

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

1. Mayoritas penderita hipertensi di Puskesmas Kediri I adalah perempuan dengan usia 50-70 tahun yang sudah menikah dan memiliki durasi hipertensi kurang dari 5 tahun. Selain itu, mayoritas responden juga memiliki pendidikan SD.
2. *Self care management* penderita hipertensi pada komponen integritas diri baik 90 responden (65,7%), regulasi diri cukup 76 responden (55,5%), interaksi dengan tenaga kesehatan lainnya baik 66 responden (48,2%), pemantuan tekanan darah yaitu baik 89 responden (65,0%), dan kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan baik 89 responden (65,0%). *Self care management* pada penderita hipertensi baik yaitu 96 responden (70,1%), *self care management* pada penderita hipertensi cukup yaitu 30 responden (21,9%), *self care management* pada penderita hipertensi kurang yaitu 11 responden (8,0%).
3. Mayoritas responden dengan *self care management* baik yaitu usia 50-70 sebanyak 68 responden (49,6%), jenis kelamin perempuan dengan *self care management* baik sebanyak 67 responden (48,9%), berpendidikan SMA dengan *self care management* baik sebanyak 31 responden (22,6), status pernikahan sudah menikah dengan *self care management* baik sebanyak 92 responden (67,2%), dengan durasi hipertensi < 5 tahun memiliki *self care management* baik sebanyak 76 responden (55,5%).

B. Saran

1. Kepada pasien

Bagi penderita hipertensi diharapkan dapat mempertahankan *self care management* yang sudah dilakukan dan mentaati anjuran yang diberikan tenaga kesehatan. Bahkan lebih baik jika penderita mampu meningkatkan *self care management* dengan memulai melakukan hal-hal yang tidak pernah dilaksanakan pada seperti aktifitas fisik/olahraga secara rutin dan penerapan pola diet sehat.

2. Kepada puskesmas

Diharapkan dapat meningkatkan pelayanan kesehatan terutama bagi penderita hipertensi, yaitu dengan selalu memberikan perhatian dan motivasi kepada penderita hipertensi dengan mengingatkan penderita untuk rutin melakukan pengobatan dan kontrol tekanan darah pada penderita hipertensi mengenai kepatuhan diet rendah garam, kepatuhan minum obat, aktivitas olahraga.

3. Kepada peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian ini untuk mengembangkan hasil penelitian yang lebih luas lagi, seperti melakukan penelitian terkait faktor-faktor yang mempengaruhi *self care management* penderita hipertensi ada hubungan dengan kualitas hidup penderita hipertensi.

Diharapkan menentukan kriteria inklusi dan eksklusi yang lebih spesifik dan memperhatikan dengan ketat selama penelitian.