

## BAB V

### PENUTUP

#### V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 136 responden pasien hipertensi di RSUD Tarakan Jakarta dengan judul “*Hubungan Hypertension Self-Management Behavior terhadap Kualitas Hidup dan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi*”, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 55 tahun ( $SD = 7,974$ ) dengan rentang usia antara 35–76 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 84 orang (61,8%), sedangkan laki-laki sebanyak 52 orang (38,2%). Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden berpendidikan SMA/SMK sebanyak 73 responden (53,7%), diikuti SMP 48 responden (35,3%), SD 9 responden (6,6%), sarjana 5 responden (3,7%), dan tidak sekolah 1 responden (0,7%). Berdasarkan pekerjaan, mayoritas responden bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 75 responden (55,1%), diikuti karyawan swasta 49 responden (36%), tidak bekerja 7 responden (5,1%), sarjana 4 responden (2,9%), dan PNS 1 responden (0,7%). Berdasarkan lama menderita hipertensi, mayoritas responden menderita hipertensi selama 1–5 tahun (39%) dan 6–10 tahun (39%), sedangkan 22,1% telah menderita lebih dari 11 tahun. Berdasarkan konsumsi obat hipertensi, hampir seluruh responden mengonsumsi obat hipertensi secara teratur sebanyak 134 responden (98,5%), sedangkan 2 responden (1,5%) tidak mengonsumsi obat.
- b. *Hypertension Self-Management Behavior* (HSMB) menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki *hypertension self-management behavior* baik sebanyak 65 responden (47,8%), diikuti *hypertension self-management behavior* cukup sebanyak 32 responden (23,5%), dan *hypertension self-management behavior* kurang sebanyak 39 responden

(28,7%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas pasien telah mampu melaksanakan perilaku manajemen diri hipertensi, seperti menjaga pola makan, memantau tekanan darah, mematuhi pengobatan, serta melakukan aktivitas fisik teratur.

- c. Kualitas hidup responden menunjukkan bahwa mayoritas memiliki kualitas hidup baik sebanyak 68 responden (50%), diikuti kategori sedang sebanyak 43 responden (31,6%), dan kategori kurang sebanyak 25 responden (18,4%). Hal ini menggambarkan bahwa mayoritas pasien hipertensi di RSUD Tarakan mampu beradaptasi terhadap kondisi kesehatannya dan tetap menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik.
- d. Tekanan darah sistolik dan diastolik menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tekanan darah sistolik kategori normal-tinggi (121–139 mmHg) sebanyak 55 responden (40,4%), diikuti kategori normal ( $\leq 120$  mmHg) sebanyak 35 responden (25,7%), hipertensi derajat 1 (140–159 mmHg) sebanyak 45 responden (33,1%), dan hipertensi derajat 2 ( $\geq 160$  mmHg) sebanyak 1 responden (0,7%). Sedangkan untuk tekanan darah diastolik, mayoritas berada pada kategori normal (80–84 mmHg) sebanyak 52 responden (38,2%), diikuti kategori optimal ( $\leq 79$  mmHg) sebanyak 35 responden (25,7%), tinggi normal (85–89 mmHg) sebanyak 10 responden (7,4%), hipertensi derajat 1 (90–99 mmHg) sebanyak 37 responden (27,2%), dan hipertensi derajat 2 ( $\geq 100$  mmHg) sebanyak 2 responden (1,5%).
- e. Hubungan antara *hypertension self-management behavior* dan kualitas hidup menunjukkan hasil uji *Chi-Square* dengan nilai  $p < 0,001$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan signifikan antara *hypertension self-management behavior* dengan kualitas hidup pada pasien hipertensi di RSUD Tarakan Jakarta. Semakin baik perilaku manajemen diri yang diterapkan pasien, maka semakin baik pula kualitas hidupnya.
- f. Hubungan antara *hypertension self-management behavior* dengan tekanan darah sistolik dan diastolik menunjukkan hasil uji *Fisher-Freeman-Halton Exact Test* dengan nilai  $p < 0,001$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat

hubungan signifikan antara perilaku manajemen diri hipertensi dengan tekanan darah. Responden yang menerapkan HSMB dengan baik memiliki tekanan darah sistolik pada kategori normal hingga normal–tinggi serta tekanan darah diastolik dalam rentang normal, sedangkan responden dengan *hypertension self-management behavior* rendah lebih banyak berada pada kategori hipertensi derajat 1. Tekanan darah diastolik lebih sering berada pada kategori normal karena kepatuhan minum obat antihipertensi yang tinggi dan penerapan diet rendah garam secara konsisten menurunkan resistensi vaskular perifer secara efektif, sementara tekanan darah sistolik tetap relatif lebih tinggi akibat penurunan elastisitas pembuluh darah besar yang berkaitan dengan proses penuaan, yang tidak sepenuhnya dapat dikoreksi hanya dengan pengobatan dan perubahan perilaku. Temuan ini menegaskan bahwa perilaku manajemen diri yang baik, terutama kepatuhan minum obat, penerapan diet rendah garam, dan pengendalian stres, berperan penting dalam menjaga kestabilan tekanan darah, menurunkan resistensi vaskular perifer, serta mengurangi peningkatan beban kerja jantung.

## V.2 Saran

### a. Bagi Pasien

Peneliti mengharapkan pasien dapat lebih aktif melakukan pemantauan tekanan darah secara mandiri, patuh terhadap pengobatan, serta menerapkan pola hidup sehat. Peneliti juga berharap keluarga dapat memberikan dukungan dalam membantu pasien menjalankan manajemen diri hipertensi.

### b. Bagi Keilmuan dan Penelitian

Peneliti selanjutnya disarankan memperbesar ukuran sampel untuk meningkatkan generalisasi hasil dan tambahkan pengukuran objektif seperti *self-measured blood pressure* (SMBP) yang tercatat secara digital untuk meminimalkan bias *self-report*.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Peneliti berharap institusi pendidikan kesehatan, khususnya keperawatan, dapat memasukkan materi *Hypertension Self-Management Behavior* (HSMB), penggunaan *Self-Measured Blood Pressure* (SMBP). Selain itu, peneliti juga mendorong adanya pembelajaran kolaboratif antarprofesi melalui studi kasus hipertensi agar mahasiswa memahami peran tim kesehatan dalam pengelolaan penyakit kronis.

d. Bagi Pelayanan Kesehatan

Peneliti berharap pelayanan kesehatan dapat melakukan pemantauan tekanan darah secara rutin di masyarakat serta memfasilitasi pemantauan mandiri tekanan darah pasien. Selain itu, pelayanan kesehatan diharapkan menyediakan layanan konseling gaya hidup dan manajemen stres bagi pasien yang mengalami kesulitan mengontrol tekanan darah.

e. Bagi Masyarakat

Peneliti berharap masyarakat dapat meningkatkan kesadaran tentang faktor risiko hipertensi dan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Selain itu, masyarakat diharapkan menerapkan gaya hidup sehat seperti mengurangi konsumsi garam, berolahraga, dan mengelola stres.