

## BAB V

### PENUTUP

#### V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Adanya peningkatan perilaku pencegahan hipertensi lansia sesudah diberikan intervensi berupa buku pemantauan pencegahan hipertensi.
- b. Berdasarkan uji statistik terdapat perbedaan yang signifikan terhadap perilaku pencegahan hipertensi sebelum dan sesudah menggunakan intervensi berupa buku pemantauan pencegahan hipertensi yaitu perilaku merokok (*p value* 0,003), perilaku tidur terlalu malam (*p value* 0,000), perilaku aktivitas fisik (*p value* 0,000) dan konsumsi garam berlebihan (*p value* 0,000).
- c. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post -test* terdapat perbedaan, maka media buku pemantauan pencegahan hipertensi terhadap perilaku pencegahan hipertensi lansia dapat dikatakan efektif.

#### V.2 Saran

Berikut adalah saran yang disampaikan hasil peninjauan penelitian sebagai berikut :

- a. Bagi Responden

Melakukan perilaku pencegahan hipertensi dan mengisi buku pemantauan secara rutin bukan hanya saat penelitian berlangsung, tetapi untuk selamanya. Keluarga lansia bisa lebih mendukung dan memperhatikan lagi perilaku pencegahan hipertensi terhadap lansianya.

- b. Bagi Tempat Penelitian

Disarankan untuk RW/ RT dan Kader Kesehatan untuk lebih membantu mengingatkan dan meningkatkan kesadaran lansia agar selalu melakukan tindakan pencegahan hipertensi setiap 1 minggu sekali melalui *whaatapps group*. Kader kesehatan melakukan edukasi kepada lansia dan

keluarganya supaya ikut membantu memantau lansia dalam melakukan pencegahan hipertensi serta melakukan pemantauan seminggu sekali.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya bisa menggunakan media, desain penelitian dan variabel yang berbeda. Kemudian waktu penelitian bisa dilakukan lebih lama supaya perubahan perilakunya bisa lebih terlihat. Untuk peneliti selanjutnya juga bisa menambahkan variabel tekanan darah untuk melihat apakah buku pemantauan pencegahan hipertensi dapat secara langsung berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah.