BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Penderita hipertensi di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang pada masa pandemi COVID-19 mempunyai perilaku CERDIK dalam upaya mengendalikan tekanan darah sebagian besar kategori baik yaitu sebanyak 66 orang (57,4%).
2. Penderita hipertensi di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang pada masa pandemi COVID-19 mempunyai perilaku cek kesehatan secara rutin dalam upaya mengendalikan tekanan darah sebagian besar dilakukan yaitu sebanyak 61 orang (53,0%).
3. Penderita hipertensi di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang pada masa pandemi COVID-19 mempunyai perilaku merokok dalam upaya mengendalikan tekanan darah sebagian besar merokok yaitu sebanyak 79 orang (68,7%).
4. Penderita hipertensi di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang pada masa pandemi COVID-19 mempunyai aktivitas fisik dalam upaya mengendalikan tekanan darah sebagian besar dilakukan yaitu sebanyak 79 orang (68,7%).
5. Penderita hipertensi di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang pada masa pandemi COVID-19 mempunyai perilaku diet dalam upaya mengendalikan tekanan darah sebagian besar tidak baik yaitu sebanyak 95 orang (82,6%).
6. Penderita hipertensi di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang pada masa pandemi COVID-19 mempunyai perilaku istirahat dalam upaya

mengendalikan tekanan darah hampir semua melakukan yaitu sebanyak 58 orang (50,4%).

7. Penderita hipertensi di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang pada masa pandemi COVID-19 mempunyai perilaku pengelolaan stres dalam upaya mengendalikan tekanan darah hampir semua melakukan yaitu sebanyak 106 orang (92,2%).

B. Saran

1. Bagi Universitas Ngudi Waluyo

   Sebaiknya pihak Universitas Ngudi Waluyo menambah referesni yang berkaitan dengan perilaku cerdik pada penderita hipertensi dimasa pandemik dan menjadilan hasil penelitian ini sebagai landasan untuk penelitian selanjutnya sehingga dapat menambah wawasan dan pengetahuan yang diharapkan dapat meningkatkan mutu pendidikan.

2. Bagi penderita hipertensi.

   Sebaiknya penderita hipertensi memperbaiki perilaku merokok dan diet sesuai dengan ajuran dokter. Mereka harus berupaya untuk menghentikan kebiasaan merokok dengan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan atau menggali informasi dari perokok yang telah berhasil berhenti merokok. Penderita hipertensi juga harus meningkatkan kepatuhan terhadap diet yang telah ditentukan tenaga kesehatan terutama mengurangi konsumsi garam yaitu dengan meminta keluarga untuk menyediakan makanan khusus baginya yang rendah garam serta menghindari makan makanan di luar yang tidak terkendali penggunaan garamnya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

   Peneliti selanjutnya sebaiknya memperluas tempat penelitian dan menambah jumlah sampel penelitian misalnya dengan mengambil beberapa desa dalam satu kecamatan dengan proporsi demografi yang berimbang misalnya jenis kelamin, pendidikan ataupun pekerjaan sehingga dapat diperoleh gambaran perilaku CERDIK pada penderita hipertensi secara lebih proporsional dan mewakili perilaku CERDIK dari penderita hipertensi.