

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan self-management dengan kontrol tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Karangjoho Kabupaten Klaten yang telah diuraikan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Karakteristik responden menunjukkan rata-rata usia 66,19 tahun (SD 4,341), mayoritas perempuan (82,3%), responden dengan tingkat pendidikan terakhir tidak sekolah (48,4%) dan SD (51,6%), sebagian besar tidak bekerja (83,9%), mayoritas telah menderita hipertensi ≥ 5 tahun (79,0%), dan sebagian besar tidak memiliki penyakit penyerta (85,5%).
2. Gambaran self-management pada lansia hipertensi di Desa Karangjoho menunjukkan kategori baik sebanyak 23 responden (37,1%), kategori cukup sebanyak 19 responden (30,6%), dan kategori kurang sebanyak 20 responden (32,3%). Secara kumulatif, 62,9% responden belum mencapai tingkat self-management yang optimal.
3. Gambaran kontrol tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Karangjoho menunjukkan bahwa sebanyak 37 orang (59,7%) mengalami tekanan darah tidak terkontrol dan 25 orang (40,3%) berhasil mencapai tekanan darah terkontrol.
4. Hasil uji statistik *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara self-management dengan kontrol tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Karangjoho Kabupaten Klaten.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah disampaikan di atas, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak yang terkait.

1. Bagi Lansia Hipertensi

Lansia hipertensi di Desa Karangjoho diharapkan meningkatkan kesadaran dalam menjalankan self-management secara konsisten, meliputi aktif menghadiri posyandu lansia, menjaga pola makan rendah garam dan rendah lemak, melakukan aktivitas fisik ringan seperti jalan kaki di pagi hari, serta tidak segan berkonsultasi kepada bidan desa atau kader posyandu apabila mengalami keluhan terkait tekanan darah.

2. Bagi Bidan Desa dan Kader

Posyandu Bidan desa dan kader posyandu diharapkan merancang program edukasi self-management yang lebih terstruktur dan berkelanjutan dalam setiap kegiatan posyandu lansia, mengembangkan metode penyampaian informasi yang sederhana dan berbasis visual, serta melakukan kunjungan rumah secara berkala kepada lansia hipertensi yang tidak aktif menghadiri posyandu.

3. Bagi Puskesmas dan Dinas Kesehatan

Puskesmas dan Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten diharapkan menjadikan temuan penelitian ini sebagai dasar dalam merancang kebijakan pengendalian hipertensi yang lebih komprehensif, termasuk mengembangkan program *self-help group* yang melibatkan lansia, kader, dan keluarga secara bersama-sama di seluruh desa binaan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain *quasi-experimental* atau longitudinal untuk membuktikan hubungan kausalitas, memperluas cakupan wilayah dan jumlah sampel, serta mengendalikan variabel perancu melalui analisis multivariat untuk menghasilkan bukti ilmiah yang lebih akurat dan dapat diandalkan.