

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai “Hubungan Tingkat Pengetahuan Hipertensi dan Self-Management Pada Pasien Hipertensi Di Praktik Dokter Mandiri Dr. Wahyu Ramadhan & Dr. Bunga Argi Reggina”, yang berlokasi di Kecamatan Bandar, Kabupaten Batang, Jawa Tengah, dengan jumlah responden sebanyak 105 orang, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki Tingkat Pengetahuan mengenai Hipertensi termasuk dalam kategori kurang. Pengetahuan ini meliputi pemahaman tentang definisi hipertensi, penyebab, gejala, komplikasi yang dapat timbul jika tidak ditangani, serta pentingnya pengobatan jangka panjang. Pengetahuan yang baik kemungkinan didukung oleh akses informasi dari tenaga kesehatan, media, maupun pengalaman pribadi pasien selama menjalani pengobatan dan pengetahuan yang kurang kemungkinan disebabkan oleh aksesibilitas informasi yang tidak mendukung.
2. Kemampuan Self-Management pada Pasien Hipertensi di praktik dokter mandiri ini sebagian besar termasuk dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian pasien belum memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola kondisi hipertensi secara mandiri, baik dalam hal kepatuhan terhadap pengobatan, penerapan pola hidup sehat, kontrol tekanan darah secara berkala, hingga kemampuan mengatur pola makan dan aktivitas fisik. Namun, ditemukan sebagian responden dengan kemampuan Self-Management yang tinggi, yang mengindikasikan adanya tingkat kepatuhan dalam penerapan kemampuan menjaga pola hidup sehat.
3. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Chi-Square dengan nilai $p = 0.853$ ($p > 0.05$) menunjukkan bahwa tidak terdapat Hubungan yang signifikan antara Tingkat Pengetahuan Hipertensi dengan Self-Management pada pasien hipertensi di praktik dokter mandiri dr. Wahyu

Ramadhan & dr. Bunga Argi Reggina. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang dimiliki oleh pasien belum tentu diikuti dengan kemampuan mengelola penyakit secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kata lain, meskipun seseorang memiliki pengetahuan yang cukup mengenai hipertensi, belum tentu hal tersebut diimplementasikan dalam bentuk perilaku yang mendukung manajemen diri yang efektif. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti motivasi, dukungan sosial, kondisi psikologis, kebiasaan, dan keterbatasan fisik atau ekonomi.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, maka penulis menyampaikan beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak terkait:

1. Bagi Institusi Kesehatan/Tempat Praktik Dokter Mandiri: Diharapkan institusi kesehatan, khususnya praktik dokter mandiri dr. Wahyu Ramadhan & dr. Bunga Argi Reggina, dapat meningkatkan kualitas edukasi kesehatan dengan memberikan pelatihan atau bimbingan yang aplikatif mengenai manajemen diri yang dapat dilakukan di rumah. Edukasi yang bersifat interaktif dan berkelanjutan, seperti melalui konseling individual, *booklet*, atau edukasi kelompok, perlu dikembangkan untuk meningkatkan perubahan perilaku pasien secara nyata.
2. Bagi Pasien Hipertensi: Pasien diharapkan tidak hanya berhenti pada tahap mengetahui informasi mengenai hipertensi, tetapi juga mampu menerapkan informasi tersebut dalam aktivitas harian. Pasien perlu meningkatkan kesadaran akan pentingnya peran aktif dalam proses pengelolaan penyakit, termasuk dalam hal kepatuhan minum obat, pengaturan pola makan sehat, menjaga berat badan ideal, olahraga teratur, manajemen stres, dan kontrol tekanan darah secara rutin.
3. Bagi Tenaga Kesehatan: Peran perawat, dokter, dan tenaga kesehatan lainnya sangat penting dalam mendorong pasien untuk lebih aktif dalam

manajemen diri. Tenaga kesehatan dapat mengadopsi pendekatan komunikasi terapeutik yang lebih efektif dan empatik untuk membangun hubungan saling percaya dengan pasien, sehingga informasi yang disampaikan dapat lebih mudah diterima dan dipraktikkan oleh pasien.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya: Penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama pada desain korelatif dengan pendekatan yang bersifat *Cross-Sectional* yang hanya menggambarkan hubungan pada satu waktu tertentu. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain Longitudinal untuk menilai perubahan perilaku manajemen diri dalam jangka waktu tertentu. Selain itu, disarankan agar meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi Self-Management pasien hipertensi seperti motivasi, dukungan keluarga, kondisi emosional, literasi kesehatan, serta penggunaan teknologi kesehatan (health tech). Penambahan metode kualitatif seperti wawancara mendalam juga akan sangat membantu untuk memahami faktor internal yang tidak bisa diukur hanya dengan kuesioner.