

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, “Hubungan *Self Efficacy* Dengan Kepatuhan menjalankan Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi Di Desa Dompok”, maka peneliti ini dapat menyimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa hipertensi terjadi pada usia 36-59 tahun dengan rata-rata 47.95 tahun. dan terjadi paling banyak kepada responden dengan jenis kelamin perempuan. Sebagaimana besar kurang pengetahuan karena tingkat pendidikan rendah serta banyak pekerja yang mementingkan pekerjaan sehingga sibuk dan tidak dapat mengontrol kesehatannya.
2. Untuk tingkat *self efficacy* responden Desa Dompok dengan kategori rendah 33 orang (45.8%), sedang 28 orang (38.9%) dan tinggi 11 orang (15.3%).
3. Tingkat kepatuhan aktivitas fisik dengan kategori tidak patuh sebanyak 3 orang (4.2%), kurang patuh 21 orang (29.2%) dan patuh ada 48 orang (66.7%)’
4. Tingkat *self efficacy* dengan kepatuhan menjalankan aktivitas fisik menunjukkan bahwa nilai koefisien terdapat 0,375 dengan nilai signifikan (p -value) $<0,05$, maka *self efficacy* yang tinggi maka semakin tinggi juga kepatuhan menjalankan aktivitas fisik, walaupun dalam hubungan ini menunjukkan kekuatan yang sedang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dalam hubungan *self efficacy* dengan kepatuhan menjalankan aktivitas fisik pada penderita hipertensi di Desa Dompok, diharapkan bahwa hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat diterapkan oleh responden untuk mempunyai kepercayaan diri yang tinggi dan melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas hidup diri. Penelitian ini juga dapat menjadi pendorong bagi penderita agar dapat patuh dalam menjalankan aktivitas fisik secara rutin sehingga kebiasaan sehat lebih terjaga. Bagi masyarakat juga dapat sebagai motivasi agar memperhatikan kondisi kesehatannya, serta yang memiliki pemahaman lebih dapat sebagai pendukung untuk penderita agar patuh dalam melakukan aktivitas fisik serta kepercayaan diri yang tinggi.

Bagi perawat maupun tenaga kesehatan, penelitian ini dapat sebagai peranan untuk memberikan pendampingan dan edukasi untuk meningkatkan *self efficacy* pasien hipertensi, melalui kelompok dukungan, konseling, edukasi atau program latihan fisik terstruktur. Dalam pelaksanaan program dapat disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi fisik pasien agar optimal. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan bahwa dapat melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam lokasi agar mendapatkan hasil yang lebih representative dan digeneralisasikan. Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan metode pengukuran yang lebih efektif dan objektif serta mempertimbangkan variabel lain seperti dukungan sosial, motivasi ataupun pengetahuan tentang hipertensi.

Dengan demikian, peneliti mengarapkan penelitian yang dilakukan tidak hanya memberikan gambaran hubungan antara *self efficacy* dengan kepatuhan tetapi dapat menjadi dasar bagi intervensi agar lebih efektif, kebijakan kesehatan dalam mendukung gaya hidup sehat lebih aktif serta upaya promotif-preventif untuk meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.