

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait dengan hubungan dukungan keluarga dengan pelaksanaan olahraga pada pasien hipertensi, dapat disimpulkan sebagai berikut ini :

1. Penderita hipertensi paling banyak adalah perempuan dengan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga, rata-rata usia dalam penelitian ini adalah 53 tahun, dan mayoritas pasien memiliki hipertensi yang berada pada kategori *Grade* 1.
2. Sarana prasarana olahraga hampir semua sudah tersedia di lingkungan pasien, namun kebanyakan dari pasien belum mendapatkan pendidikan kesehatan terkait olahraga dan tidak mengikuti komunitas olahraga.
3. Dukungan keluarga pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bantul I sebagian besar adalah cukup.
4. Pelaksanaan olahraga pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bantul I dalam kategori baik.
5. Tidak terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan pelaksanaan pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bantul I Yogyakarta ($p = 0,4$).

B. Saran

1. Profesi keperawatan

- a. Perawat dapat memberikan edukasi kepada keluarga pasien terkait pentingnya dukungan keluarga bagi pasien hipertensi, khususnya dalam manajemen hipertensi.
- b. Perawat dapat mengkaji kembali apa saja faktor yang dapat mendukung antara hubungan dukungan keluarga dengan pelaksanaan olahraga pada pasien hipertensi.

2. Pasien hipertensi

Pasien hipertensi yang sudah baik dalam melakukan olahraga dapat dipertahankan untuk tetap melaksanakan olahraga tersebut. Sedangkan bagi pasien yang belum baik dapat meningkatkan dalam pelaksanaan olahraga. Serta, bagi pasien yang sudah lama menderita hipertensi tidak merasa bosan dalam memanejemen hipertensinya dan selalu memiliki keinginan atau memiliki motivasi melakukan olahraga untuk mengontrol tekanan darahnya.

3. Keluarga pasien hipertensi

Keluarga dapat meningkatkan dukungan kepada pasien hipertensi dalam pelaksanaan olahraga, selain itu juga mendampingi pasien hipertensi dalam melakukan olahraga ataupun saat berkonsultasi, dan keluarga juga selalu memberikan informasi terkait dengan olahraga bagi pasien hipertensi.

4. Puskesmas

- a. Tenaga kesehatan dapat memotivasi pasien hipertensi dan keluarga dalam pelaksanaan olahraga pada pasien hipertensi.
- b. Puskesmas juga dapat memberikan edukasi terkait dengan dukungan keluarga dan pelaksanaan olahraga pada pasien hipertensi beserta keluarganya.

5. Peneliti selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya dapat menambah penelitiannya untuk meneliti data demografi dari keluarga dan faktor-faktor yang mempengaruhi dari dukungan keluarga.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan bisa menggunakan metode kualitatif dalam meneliti terkait dukungan keluarga dengan pelaksanaan olahraga pada pasien hipertensi.
- c. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat meminimalisir faktor-faktor yang mengganggu dalam penelitian yang dapat mempengaruhi hasil dari penelitian.