

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan pralansia setelah diberikan edukasi tentang pencegahan hipertensi dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengetahuan Pralansia sebelum diberikan edukasi tentang pencegahan hipertensi dapat disimpulkan bahwa subjek 1 sebelum diberikan edukasi belum memahami tentang hipertensi dan belum mengetahui cara-cara pencegahan hipertensi. Sedangkan subjek 2 didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan edukasi kurang mengetahui tentang hipertensi dan hanya mengetahui beberapa cara untuk mencegah hipertensi.
2. Pengetahuan pralansia setelah diberikan edukasi tentang pencegahan hipertensi didapatkan hasil bahwa subjek 1 setelah diberikan edukasi mampu memahami tentang hipertensi dan menerapkan cara-cara pencegahan hipertensi. Sedangkan subjek 2 setelah diberikan edukasi lebih mampu memahami tentang hipertensi dan cara-cara pencegahan hipertensi.

5.2 Saran

1. Bagi Subjek dan Keluarga

Peneliti menyarankan kepada kedua subjek untuk meningkatkan tingkat pengetahuan dengan mencari sumber informasi dari berbagai sumber seperti media televisi, handphone, koran, radio, leaflet, flyer, dan menerapkan cara pencegahan hipertensi, dengan menurunkan berat badan, mengurangi konsumsi garam, mengurangi kafein, periksa secara rutin, minum obat teratur, hindari alcohol dan merokok, agar hipertensi yang sudah terjadi tidak mengalami peningkatan, dan untuk yang tidak mengalami hipertensi dapat mencegah terjadinya tekanan darah tinggi.

2. Bagi Puskesmas Jabung

Bagi puskesmas jabung perlu memberikan penyuluhan mengenai pencegahan hipertensi sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan Pralansia.

3. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan gambaran pengetahuan pralansia setelah diberikan edukasi tentang pencegahan hipertensi