

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan penelitian yang dapat diambil berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan pada bab sebelumnya yaitu sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia, 80,3% berusia dewasa akhir yang berusia 50-59 tahun. Responden berdasarkan jenis kelamin (89,4%) berjenis kelamin perempuan, responden berdasarkan pendidikan (33,4%) berpendidikan Sekolah dasar (SD). Responden berdasarkan status gizi (68,2%) dengan berat badan normal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) 18,5-24,9.
2. Perilaku *self care management* hipertensi paling banyak dalam kategori cukup sebesar 47.0% .

B. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan simpulan diatas yaitu sebagai berikut:

1. Bagi penderita hipertensi
Diharapkan penderita hipertensi dapat meningkatkan *self care management* dan memanfaatkan media Sosial.
2. Bagi Puskesmas
Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan bagi pusat pelayanan kesehatan, untuk menyusun program promosi kesehatan dalam meningkatkan tentang masalah *self care management*. Salah satunya dengan mengadakan sosialisasi atau penyuluhan kepada masyarakat.
3. Bagi instansi pendidikan
Bahan Pustaka atau bahan kajian tentang *self care management* diperbanyak (Sumber Terbaru) sehingga memudahkan bagi Mahasiswa Untuk mencari Refrensi apabila mengambil judul serupa dengan penelitian ini.
4. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melengkapi penelitian ini dengan memasukan faktor-faktor lain *self care management* dengan menggunakan kuesioner yang lebih terarah. Dan akan lebih baik lagi bila penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan menggunakan indikator yang lain tentang *self care management*.