

## BAB VI

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh *self-monitoring* tekanan darah terhadap *self-efficacy* pada lansia hipertensi di Desa Tunjuk Kabupaten Tabanan Tahun 2026, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik lansia dengan hipertensi di Desa Tunjuk Kecamatan Tabanan Kabupaten Tabanan sebagian besar berada pada rentang usia 60–79 tahun (84,6%), berjenis kelamin perempuan (69,2%), memiliki tingkat pendidikan SD/ sederajat (57,7%), dan bekerja sebagai petani (51,9%).
2. *Self-efficacy* lansia dengan hipertensi sebelum dilakukan *self-monitoring* tekanan darah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebagian besar berada pada kategori sedang, masing-masing sebanyak 23 responden (88,5%). Rata-rata skor *self-efficacy* pada kelompok intervensi sebesar 54,31 dan pada kelompok kontrol sebesar 54,35.
3. *Self-efficacy* lansia dengan hipertensi setelah dilakukan *self-monitoring* tekanan darah mengalami peningkatan pada kedua kelompok. Pada kelompok intervensi, proporsi responden dengan kategori *self-efficacy* tinggi meningkat dari 11,5% menjadi 38,5% dengan rata-rata skor meningkat dari 54,31 menjadi 58,35. Pada kelompok kontrol, rata-rata skor *self-efficacy* meningkat dari 54,35 menjadi 56,08 dan sebagian besar responden tetap berada pada kategori sedang (88,5%).
4. Terdapat pengaruh *self-monitoring* tekanan darah terhadap *self-efficacy* pada lansia dengan hipertensi di Desa Tunjuk Kecamatan Tabanan Kabupaten

Tabanan Tahun 2026. Hasil uji *Mann–Whitney U-Test* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ), dengan nilai *mean rank* kelompok intervensi sebesar 33,31 lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol sebesar 19,69, sehingga terdapat perbedaan perubahan skor *self-efficacy* yang bermakna antara kedua kelompok.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

### 1. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan, khususnya perawat dan pemegang program penyakit tidak menular (PTM), dapat memanfaatkan *self-monitoring* tekanan darah sebagai salah satu media edukasi dan pemantauan sederhana bagi lansia hipertensi. Pemantauan tekanan darah secara rutin dapat membantu meningkatkan keterlibatan lansia dalam pengelolaan hipertensi serta meningkatkan keyakinan diri lansia dalam menjaga kondisi kesehatannya.

### 2. Bagi lansia dan keluarga

Diharapkan lansia hipertensi bersama keluarga dapat melakukan pemantauan tekanan darah secara rutin di rumah serta melakukan pencatatan hasil tekanan darah secara berkala. Dukungan keluarga diperlukan untuk membantu mengingatkan lansia dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah, minum obat secara teratur, menjaga pola makan, dan menerapkan pola hidup sehat sehingga pengelolaan hipertensi dapat dilakukan secara lebih optimal.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian mengenai *self-monitoring* tekanan darah dengan waktu intervensi yang lebih panjang dan jumlah sampel yang lebih besar sehingga perubahan *self-efficacy* dapat diamati secara lebih optimal. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat menambahkan faktor lain yang memengaruhi *self-efficacy* lansia hipertensi, seperti dukungan keluarga, kepatuhan minum obat, aktivitas fisik, dan tingkat pengetahuan kesehatan.