

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pendidikan kesehatan faktor risiko hipertensi (stres dan makanan tinggi natrium) terhadap self-awareness pada mahasiswa program sarjana UMY dapat disimpulkan:

1. Data demografi menunjukkan hasil, seimbang pada jenis kelamin responden pada kelompok intervensi dan juga kontrol, usia mayoritas adalah 20-21 tahun, riwayat keluarga mayoritas tidak memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi dan riwayat merokok responden mayoritas tidak merokok.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan pada self-awareness responden kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan faktor risiko hipertensi (merokok dan alkohol).
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada self-awareness pada kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan leaflet PHBS.
4. Terdapat perbedaan yang signifikan pada self-awareness antara kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol setelah diberikan pendidikan kesehatan faktor risiko hipertensi (merokok dan alkohol).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh Edukasi Dampak Merokok Dan Minum Alkohol Dalam Perspektif Islam Sebagai Upaya Peningkatan *Self Awareness* Dalam Menghindari Faktor Risiko Hipertensi Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, maka peneliti dapat memberi saran sebagai berikut:

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Perawat dapat menggunakan pendidikan kesehatan faktor risiko hipertensi sebagai tindakan preventif untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang hipertensi dan dapat digunakan sebagai alat untuk menurunkan tingkat kejadian hipertensi pada remaja.

2. Bagi Responden

Responden diharapkan setelah mendapat edukasi faktor risiko hipertensi dapat menambah pengetahuan mengenai hipertensi, dan responden dapat memiliki kesadaran untuk menerapkan dan melaksanakan pola hidup sehat dengan baik sehingga tingkat kejadian hipertensi pada remaja dapat berkurang.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan menambahkan variabel penelitian seperti pengaruh pendidikan kesehatan faktor risiko hipertensi terhadap tingkat pengetahuan dan pengukuran tekanan darah.