

BAB VI

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dan pembahasan yang diperoleh dari judul penelitian “Gambaran *Self Care Management* pada Penderita Hipertensi di Desa Jimbungn Wilayah Puskesmas Kalikotes” maka disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden usia (38,9%) berusia dewasa akhir yang berusia 50-59 tahun. Responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan (92,5%) berjenis kelamin perempuan. Responden berdasarkan pendidikan terakhir menunjukkan (40%) berpendidikan SMA/SMK. Responden berdasarkan status perkawinan menunjukkan (76,3%) berstatus menikah. Responden berdasarkan jenis pekerjaan menunjukan (63,8%) bekerja sebagai IRT. Responden berdasarkan lama menderita menunjukkan (63,8%) lamanya menderita >5 tahun, *self care management* menunjukkan (85%) dalam kategori *self care management* yang baik.
2. Perilaku *self care management* paling banyak menunjukkan (85%) dalam kategori *self care management* yang baik.

B. Saran

1. Bagi Penderita Hipertensi
Meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dan tidak mengabaikan gejala-gejala yang mungkin muncul, meskipun tekanan darah terasa terkontrol.
2. Bagi Puskesmas Kalikotes
Meskipun sebagian besar penderita hipertensi menunjukkan *self-care management* yang baik, perlu untuk terus meningkatkan dan mempertahankan edukasi kesehatan secara berkala. Perlunya pemantauan dan pendampingan lebih intensif bagi kelompok responden dengan *self care*

management yang masih dalam kategori cukup, untuk membantu mereka meningkatkan praktik perawatan diri yang lebih baik.

3. Bagi Instansi Pendidikan

Bahan pustaka atau bahan kajian tentang *self care management* diperbanyak (sumber terbaru) sehingga memudahkan bagi Mahasiswa untuk mencari referensi apabila mengambil judul serupa dengan penelitian ini.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat memperluas ruang lingkup dengan meneliti faktor-faktor lain yang memengaruhi self-care management pada penderita hipertensi, seperti dukungan keluarga, aksesibilitas layanan kesehatan, atau tingkat pengetahuan yang lebih spesifik.