

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, kesimpulan yang dapat disampaikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden memiliki tingkat *self efficacy* tingkat sedang pada lansia penderita hipertensi di Desa Lemah Ireng sebanyak 46 responden (52,3%).
2. Sebagian besar responden memiliki tingkat kualitas hidup yang baik pada lansia penderita hipertensi di Desa Lemah Ireng sebanyak 51 responden (58%).
3. Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat *self-efficacy* dengan kualitas hidup pada lansia penderita hipertensi di Desa Lemah Ireng. Nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) mengindikasikan bahwa hubungan tersebut bermakna secara statistik, sehingga H_0 diterima.
4. Nilai koefisien korelasi (ρ) sebesar 0,501 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori sedang dengan arah korelasi positif, yang artinya semakin tinggi tingkat *self-efficacy* yang dimiliki lansia, maka semakin baik pula kualitas hidupnya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, saran yang dapat disampaikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi Masyarakat

Berdasarkan hasil penelitian, diharapkan masyarakat dapat meningkatkan perhatian terhadap penerapan perilaku hidup sehat secara menyeluruh dalam kehidupan sehari-hari. Masyarakat dianjurkan untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas dan istirahat, menerapkan pola tidur yang cukup dan teratur, mengelola aktivitas fisik sesuai kemampuan, serta memperhatikan kebiasaan sehari-hari yang dapat mendukung

kondisi kesehatan. Selain itu, masyarakat diharapkan dapat memanfaatkan dukungan keluarga dan lingkungan sekitar guna menunjang kondisi fisik dan kesejahteraan secara umum.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif melalui edukasi Kesehatan yang komprehensif. Tenaga Kesehatan disarankan memberikan pendampingan, penyuluhan terkait pola hidup sehat, manajemen aktivitas, istirahat yang cukup, serta pentingnya dukungan keluarga dan lingkungan dalam menjaga kondisi Kesehatan. Pendekatan yang berkelanjutan diharapkan dapat membantu masyarakat menerapkan hasil edukasi dalam kehidupan sehari-hari.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang belum diteliti namun berpotensi memengaruhi hasil penelitian, seperti faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Selain itu, penelitian selanjutnya menggunakan sampel lebih besar dan pengukuran yang valid dan reliabel agar hasil dapat digeneralisasika secara lebih luas.