

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang *self management* dengan tekanan darah penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I, Kecamatan Kediri, Kabupaten Tabanan Tahun 2024 terhadap 82 responden yang berusia 15-59 tahun dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden penelitian sebagian besar berusia 55-59 tahun sebanyak 37 orang (45,1%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 53 orang (64,6%), dan berpendidikan SD sebanyak 34 orang (41,5%).
2. *Self management* pada penderita hipertensi sebagian besar dalam kategori kurang sebanyak 46 orang (56,1%).
3. Tekanan darah pada penderita hipertensi mayoritas kategori hipertensi stadium 1 dengan jumlah 39 orang (47,6%).
4. Ada hubungan *self management* dengan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan *p value* 0,000 dan nilai korelasi -0,732. Hasil tersebut menunjukkan ada hubungan yang signifikan dan kuat antara *self management* dengan tekanan darah. Arah hubungan yang negatif berarti bahwa semakin tinggi *self management*, maka semakin rendah tekanan darah dan begitu juga sebaliknya.

B. Saran

Adapun saran penelitian yang bisa disampaikan kepada beberapa pihak antara lain :

1. Bagi pihak pemegang PTM di Puskesmas Kediri I

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi bagi pihak puskesmas terkait, bahwa pentingnya penerapan *self management* untuk mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi penderita hipertensi agar bisa meningkatkan *self management* dengan cara memperhatikan faktor-faktor yang bisa mempengaruhi tekanan darah.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih mendalam mengenai metode dengan pengukuran lebih dari satu kali, sehingga dapat diketahui jika ada perubahan hubungan antara kedua variabel pada waktu yang berbeda.