





## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian mengenai Pengaruh Edukasi Pola Hidup Sehat Terhadap Pencegahan Penyakit Hipertensi, mendapatkan hasil simpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini sebagian besar berada pada rentang usia dewasa (19-59 tahun), berjenis kelamin perempuan, berpendidikan SMA, dan bekerja sebagai ibu rumah tangga.
2. Hasil analisis pencegahan hipertensi sebelum dilakukan edukasi pada kelompok intervensi diperoleh nilai Z sebesar -3,750 dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), sehingga keputusan pengujian adalah menolak  $H_0$  dan menerima  $H_1$ . Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pencegahan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan edukasi pada kelompok intervensi.
3. Pada kelompok kontrol diperoleh nilai t sebesar -14,342 dengan derajat kebebasan (df) 17 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), sehingga keputusan yang diambil adalah menolak  $H_0$  dan menerima  $H_1$ .
4. Hasil uji Mann-Whitney diperoleh nilai sebesar 149,000 dengan nilai Z sebesar -0,425 dan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,671. Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan peningkatan (selisih skor pretest–posttest) pencegahan hipertensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Adapun hipotesis yang diajukan adalah  $H_0$ : tidak terdapat perbedaan peningkatan pencegahan hipertensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dan  $H_1$ : terdapat perbedaan peningkatan pencegahan hipertensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,671 yang lebih besar dari 0,05 ( $0,671 > 0,05$ ), sehingga  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara peningkatan skor pencegahan hipertensi pada kelompok yang diberikan edukasi dengan kelompok kontrol. Nilai Z yang mendekati nol (-0,425) juga mengindikasikan bahwa selisih peningkatan antara kedua kelompok sangat

kecil. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi edukasi yang diberikan belum menunjukkan perbedaan peningkatan pencegahan hipertensi yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Masyarakat**

Berdasarkan hasil penelitian, edukasi pola hidup sehat terbukti meningkatkan perilaku pencegahan hipertensi pada kelompok intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat sudah memiliki kesadaran dan kemampuan untuk menerima serta memahami informasi kesehatan dengan baik. Namun demikian, masih terdapat beberapa hal yang perlu ditingkatkan seperti mempertahankan dan menerapkan secara konsisten pola hidup sehat dan meningkatkan kebiasaan pemeriksaan tekanan darah secara berkala agar upaya pencegahan hipertensi dapat dilakukan secara optimal dan berkelanjutan.

### **2. Bagi Kader Kesehatan**

Kader kesehatan diharapkan dapat mengaktifkan kembali kegiatan Posyandu PTM secara rutin, serta memberikan edukasi berkelanjutan kepada masyarakat mengenai pencegahan hipertensi melalui penerapan pola hidup sehat. Kader juga dapat berperan sebagai pendamping dalam memantau perubahan perilaku masyarakat.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan lokasi penelitian yang lebih luas, melakukan follow up jangka panjang untuk menilai keberlanjutan perubahan perilaku. Pada saat memberikan perlakuan ke responden sebaiknya dibuat sama apabila kelompok intervensi dikumpulkan menjadi satu sebaiknya kelompok kontrol juga dikumpulkan menjadi satu. Pada saat melakukan uji expert media sebaiknya melakukan uji rupa juga agar media yang digunakan dapat mudah dipahami oleh responden yang diberi edukasi.

