

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berlandaskan hasil penelitian mengenai relasi motivasi diri dengan perilaku kontrol tekanan darah pada responden, bisa disimpulkan bahwa:

- 1) Sebanyak 104 partisipan pada penelitian berikut mempunyai karakteristik seperti dibawah ini: usia, jenis kelamin, pekerjaan, serta tingkat pendidikan. Dari segi usia, 65 responden (62,5%) berada pada rentang usia 46–70 tahun. Berlandaskan jenis kelamin, responden perempuan lebih banyak daripada responden laki-laki. sejumlah 61 (58,7%) responden ialah perempuan. Berlandaskan pekerjaan, 67 responden (64,4%) menganggur, yang ialah mayoritas responden. Berlandaskan tingkat pendidikan, 36 responden (34,6%) sudah menyelesaikan sekolah menengah pertama.
- 2) Terdapat relasi yang signifikan antara motivasi diri dengan perilaku kontrol dengan  $p$ -value 0,001 di Puskesmas Kecamatan Palmerah.
- 3) Terdapat relasi yang signifikan antara preferensi garam dengan perilaku kontrol dengan  $p$ -value 0,001 di Puskesmas Kecamatan Palmerah.

#### 5.2 Saran

- 1) Saran bagi responden/masyarakat

Diharapkan masyarakat, khususnya penderita hipertensi, bisa meningkatkan kesadaran dalam melaksanakan kontrol tekanan darah dengan cara rutin, menjaga pola hidup sehat, serta mematuhi anjuran tenaga kesehatan guna mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut.

## 2) Saran bagi Puskesmas Kecamatan Palmerah

Diharapkan tenaga kesehatan, khususnya perawat, bisa terus menyajikan edukasi serta pemantauan dengan cara rutin kepada pasien hipertensi terkait pentingnya kontrol tekanan darah dengan cara teratur, tidak hanya berfokus pada peningkatan motivasi diri tetapi juga faktor pendukung lainnya seperti dukungan keluarga serta lingkungan.

## 3) Saran bagi FIKES Universitas Nasional Jakarta

Temuan studi berikut diharapkan bisa menjadi sumber tambahan untuk kemajuan ilmu keperawatan, khususnya di bidang penyakit tidak menular serta keperawatan komunitas terkait variabel yang memengaruhi perilaku manajemen tekanan darah.

### 5.2.2 Saran bagi peneliti selanjutnya

Guna mendapatkan hasil yang lebih menyeluruh, disarankan agar peneliti di masa mendatang meneliti variabel tambahan yang mungkin memengaruhi perilaku pengendalian tekanan darah, seperti tingkat pengetahuan, dukungan keluarga, akses ke layanan kesehatan, serta kepatuhan pengobatan, dengan memakai ukuran sampel yang lebih besar serta berbagai teknik penelitian.