

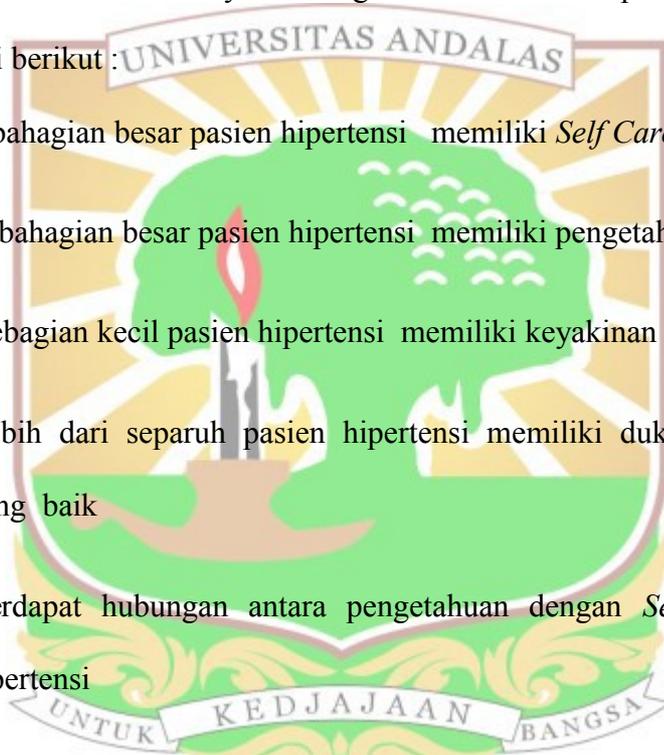
BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang faktor - faktor yang berhubungan dengan *Self Care* pasien hipertensi dalam mengontrol hipertensinya di Puskesmas Lubuk Buaya Padang tahun 2016 didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebahagian besar pasien hipertensi memiliki *Self Care* yang baik
2. Sebahagian besar pasien hipertensi memiliki pengetahuan yang tinggi
3. Sebagian kecil pasien hipertensi memiliki keyakinan yang baik
4. Lebih dari separuh pasien hipertensi memiliki dukungan keluarga yang baik
5. Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan *Self Care* pasien hipertensi
6. Terdapat hubungan antara keyakinan dengan *Self Care* pasien hipertensi
7. Terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan *Self Care* pasien hipertensi
8. Variabel yang paling dominan dengan *Self Care* pasien hipertensi adalah variabel dukungan keluarga



B. Saran

1. Bagi profesi Keperawatan

Lebih meoptimalkan kurikulum belajar khususnya mata kuliah keperawatan medikal bedah dan promosi kesehatan, sehingga dapat menciptakan tenaga kesehatan khususnya perawat yang handal dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat khususnya pada klien yang menderita hipertensi

2. Bagi Puskesmas Lubuk Buaya

Diharapkan pihak Puskesmas lebih meningkatkan lagi kegiatan penyuluhan tentang:

- Pentingnya olahraga bagi pasien hipertensi
- Cara mengukur tekanan darah

Dengan metode penyuluhan yang lebih bervariasi seperti poster, video, text berjalan, memberdayakan kader – kader di setiap wilayah untuk mengadakan senam hipertensi diluar hari yang diadakan dipuskesmas, serta melibatkan keluarga dalam acara penyuluhan.

3. Bagi pasien

Selalu meningkatkan pengetahuan agar timbul suatu pemahaman bahwa penyakit hipertensi adalah suatu penyakit yang tidak bisa disembuhkan tapi dapat dikontrol dengan pola hidup sehat yang harus dijalani seumur hidup supaya terhindar dari resiko komplikasi. Sehingga timbul kesadaran dan untuk melakukan pola hidup sehat disepanjang hidupnya menjadikannya sebagai suatu keharusan yang tidak memberatkan.

4. Bagi keluarga pasien

Untuk lebih memberikan dukungan yang baik seperti:

- Lebih meningkatkan dukungan kepada responden dengan cara merawat pasien dengan penuh kasih sayang, mengingatkan pasien untuk berolah raga, mendengarkan keluhan – keluhan yang dirasakan oleh pasien, memberikan kesempatan kepada responden untuk

menentukan tempat berobat yang diinginkannya, tidak membiarkan responden memakan makanan apa saja yang disukainya yang tidak cocok dengan diet pasien hipertensi, menyediakan makanan rendah garam bagi responden

- a. Meningkatkan pengetahuan keluarga tentang penyakit hipertensi dan cara perawatan diri pasien hipertensi melalui aktif mengikuti penyuluhan yang dilakukan di Puskesmas, membaca buku, artikel dan sumber bacaan lain tentang hipertensi sehingga dengan pengetahuan yang baik nantinya dapat menjelaskan kepada responden tentang bagaimana melakukan *Self Care* yang baik, sehingga keluarga bisa mengingatkan disaat pasien lupa

5. Bagi peneliti

Dengan penelitian ini peneliti memperoleh ilmu secara langsung tentang bagaimana kondisi pasien hipertensi yang ada dilapangan sekaligus telah menambah pengetahuan tentang riset.

6. Bagi peneliti selanjutnya.

Dengan ditemukannya dukungan keluarga terhadap *Self Care* pasien hipertensi sebagai faktor yang paling berhubungan dengan *Self Care* pasien hipertensi, sehingga hal ini bisa dijadikan sebagai acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda seperti ikut membagikan kuesioner penelitian kepada keluarga sehingga hasil yang diperoleh bisa lebih akurat.