

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Andalas Kota Padang dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebanyak (52,2%) responden yang menderita hipertensi di Puskesmas Andalas memiliki tingkat *self care practice* yang sedang.
2. Lebih dari separuh responden (68,5%) yang menderita hipertensi di Puskesmas Andalas memiliki tingkat *self awareness* yang tinggi.
3. Dari hasil penelitian didapatkan terdapat hubungan antara *self awareness* dan *self care practice* mengenai pencegahan penyakit *chronic kidney disease* (CKD) pada pasien hipertensi di Puskesmas Andalas.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan data yang telah didapatkan, peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Puskesmas

Puskemas diharapkan memberikan edukasi kepada pasien hipertensi untuk meningkatkan *self care practice* dalam mencegah penyakit *Chronic Kidney Disease* (CKD). Edukasi meliputi pola makan sehat dengan mengurangi konsumsi garam, memilih makanan yang baik untuk ginjal, serta mengatakan

cara memasak rendah garam. Pasien juga perlu dilatih memantau tekanan darah mandiri dan memahami kapan harus berkonsultasi dengan dokter. Selain, itu kepatuhan terhadap pengobatan harus ditekankan, termasuk konsumsi obat sesuai jadwal tanpa melewatkan dosis dan memahami efek sampingnya. Gaya hidup sehat seperti aktivitas fisik secara teratur, manajemen stres, serta menghindari merokok dan alkohol juga perlu diajarkan. Pemeriksaan rutin tekanan darah dan fungsi ginjal sangat penting untuk deteksi dini penyakit *Chronic Kidney Disease* (CKD), serta edukasi mengenai gejala awal penyakit *Chronic Kidney Disease* (CKD) agar pasien segera mendapatkan penanganan medis jika diperlukan. Pasien juga harus diberi pemahaman tentang bahaya konsumsi obat atau suplemen yang tidak terbukti secara medis, termasuk obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) yang dapat merusak ginjal. Untuk meningkatkan efektivitas edukasi, puskesmas dapat mengadakan kelas edukasi, layanan konseling, dan membangun komunitas pasien hipertensi. Dengan pendekatan ini, diharapkan pasien lebih sadar akan pentingnya *self-care practice* untuk mencegah CKD dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

2. Bagi Responden

Pasien hipertensi diharapkan dapat mengadopsi praktik gaya hidup sehat sebagai wujud untuk meningkatkan *self care practice* dari yang berkategori sedang menjadi kategori tinggi seperti mengurangi konsumsi garam, melakukan aktivitas fisik secara teratur, hindari merokok, patuh terhadap pengobatan seperti konsumsi obat sesuai jadwal tanpa melewatkan dosis dan hindari menghentikan obat tanpa berkonsultasi dengan dokter, pasien diharapkan selalu

melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin seperti pemeriksaan tekanan darah dan melakukan pemeriksaan lanjutan jika terdapat gejala yang tidak biasa seperti mual, muntah dan penurunan jumlah urin, pasien diharapkan menghindari penggunaan obat tradisional yang tidak terbukti secara medis.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya perlu mengidentifikasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi *self care practice* selain *self awareness* seperti faktor sosiodemografi, pengetahuan kesehatan, dukungan sosial, dan akses ke layanan kesehatan yang juga memainkan peran dalam mempengaruhi *self care practice* seorang individu.

