

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden didominasi oleh kelompok dewasa (26-49 tahun) (82,2%), berjenis kelamin perempuan (50,5%), tingkat pendidikan menengah (SMA/MA/SMK) (86,0%) dan pekerjaan sebagai IRT atau Ibu Rumah Tangga (38,3%).
2. Karakteristik Pengetahuan Hipertensi responden menunjukkan dalam kategori baik 57 (53,3).
3. Karakteristik Sikap responden menunjukkan dalam kategori baik 62 (57,9%).
4. Karakteristik Perilaku Pencegahan Hipertensi responden menunjukkan dalam kategori perilaku baik 70 (65,4%).
5. Terdapat hubungan pengetahuan dengan perilaku pencegahan hipertensi pada usia produktif di Desa Beji.
6. Terdapat hubungan sikap dengan perilaku pencegahan hipertensi pada usia produktif di Desa Beji.

B. Saran

Saran untuk berbagai pihak adalah sebagai berikut :

1. Bagi Responden

Responden dapat meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi, mulai dari faktor risiko, penyebab, pengobatan serta pencegahan. Semakin aktif dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah di tempat pemeriksaan. Menjaga sikap dan perilaku pencegahan hipertensi seperti, mempraktikkan pola hidup bersih dan sehat, makan-makanan yang bergizi, mengurangi konsumsi garam, melakukan aktivitas fisik dan mencoba untuk konsisten dalam berolahraga 30 menit per hari., mengelola stress dan melakukan perilaku pencegahan hipertensi.

2. Bagi Puskesmas Kedungbanteng

Meningkatkan serta lebih memberikan berbagai macam bentuk akses informasi kesehatan atau pesan kesehatan yang dimuat secara *audio visual* tentang perilaku pencegahan hipertensi, lalu dapat disebarluaskan melalui

platform digital seperti *YouTube*, *TikTok*, *Instagram*, *Website* dan dapat diputar di Puskesmas.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lainnya yang masih relevan dengan penelitian tentang perilaku pencegahan hipertensi dengan tetap mempertahankan jawaban frekuensi rentang waktu.

