

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan, hasil penelitian, dan pembahasan yang dilakukan peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Sebelum diberikan intervensi *Hypertension Self Management Training* (HSMT) perilaku mengontrol tekanan darah pada kelompok perilaku hampir seluruh dari responden masih berada pada kategori cukup dan sangat sedikit responden berada pada kategori kurang. Setelah diberikan intervensi *Hypertension Self Management Training* (HSMT) perilaku mengontrol tekanan darah meningkat dengan setengah dari responden berada pada kategori baik, dan setengahnya lagi berada pada kategori cukup ditandai dengan nilai *post test* yang lebih tinggi dari *pre test*.
- 2) Sebelum diberikan *leaflet* hipertensi perilaku mengontrol tekanan darah pada kelompok kontrol hampir seluruh dari responden masih berada pada kategori cukup dan sangat sedikit responden berada pada kategori kurang. Setelah diberikan *leaflet* hipertensi perilaku mengontrol tekanan darah masih berada pada kategori yang sama namun terdapat peningkatan nilai pada *post test*.
- 3) *Hypertension Self Management Training* (HSMT) berpengaruh terhadap perilaku mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi.

7.2 Saran

Berdasarkan simpulan yang telah diuraikan, maka saran yang dapat diberikan adalah :

1) Bagi Penderita Hipertensi

Diharapkan setelah mendapatkan intervensi *Hypertension Self Management Training* (HSMT) penderita hipertensi bisa menerapkan 5 komponen *Hypertension Self Management* meliputi perilaku integrasi diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya, pemantauan tekanan darah, dan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan dalam kehidupan sehari-hari.

2) Bagi Institusi Pelayanan

Diharapkan institusi pelayanan menggalakkan program kesehatan tentang hipertensi secara rutin melalui *Hypertension Self Management Training* (HSMT) yang berfokus pada bagaimana penderita hipertensi menerapkan manajemen diri serta mencegah secara cepat dan tepat dampak yang lebih buruk.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait *Hypertension Self Management Training* (HSMT) dengan memperhatikan hubungan antara usia, lama menderita hipertensi, sumber informasi kesehatan, dan jenis metode pelatihan dengan perilaku mengontrol tekanan darah dan penerapan manajemen diri serta menentukan waktu pemberian intervensi yang tepat agar manfaat yang didapatkan lebih maksimal.