

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Persepsi perilaku *self-care* pada lansia dengan hipertensi di Pedukuhan Medari Gede Caturharjo Sleman memiliki persepsi perilaku *self-care* pada lansia dengan hipertensi (43,5%). Akan tetapi masih ditemukan (32,6%) responden dengan persepsi perilaku *self-care* pada lansia dengan hipertensi yang kurang.
2. Persepsi aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi di Pedukuhan Medari Gede Caturharjo Sleman memiliki persepsi perilaku aktivitas fisik yang baik (50%). Akan tetapi persentase persepsi perilaku aktivitas fisik yang kurang pada penelitian ini juga cukup besar yakni mencapai (32,6%).
3. Persepsi diet hipertensi pada lansia dengan hipertensi di Pedukuhan Medari Gede Caturharjo Sleman persepsi perilaku diet hipertensi yang baik (50%). Akan tetapi persentase persepsi perilaku diet hipertensi yang kurang juga cukup besar yakni mencapai (32,6%).
4. Persepsi manajemen stress pada lansia dengan hipertensi di Pedukuhan Medari Gede Caturharjo Sleman sebagian adalah kurang (50%).
5. Persepsi kepatuhan minum obat pada lansia dengan hipertensi di Padukuhan Medari Gede Caturharjo Sleman memiliki persepsi kepatuhan minum obat yang baik (37%) Akan tetapi masih ditemukan (56,5%) responden dengan persepsi perilaku kepatuhan minum obat pada lansia dengan hipertensi yang kurang.

B. SARAN

Saran yang dapat diajukan oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan adalah sebagai berikut:

1. Bagi lansia

Lansia disarankan untuk memperbanyak aktivitas fisik yang terkontrol secara teratur, meningkatkan kepatuhan diet hipertensi dengan menghindari konsumsi makanan yang mengandung garam tinggi dan protein hewani serta meningkatkan konsumsi makanan rendah kalori, meningkatkan manajemen stress dengan tidak bekerja berat, menceritakan masalah pada keluarga, menghindari pikiran takut dan marah serta melakukan refreshing untuk menghilangkan stress dan juga meningkatkan kepatuhan konsumsi obat dengan memeriksakan diri secara rutin ke dokter dan tidak mengonsumsi obat hipertensi tanpa resep dokter.

2. Bagi Keluarga

Keluarga disarankan untuk mengedukasi lansia agar memperbanyak aktivitas fisik yang terkontrol secara teratur, meningkatkan manajemen stress dengan tidak bekerja berat, menceritakan masalah pada keluarga, menghindari pikiran takut dan marah serta melakukan refreshing untuk menghilangkan stress. Keluarga juga disarankan untuk memfasilitasi lansia untuk meningkatkan kepatuhan diet hipertensi dengan menyediakan makanan rendah garam, rendah kalori dan tidak mengandung protein hewani serta membawa lansia untuk memeriksakan diri ke dokter secara rutin.

3. Bagi Puskesmas Pembantu Caturhajo

Petugas puskesmas dan kader kesehatan lansia disarankan untuk mengedukasi lansia mengenai manajemen hipertensi yang meliputi aktivitas fisik, diet makanan, manajemen stress, dan kepatuhan medikasi oral antihipertensi.

4. Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan kuesioner terbuka untuk mendapatkan data gambaran persepsi perilaku *self-care* pada lansia dengan hipertensi yang lebih detail.