

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh angkatan 2024 sebanyak 42 orang (36,5%), program studi keperawatan 56 orang (48,%) , berjenis kelamin perempuan 100 orang (87%), memiliki riwayat hipertensi 94 orang (81,7%), riwayat pemeriksaan tekanan darah dalam kondisi terkontrol 105 orang (91,3%), dan memiliki IMT normal 53 orang (46,1%). Selain itu, tidak terdapat perbedaan bermakna antara karakteristik responden terhadap perilaku pencegahan hipertensi.
2. Gambaran pengetahuan responden memiliki median 18 (rentang 7 – 22) sehingga menunjukkan mayoritas pengetahuan mahasiswa berisiko hipertensi dalam kategori kurang, peran keluarga dengan mean 53,35 (rentang 20 – 80) menunjukkan dalam kategori kurang, dukungan teman dengan mean 50,56 (rentang 22 – 80) menunjukkan dalam kategori baik, dan perilaku pencegahan hipertensi dengan mean 51,67 (rentang 28 – 77) menunjukkan dalam kategori baik.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ($p=0,022$; $r=0,214$) atau kekuatan korelasi lemah, peran keluarga ($p=0,000$; $r=0,524$) atau korelasi sedang, dan dukungan teman ($p=0,000$; $r=0,529$) atau korelasi sedang dengan perilaku pencegahan hipertensi.
4. Faktor dominan yang memengaruhi perilaku pencegahan hipertensi adalah peran keluarga ($p=0,002$; $Beta=0,322$).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan rekomendasi sebagai berikut dalam upaya peningkatan perilaku pencegahan hipertensi:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi perilaku pencegahan hipertensi pada mahasiswa, khususnya mahasiswa Fikes Unsoed. Institusi pendidikan dapat membuat kebijakan yang mendukung promosi kesehatan dengan memanfaatkan kelompok usia muda sebagai tutor sebaya.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan pelayanan kesehatan dalam menentukan promosi kesehatan pada usia muda, khususnya mahasiswa. Promosi kesehatan dengan melibatkan kelompok usia muda dalam kegiatan pemberdayaan kesehatan. Selain itu, edukasi kesehatan pada keluarga yang merupakan tempat pendidikan pertama bagi anak terkait penyakit tidak menular dan berisiko yang dapat diturunkan melalui genetik serta bagaimana sikap yang perlu dilakukan untuk melakukan perilaku pencegahan penyakit tidak menular khususnya hipertensi berdasarkan pedoman *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH).

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat menguji faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi perilaku pencegahan hipertensi seperti faktor sosial budaya dan akses informasi kesehatan. Selain itu, dapat juga melakukan intervensi dalam upaya peningkatan perilaku pencegahan hipertensi pada mahasiswa Fikes Unsoed.

4. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan informasi mahasiswa terkait pentingnya menjaga gaya hidup sehat dan memperhatikan faktor yang mungkin memengaruhi perilaku sebagai langkah preventif pencegahan hipertensi sejak dini, terutama pada mahasiswa yang berisiko sesuai dengan pedoman *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) seperti mengonsumsi makanan rendah garam (< 1 sendok teh garam per hari atau 2.300 mg), menjaga berat badan ideal, mengonsumsi sayuran dan buah 4 hingga 5 porsi sehari, mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak (misalnya daging merah, makanan cepat saji), mengurangi konsumsi makanan manis 4 hingga 5 porsi per minggu, memeriksa kesehatan secara rutin khususnya tekanan darah, tidak merokok dan minuman beralkohol, rutin berolahraga minimal 30 menit, istirahat cukup 7-8 jam per hari, dan mengelola stress.