

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada bulan Mei-Juni 2016 di Desa Salamrejo, Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta, dapat ditarik kesimpulan:

1. Data demografi responden penderita hipertensi di Desa Salamrejo yaitu mayoritas responden berusia 50 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Responden mayoritas pendidikan terakhirnya tidak bersekolah, memiliki riwayat keluarga hipertensi, dan berpenghasilan dibawah UMR di Kulon Progo. Mayoritas responden sudah pernah mendapatkan informasi mengenai manajemen hipertensi berupa aktivitas fisik dan diet DASH dari tenaga kesehatan.
2. Pengetahuan manajemen hipertensi berupa aktivitas fisik dan diet DASH di Desa Salamrejo dalam kategori cukup
3. Perilaku manajemen hipertensi berupa aktivitas fisik dan diet DASH di Desa Salamrejo dalam kategori baik
4. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku manajemen hipertensi: aktivitas fisik dan diet DASH

B. Saran

1. Bagi praktek keperawatan

Diharapkan perawat di Puskesmas Sentolo II dapat lebih sering dan rutin untuk melakukan pemberian informasi, salah satunya dengan

pendidikan kesehatan dan juga memberikan contoh secara langsung bagaimana cara melakukan aktivitas fisik dan diet DASH yang dapat dilakukan sehari-hari sesuai dengan lingkungan di Desa Salamrejo

2. Bagi ilmu keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk meningkatkan wawasan mengenai manajemen hipertensi khususnya aktivitas fisik dan diet DASH

3. Bagi penderita hipertensi di Desa Salamrejo, Sentolo, Kulon Progo, Yogyakarta

Hendaknya para penderita hipertensi tidak hanya memahami teori terkait diet dan aktivitas fisik untuk manajemen hipertensi, namun juga sebaiknya benar-benar dijadikan dasar untuk menerapkan dan melakukan secara rutin.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini hanya terbatas meneliti pengaruh pengetahuan terhadap perilaku manajemen hipertensi responden, diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar menyempurnakan penelitian selanjutnya dengan menambahkan atau meneliti variabel-variabel lain yang memungkinkan dapat mempengaruhi perilaku manajemen hipertensi berupa aktivitas fisik dan diet DASH dan menambah sampel penelitian agar dapat mewakili populasi yang lebih besar.