

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Manajemen diri pada penderita hipertensi sebagian besar kategori cukup yaitu 65,3% (Fauziah & Syahputra, 2021), sebesar 78,5% (Nabila *et al.*, 2022), sebesar 53,2%) (Patmawati *et al.*, 2021). Penelitian lainnya menunjukkan manajemen diri pada penderita hipertensi sebagian besar kategori sedang 66,2% (Huda, 2017), sebesar 58,3% (Isnaini & Lestari, 2018). Hasil tersebut tidak didukung penelitian yang menyatakan manajemen diri pada penderita hipertensi sebagian besar kategori baik (57,1%) (Fernalia, Keraman dan Putra, 2021). Hasil penelitian tersebut menunjukkan manajemen diri pada penderita hipertensi sebagian besar kategori cukup.
2. Manajemen diri indikator kepatuhan minum obat pada penderita hipertensi sebagian besar kategori cukup yaitu 61,3% (Riyandini, 2021).
3. Manajemen diri indikator aktivitas fisik pada penderita hipertensi sebagian besar kategori sedang yaitu 77,4% (Riyandini, 2021) dan sebesar 77,4% (Kristianti, 2021).
4. Manajemen diri indikator diet rendah lemak dan garam pada penderita hipertensi sebagian besar kategori sedang yaitu 76,7% (Riyandini, 2021).
5. Manajemen diri indikator mengendalikan stres pada penderita hipertensi sebagian besar kategori sedang yaitu 61,3% (Riyandini, 2021).

6. Manajemen diri indikator konsumsi alkohol pada penderita hipertensi sebagian besar kategori tidak mengonsumsi alkohol yaitu 66,1% (Riyandini, 2021) dan sebesar 66,1% (Kristianti, 2021). Akan tetapi dalam penelitian lainnya menunjukkan penderita hipertensi semuanya mengonsumsi alkohol yaitu 100,0% (Aunguroch, 2022).
7. Manajemen diri indikator konsumsi rokok pada penderita hipertensi sebagian besar kategori tidak merokok yaitu 71,0% (Riyandini, 2021), kategori tidak merokok sebesar 71,0% (Kristianti, 2021) serta kategori tidak merokok sebesar 90,3% pada kelompok intervensi 93,33% (Aunguroch, 2022).

B. Saran

1. Bagi peneliti keperawatan

Diharapkan diperoleh informasi terkait manajemen diri yang efektif pada penderita hipertensi usia dewasa. Hasil kajian literatur ini dapat dijadikan sebagai sumber rujukan tambahan dalam melakukan penelitian selanjutnya terkait manajemen diri. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian untuk mengubah pola hidup masyarakat dan mempraktikkan manajemen diri tersebut.

2. Bagi pendidikan keperawatan

Diharapkan pendidik maupun mahasiswa keperawatan dapat menjadikan studi ini sebagai sumber informasi tambahan dan bahan masukan untuk pengembangan ilmu pengetahuan terkait manajemen diri,

sehingga pendidik dan mahasiswa memiliki ketertarikan dalam mengembangkan dan meneliti terkait manajemen diri.

3. Bagi pelayanan keperawatan

Diharapkan dapat menjadi tambahan referensi maupun sumber rujukan untuk perawat di rumah sakit dan bagian pelayanan kesehatan masyarakat dalam penatalaksanaan hipertensi. Sehingga, perawat dapat mengembangkan konsep dan intervensi keperawatan terkait manajemen diri yang diharapkan dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas akibat hipertensi dan komplikasinya.

4. Bagi masyarakat

Diharapkan masyarakat dapat memperoleh informasi terkait bahaya hipertensi dan komplikasinya. Masyarakat juga memperoleh informasi terkait manfaat manajemen diri dalam mengontrol tekanan darah, sehingga menumbuhkan kesadaran bahwa betapa pentingnya menjalani pola hidup sehat dan membentuk pola hidup sehat tersebut melalui manajemen diri.