

BAB 5

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa model edukasi interaktif efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja dengan riwayat keluarga hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Oesapa. Sebelum diberikan edukasi, kedua responden menunjukkan tingkat pengetahuan dengan kategori “Kurang”, namun setelah intervensi terjadi peningkatan yang signifikan ke kategori “Baik”. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang bersifat partisipatif dan visual mampu merubah pemahaman dan kesadaran remaja terhadap risiko hipertensi, serta berpotensi diterapkan secara luas dalam program promosi kesehatan masyarakat.

5.2. Saran

1) Bagi Remaja

Remaja, khususnya yang memiliki riwayat keluarga hipertensi, disarankan untuk meningkatkan literasi kesehatan sejak dini dengan aktif mengikuti edukasi kesehatan yang bersifat interaktif dan kontekstual. Mereka juga perlu mulai menerapkan pola hidup sehat, seperti mengurangi konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, rutin berolahraga, tidur cukup, serta secara berkala memeriksa tekanan darah.

2) Bagi Puskesmas

Puskesmas diharapkan mengembangkan dan mengintegrasikan program edukasi interaktif berbasis usia ke dalam kegiatan promosi kesehatan remaja, baik di sekolah maupun komunitas. Model edukasi ini dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja terhadap hipertensi.

3) Bagi Institusi Pendidikan

Lembaga pendidikan perlu menjadikan edukasi kesehatan sebagai bagian dari kurikulum atau kegiatan ekstrakurikuler yang menyenangkan dan interaktif. Kolaborasi dengan tenaga kesehatan sangat penting untuk memberikan informasi yang valid dan relevan kepada siswa. Sekolah juga

dapat memfasilitasi pemeriksaan kesehatan berkala dan kampanye gaya hidup sehat, khususnya yang menyoar siswa dengan risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan studi dengan jumlah responden yang lebih besar dan menggunakan pendekatan kuasi-eksperimen atau metode campuran agar hasilnya lebih generalisabel. Selain itu, penting untuk menguji efektivitas jangka panjang dari edukasi interaktif terhadap perubahan perilaku kesehatan remaja. Penelitian berikutnya juga dapat mengembangkan media edukatif digital atau berbasis teknologi sebagai sarana promosi kesehatan yang lebih luas dan berkelanjutan. Lebih lanjut, disarankan untuk mengkaji peran dan fungsi keluarga dalam mendukung peningkatan pengetahuan, sikap, serta perilaku remaja terkait pencegahan hipertensi, mengingat keluarga merupakan faktor penting dalam pembentukan gaya hidup sehat remaja.