

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dari penelitian yang berjudul “Gambaran *Self Management* Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Nadri” dapat ditarik Kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini diperoleh bahwa mayoritas responden adalah Perempuan (77,5%), berusia 60–69 tahun (62,5%), berpendidikan SD (55,0%), bekerja sebagai IRT (40,0%), dan memiliki status pernikahan menikah (82,5%).
2. *Self management* penderita hipertensi di Posyandu Lansia Nadri berada dalam kategori cukup sebanyak 20 responden (50,0%), Kategori baik sebanyak 15 responden (37,5%), dan kategori kurang sebanyak 5 responden (12,5%).
3. *Self management* pada lansia hipertensi berada dalam kategori cukup

#### **B. Saran**

1. Bagi Lansia Hipertensi

Diharapkan agar lansia dapat meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya pengelolaan tekanan darah secara mandiri melalui pola hidup sehat, seperti mengurangi asupan garam, melakukan aktivitas fisik ringan secara rutin, serta mengikuti pemeriksaan tekanan darah di Posyandu secara berkala.

2. Bagi Penderita Hipertensi

Diharapkan penderita lebih mandiri dan disiplin seperti dalam *self management*, mengonsumsi obat sesuai dosis, menghindari stres, memantau tekanan darah secara mandiri, serta meningkatkan motivasi dan pemahaman terhadap penyakit.

3. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan moral dan material kepada anggota keluarga yang menderita hipertensi, seperti mengingatkan jadwal minum obat, menyediakan makanan sehat, dan mendampingi saat pemeriksaan atau kontrol ke fasilitas kesehatan. Dukungan dari keluarga sangat penting dalam menjaga konsistensi manajemen diri lansia.

#### 4. Bagi Perawat

Perawat diharapkan dapat memberikan edukasi berkelanjutan mengenai pentingnya manajemen diri kepada penderita hipertensi, dengan pendekatan yang sesuai dengan usia dan tingkat pemahaman lansia. Selain itu, perawat perlu berperan sebagai fasilitator dalam membangun hubungan yang positif antara pasien, keluarga, dan tenaga kesehatan lainnya.