

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari tujuan penelitian dan hasil penelitian yang diperoleh dari pengaruh penguatan *self efficacy* berbasis budaya terhadap manajemen perawatan diri dan tekanan darah pasien hipertensi esensial di Wilayah Kerja Puskesmas Pasir Panjang Kota Kupang peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Manajemen perawatan diri responden sebelum dan sesudah inervensi penguatan *self efficacy* berbasis budaya.

Intervensi penguatan *self efficacy* berbasis budaya terbukti efektif meningkatkan lima aspek manajemen perawatan diri pasien hipertensi esensial, yaitu integritas diri, regulasi diri, interaksi dengan tenaga kesehatan, pemantauan tekanan darah, dan kepatuhan terhadap aturan medis. Pasien menjadi lebih konsisten, mandiri, dan terlibat aktif dalam pengelolaan kesehatannya.

2. Tekanan darah responden sebelum dan sesudah inervensi penguatan *self efficacy* berbasis budaya.

Sebelum diberikan intervensi sebagian besar responden termasuk dalam klasifikasi hipertensi ringan, sesudah dilakukan intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pasir Panjang Kota Kupang mengalami perubahan ke tekanan darah prahipertensi, tekanan darah normal, dan hipertensi ringan

3. Ada pengaruh penguatan *self efficacy* berbasis budaya terhadap manajemen perawatan diri.

Penelitian ini membuktikan bahwa ada pengaruh signifikan penguatan *self-efficacy* berbasis budaya terhadap manajemen perawatan diri. Intervensi yang dilakukan mampu meningkatkan perilaku perawatan diri pasien.

4. Ada pengaruh penguatan *self efficacy* berbasis budaya terhadap tekanan darah.

Penelitian ini membuktikan bahwa ada pengaruh signifikan penguatan *self-efficacy* berbasis budaya tekanan darah pasien hipertensi esensial. Intervensi yang dilakukan mampu mengontrol tekanan darah, menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dan relevan diterapkan dalam konteks budaya lokal.

5.2 Saran

1. Bagi Pasien Hipertensi Esensial

Pasien diharapkan terus memperkuat keyakinan diri dalam merawat diri, dengan tetap memegang nilai-nilai budaya yang positif. Kepatuhan terhadap pengobatan, pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pemantauan tekanan darah harus dijadikan kebiasaan. Pasien juga disarankan aktif berkomunikasi dengan tenaga kesehatan dan melibatkan keluarga untuk mendukung pengelolaan hipertensi secara berkelanjutan. Panduan Intervensi Non-Farmakologis. Penelitian ini dapat berfungsi sebagai acuan bagi tenaga kesehatan dalam merancang program edukasi dan intervensi yang berbasis budaya, serta dalam memperkuat aspek psikologis pasien.

2. Bagi Institusi

Institusi kesehatan disarankan untuk mengembangkan program edukasi dan pendampingan yang menguatkan *self-efficacy* pasien dengan pendekatan berbasis budaya lokal. Pelibatan keluarga dan tokoh masyarakat setempat dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kepatuhan pasien dalam perawatan diri dan pengendalian tekanan darah secara berkelanjutan.

3. Bagi Puskesmas

Meningkatkan program edukasi kesehatan berbasis budaya untuk memperkuat *self-efficacy* pasien hipertensi, sehingga manajemen perawatan diri dan pengendalian tekanan darah lebih optimal.

4. Bagi Keluarga

Memberikan dukungan dan pendampingan rutin sesuai budaya setempat guna memotivasi pasien dalam menjalankan perawatan diri dan menjaga tekanan darah tetap stabil.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti pengaruh *self-efficacy* berbasis budaya dengan jumlah sampel yang lebih banyak, cakupan responden yang lebih luas, serta durasi intervensi yang lebih panjang. Penelitian juga sebaiknya melibatkan kelompok kontrol untuk pembandingan, dan mempertimbangkan faktor sosial dan psikologis seperti dukungan keluarga, stres, serta persepsi terhadap penyakit yang dapat memengaruhi manajemen perawatan diri pasien hipertensi.