

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan analisis data yang dilakukan oleh penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden penelitian ini sebagian besar berusia lebih dari 60-74 tahun dengan jumlah 34 responden (60,7%), berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 39 responden (57,4%), pendidikan terakhir SD berjumlah 54 responden (79,4%), lama terdiagnosa hipertensi > 6 bulan sebanyak 59 responden (86,8%), rutin mengonsumsi obat hipertensi dengan jumlah 55 responden (80,9%), jarak tinggal dari puskesmas 1-3 km dengan jumlah 34 responden (50,0%), ada yang mengantar pemeriksaan ke Puskesmas dengan jumlah 37 responden (54,4%), dan rutin ke posyandu lansia dengan jumlah 43 responden (63,2%).
2. Sebagian besar responden (80,9%) termasuk memiliki kategori efikasi diri yang tinggi.
3. Sebagian besar responden lansia yang menerapkan perilaku cerdik kategori baik (60,3%).
4. Terdapat hubungan antara efikasi diri dengan perilaku CERDIK pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pajangan.
5. Adanya hubungan positif antara dua variabel dengan keeratan kategori sedang.

B. Saran

1. Bagi Responden

Lansia diharapkan agar dapat menerapkan aktivitas fisik per hari minimal 30 menit secara rutin dan teratur untuk mengendalikan tekanan darah. Aktivitas fisik yang dilakukan diupayakan yang mudah dilakukan, agar lansia bisa melakukannya. Beberapa aktivitas yang bisa dilakukan lansia antara lain adalah jalan pagi, membersihkan rumah dan menyapu.

2. Bagi Puskesmas

Dianjurkan agar puskesmas dapat meningkatkan frekuensi kegiatan senam lansia dalam kelompok prolanis sebanyak 2 minggu secara teratur. Sebagai upaya untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi melalui aktivitas fisik.

3. Bagi kader

Kader dapat bekerjasama dengan petugas Posbindu PTM untuk mensosialisasikan perlunya aktivitas fisik untuk membantu mengendalikan hipertensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dianjurkan agar dapat meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku CERDIK dan menggunakan metode penelitian kualitatif untuk menggali data lebih dalam.