

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari penelitian yang telah dilaksanakan pada 305 responden mengenai hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku kesehatan pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas terhadap pencegahan hipertensi maka didapatkan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

3. Sebagian besar mahasiswa keperawatan Universitas Andalas memiliki pengetahuan yang baik tentang pencegahan hipertensi yaitu 74,1%
4. Sebagian besar mahasiswa keperawatan Universitas Andalas memiliki sikap yang positif tentang pencegahan hipertensi yaitu 78,7%
5. Separuh mahasiswa keperawatan Universitas Andalas memiliki perilaku kesehatan yang buruk terhadap pencegahan hipertensi yaitu 51,5%
6. Terdapat kesenjangan antara pengetahuan dengan perilaku kesehatan sehingga hasil penelitian ini tidak berhubungan dengan p value 0,827
7. Terdapat kesenjangan antara sikap dengan perilaku kesehatan sehingga hasil penelitian ini tidak berhubungan dengan p value 0,158

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat lebih aktif dalam mendorong pembentukan dan penguatan perilaku hidup sehat di kalangan mahasiswa, khususnya yang berkaitan dengan pencegahan hipertensi. Hal ini dapat dilakukan dengan menyediakan program edukasi kesehatan secara berkelanjutan, memfasilitasi kegiatan olahraga rutin di lingkungan kampus sejak usia muda serta menciptakan lingkungan yang mendukung praktik gaya hidup sehat, seperti penyediaan makanan bergizi di kantin dan pengaturan jadwal akademik yang tidak terlalu padat. Upaya ini penting agar mahasiswa tidak hanya memiliki pengetahuan dan sikap yang baik, tetapi juga mampu mewujudkannya dalam tindakan nyata untuk menjaga tidak terjadinya hipertensi usia muda.

2. Untuk Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan untuk lebih proaktif dalam menerapkan pengetahuan yang dimiliki ke dalam tindakan nyata, seperti menjaga pola makan, rutin olahraga dan mengelola stress. Sikap dan komitmen untuk menjalani gaya hidup sehat sangat penting sebagai bentuk pencegahan dini terhadap hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian dengan topik yang relevan pada populasi mahasiswa non kesehatan. Hasil penelitian ini dapat membuka peluang untuk penelitian lebih

lanjut mengenai pengaruh faktor-faktor seperti motivasi, lingkungan hidup, akses terhadap fasilitas kesehatan serta faktor-faktor lain yang belum dianalisis lebih lanjut.

