

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan kesimpulan sebagai berikut

1. Karakteristik 181 responden dalam penelitian ini didominasi oleh angkatan 2022, mahasiswa jurusan Keperawatan, dan mayoritas berjenis kelamin perempuan. Sebagian besar responden tidak memiliki riwayat hipertensi keluarga, belum pernah memeriksakan tekanan darah secara rutin, dan memiliki IMT kategori normal. Selain itu, mayoritas responden tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, serta memiliki durasi tidur lebih dari 6 jam. Berdasarkan hasil uji statistik, terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin, program studi, dan IMT dengan perilaku pencegahan hipertensi. Sementara itu, variabel lainnya seperti usia, angkatan pendidikan, riwayat hipertensi keluarga, riwayat pemeriksaan tekanan darah, kebiasaan merokok, paparan asap rokok, konsumsi alkohol, kebiasaan konsumsi asin, durasi tidur, aktivitas fisik, dan kontrol emosi tidak terdapat hubungan yang bermakna terhadap perilaku pencegahan hipertensi.
2. Mayoritas responden memiliki efikasi diri yang baik, kesadaran diri yang tinggi, serta perilaku pencegahan hipertensi yang berada pada kategori kurang.
3. Terdapat hubungan signifikan antara kesadaran diri dan efikasi diri dengan perilaku pencegahan hipertensi pada mahasiswa berisiko di Fikes Unsoed.

B. Saran

1. Bagi responden, disarankan untuk meningkatkan upaya pencegahan hipertensi dengan menerapkan gaya hidup sehat, seperti memperbaiki pola makan, mengurangi konsumsi garam, rutin berolahraga, menjaga berat badan ideal, dan memantau tekanan darah secara berkala. Selain itu, responden diharapkan meningkatkan kesadaran diri terhadap faktor risiko hipertensi yang dimiliki serta memperkuat efikasi diri agar

memiliki keyakinan dalam menerapkan perilaku pencegahan dan mengikuti anjuran medis secara konsisten.

2. Bagi institusi pelayanan kesehatan, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk merancang program kesehatan yang berfokus pada peningkatan efikasi diri dalam pencegahan hipertensi. Program ini harus mencakup edukasi yang meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat dan pengelolaan hipertensi. Selain itu, penting untuk melibatkan dukungan sosial dan perubahan lingkungan yang mendukung perilaku hidup sehat dalam mencegah hipertensi.
3. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk lebih mendalami kesadaran diri dan efikasi diri pada mahasiswa dengan risiko hipertensi, dengan tujuan meningkatkan kesadaran dan keyakinan diri mereka dalam mengimplementasikan upaya pencegahan hipertensi secara lebih konsisten dan berkelanjutan.

