

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Efikasi diri pada lansia hipertensi di Puskesmas Sleman dengan kategori baik sebanyak 21 responden (61,8%).
2. Gaya hidup pada lansia hipertensi di Puskesmas Sleman dalam kategori Baik sebanyak 32 responden (94,1%)
3. Terdapat tidak ada hubungan bermakna antara efikasi diri dengan gaya hidup pada lansia hipertensi di Puskesmas Sleman dengan nilai $p=0,250$ dimana $p\text{-value} > \text{nilai } (\alpha) (0,05)$ dan koefisien korelasi (r) sebesar 0,737 yang berada direntang 0,60-0,799 dimana kekuatan korelasi dengan interpretasi kuat.

B. Saran

1. Bagi Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan pasien mempunyai motivasi untuk melakukan gaya hidup mereka menjadi perilaku yang sehat, mampu untuk mempertahankan upaya-upaya untuk melaksanakan dan meningkatkan perilaku sehat mereka.

2. Bagi Puskesmas

Dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan keyakinan dan pengetahuan lansia dalam mengontrol hipertensi, penyuluhan kesehatan, pemeriksaan rutin yaitu pengukuran BB, TB, tekanan darah, pemeriksaan gula darah, kolesterol, senam, diet rendah garam dan lemak, rutin melakukan aktifitas fisik, mengendalikan stress, tidak merokok, dan mengurangi konsumsi alkohol serta kafein.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Diharapkan peneliti selanjutnya melakukan penelitian lebih lanjut tentang “Hubungan Efikasi Diri Dengan Gaya Hidup Lansia Hipertensi”.

- b. Diharapkan peneliti selanjutnya melakukan penelitian yang lebih memperbesar populasinya
- c. Diharapkan peneliti selanjutnya melakukan penelitian lebih perbanyak jumlah sampelnya
- d. Diharapkan peneliti selanjutnya melakukan penelitian menggunakan tehnik pengumpulan data dengan sistem door to door untuk membuat lebih fokus untuk melakukan penelitian

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA