

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dalam penelitian ini, pada dua variabel independen, edukasi *self care* dan tingkat pengetahuan lansia menunjukkan hasil nilai *p-value* sebesar 0,03 ($< 0,05$) menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Peningkatan yang lebih besar pada lansia mengindikasikan bahwa edukasi *self care* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan lansia. Pengaruh dari karakteristik tersebut tercermin dalam hasil penelitian ini. Sebelum diberikan edukasi *self care*, hampir setengah dari lansia memiliki tingkat pengetahuan yang tergolong cukup (44.1%). Namun setelah edukasi diberikan, terjadi peningkatan signifikan di mana lebih dari setengah lansia (58.8%) mencapai kategori pengetahuan tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah disampaikan, maka beberapa saran yang dapat diberikan adalah:

1. Bagi Puskesmas dan Tenaga Kesehatan

Disarankan agar program edukasi serupa dijadikan bagian dari kegiatan rutin promosi kesehatan di tingkat layanan primer, dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan keluarga sebagai mitra aktif dalam pengelolaan penyakit kronis seperti hipertensi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian lanjutan disarankan untuk mengevaluasi perubahan perilaku jangka panjang setelah intervensi edukasi, serta mengkaji aspek lain seperti kualitas hidup atau tingkat kepatuhan terhadap pengobatan, agar intervensi dapat disempurnakan secara lebih menyeluruh.

3. Bagi Pemerintah Daerah dan Pengelola Program Kesehatan

Diharapkan adanya dukungan kebijakan yang mendorong pelaksanaan edukasi kesehatan berbasis keluarga secara sistematis, terutama untuk populasi lansia yang rentan terhadap penyakit tidak menular.