

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Hubungan *Health Belief Model* dengan Perilaku Perawatan Diri pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang” maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar penderita hipertensi di Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang menunjukkan perilaku perawatan diri yang baik
2. Sebagian besar responden memiliki persepsi terhadap kerentanan yang tinggi. setengah responden memiliki persepsi terhadap keparahan yang tinggi. Hampir seluruh responden memiliki persepsi terhadap manfaat yang tinggi. Sebagian besar responden memiliki persepsi terhadap hambatan yang tinggi dan isyarat untuk bertindak yang tinggi. Persepsi terhadap manfaat merupakan komponen dengan nilai *odds ratio* terbesar.
3. Terdapat hubungan antara persepsi terhadap kerentanan (*perceived susceptibility*) dengan perilaku perawatan diri pada penderita hipertensi di Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang
4. Terdapat hubungan antara persepsi terhadap keparahan (*perceived severity*) dengan perilaku perawatan diri pada penderita hipertensi di Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang

5. Terdapat hubungan antara persepsi terhadap manfaat (*perceived benefit*) dengan perilaku perawatan diri pada penderita hipertensi di Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang
6. Terdapat hubungan antara persepsi terhadap hambatan (*perceived barriers*) dengan perilaku perawatan diri pada penderita hipertensi di Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang
7. Terdapat hubungan antara isyarat untuk bertindak (*cues to action*) dengan perilaku perawatan diri pada penderita hipertensi di Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang

## B. Saran

### 1. Bagi Institusi Layanan Kesehatan

Pihak Puskesmas Lubuk Kilangan disarankan untuk mengoptimalkan program edukasi yang lebih spesifik pada aspek perawatan diri penderita hipertensi yang masih menunjukkan capaian rendah. Peneliti menyarankan edukasi berbasis kelompok khusus pekerja, dengan cara mengadakan sesi edukasi atau konseling di luar jam kerja (baik secara langsung atau via *whatsapp* media) yang berfokus pada manajemen stres dan aktivitas fisik ringan bagi penderita yang merasa terbatas waktunya. Selain itu, perlu adanya edukasi mengenai bahan pangan lokal yang mengandung tinggi natrium yang belum diketahui penderita. Puskesmas lubuk kilangan juga disarankan untuk mengoptimalkan isyarat atau dorongan bagi penderita berupa pengingat via SMS/*WhatsApp* Reminder untuk memicu kepatuhan pengobatan dan anjuran kesehatan lainnya.

## 2. Bagi Penderita Hipertensi

Bagi penderita yang memiliki keterbatasan waktu karena bekerja, disarankan untuk melakukan "olahraga fungsional" atau peregangan otot selama 10-15 menit di sela-sela jam istirahat bekerja atau memilih berjalan kaki jika memungkinkan guna menjaga konsistensi aktivitas fisik. Selain itu, penderita disarankan untuk memasang alarm harian pada ponsel sebagai isyarat (*cues to action*) untuk jadwal minum obat dan kontrol tekanan darah ke fasilitas layanan kesehatan. Penderita diharapkan lebih aktif dalam menggali informasi kandungan natrium pada makanan yang dikonsumsi untuk menjaga kestabilan tekanan darah.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel dukungan sosial keluarga mengingat temuan penelitian ini menunjukkan bahwa ketiadaan riwayat hipertensi dalam keluarga memengaruhi rendahnya persepsi penderita terhadap komplikasi hipertensi. Selain itu, metode kualitatif berupa wawancara mendalam dapat dilakukan untuk menggali hambatan yang dirasakan penderita dalam melakukan perawatan diri, meskipun memiliki pengetahuan yang cukup.