

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian mengenai Pengaruh *Self Help Group* Terhadap Pengetahuan dan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta, dapat disimpulkan :

- 5.1.1. Terdapat perbedaan median pengetahuan secara signifikan sebelum dan sesudah pemberian *self help group* pada kelompok intervensi di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta.
- 5.1.2. Terdapat perbedaan median tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan *self help group* pada kelompok intervensi di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta.
- 5.1.3. Terdapat perbedaan signifikan median pengetahuan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta.
- 5.1.4. Tidak ada perbedaan signifikan median tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta.

5.2. Saran

5.2.1. Bagi Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha

Diharapkan pihak Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha dapat menjadikan *self help group* sebagai program rutin dan berkelanjutan dalam upaya promotif dan preventif untuk pengelolaan hipertensi pada lansia.

5.2.2. Bagi Tenaga Kesehatan Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha

Tenaga kesehatan diharapkan dapat mengoptimalkan peran edukator dan fasilitator melalui penerapan *self help group* sebagai intervensi keperawatan komunitas guna meningkatkan pengetahuan, kepatuhan pengobatan, dan pengendalian tekanan darah lansia.

5.2.3. Bagi Responden

Responden diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh melalui *self help group* dalam kehidupan sehari-hari, dengan cara patuh

mengonsumsi obat antihipertensi, rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah, menjaga pola makan sehat, melakukan aktivitas fisik secara teratur, mengelola stres, serta menjaga kualitas istirahat untuk mendukung pengendalian tekanan darah secara optimal.

5.2.4. Bagi STIKes Panti Rapih

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dalam penerapan *self help group* sebagai intervensi keperawatan komunitas pada lansia dengan hipertensi.

5.2.5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta melaksanakan intervensi *self help group* dengan durasi yang lebih panjang, dan menambahkan periode *follow-up* untuk menilai keberlanjutan efek intervensi terhadap pengetahuan, tekanan darah, serta tingkat kepatuhan responden dalam menjalankan perilaku pengelolaan hipertensi.