

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pendidikan kesehatan faktor risiko hipertensi (stres dan makanan tinggi natrium) terhadap self-awareness pada mahasiswa program sarjana UMY dapat disimpulkan:

1. Data demografi menunjukkan hasil, mayoritas jenis kelamin responden adalah laki-laki, usia mayoritas adalah 20-21 tahun, riwayat keluarga mayoritas tidak memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi dan riwayat merokok responden mayoritas tidak merokok.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan pada *self-awareness* responden kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan faktor risiko hipertensi (stres dan makanan tinggi natrium).
3. Terdapat perbedaan yang signifikan *self-awareness* pada kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan leaflet PHBS.
4. Terdapat perbedaan yang signifikan pada *self-awareness* antara kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol setelah diberikan pendidikan kesehatan faktor risiko hipertensi (stres dan makanan tinggi natrium).
5. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan *self-awareness* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum diberikan pendidikan kesehatan faktor risiko hipertensi (stres dan makanan tinggi natrium)

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pendidikan kesehatan faktor risiko hipertensi (stress dan makanan tinggi natrium) terhadap *self-awareness* pada mahasiswa program sarjana universitas muhammadiyah Yogyakarta, maka peneliti dapat memberi saran sebagai berikut:

### **1. Ilmu Keperawatan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan bagi profesi keperawatan dalam memberikan pendidikan kesehatan dan pengetahuan terhadap orang yang berisiko maupun pada orang yang tidak berisiko hipertensi.

### **2. Bagi Responden**

Hasil penelitian ini sebagai pengetahuan responden dan untuk melakukan pencegahan agar terhindar dari penyakit hipertensi dan menurunkan risiko terjadinya hipertensi di masa yang mendatang.

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

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data penunjang sehingga dapat diterapkan kepada orang yang berisiko maupun tidak berisiko hipertensi, agar hipertensi tidak semakin meningkat dari tahun ketahun, serta dapat menjadi acuan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah responden yang lebih banyak.

#### 4. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu pilihan penatalaksanaan untuk mengurangi angka kejadian hipertensi pada mahasiswa.