

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 183 mahasiswa di Universitas “X” Bandung dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara persepsi risiko dan perilaku hidup sehat pada mahasiswa dengan riwayat keluarga hipertensi di Universitas “X” Bandung.
2. Jumlah mahasiswa dengan riwayat keluarga hipertensi di Universitas “X” yang memiliki persepsi risiko tinggi tidak jauh berbeda dengan mahasiswa yang memiliki persepsi risiko rendah.
3. Jumlah mahasiswa dengan riwayat keluarga hipertensi di Universitas “X” yang memiliki perilaku hidup sehat tinggi dan rendah terbagi hampir merata.
4. Mahasiswa yang memiliki riwayat keluarga hipertensi dari salah satu orang tua lebih menjalankan perilaku hidup sehat dibandingkan mahasiswa yang memiliki riwayat keluarga hipertensi dari kedua orang tua.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya maka peneliti mengemukakan saran yang dapat dipertimbangkan yaitu sebagai berikut:

##### **5.2.1 Saran Teoretis**

Dengan adanya keterbatasan pada penelitian, peneliti menyarankan apabila akan dilakukan penelitian serupa, maka :

1. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian mengenai hubungan persepsi risiko dan perilaku hidup sehat menggunakan alat ukur persepsi risiko dengan pilihan

jawaban *semantic differential* agar lebih menggambarkan spesifikasi persepsi risiko hipertensi.

2. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian mengenai kontribusi determinan intensi terhadap perilaku hidup sehat. Hal ini berkaitan dengan faktor internal dan eksternal yang memiliki kontribusi dalam penelitian ini.
3. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian mengenai kontribusi aspek-aspek perilaku hidup sehat terhadap perilaku hidup sehat untuk mengetahui aspek mana yang paling berkontribusi terhadap perilaku.
4. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melengkapi lembar pernyataan kesediaan dengan keterangan mengenai jumlah item dan waktu pengerjaan agar lebih sesuai dengan kode etik yang berlaku.

### **5.2.2 Saran Praktis**

1. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai informasi bagi mahasiswa (melalui penelitian yang telah dipublikasikan) mengenai hubungan antara persepsi risiko dan perilaku hidup sehat pada mahasiswa dengan riwayat keluarga hipertensi. Hal ini diharapkan dapat menggugah mahasiswa untuk mencari tahu mengenai risiko penyakit dan akibat dari hipertensi yang dapat saja menyerang jika tidak memedulikan atau mengabaikan tekanan darah. Sehingga diharapkan mendorong mahasiswa mulai tergugah untuk melakukan antisipasi sedini mungkin, salah satunya dengan menjalankan perilaku hidup sehat.
2. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai informasi bagi universitas “X” agar dapat memberikan seminar kepada mahasiswa mengenai penjelasan perilaku hidup sehat dan pentingnya menjalankan perilaku hidup sehat. Seminar yang diberikan diharapkan menggugah keinginan mahasiswa untuk menjalankan perilaku hidup sehat, baik yang memiliki riwayat keluarga hipertensi maupun yang tidak.