

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap penderita hipertensi dewasa madya di Rumah Sakit “X” Bandung, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar penderita hipertensi di Rumah Sakit “X” di Bandung mampu melakukan *self-regulation* yaitu *forethought*, *performance* dan *self-reflection* dalam menanggulangi hipertensi yaitu diet rendah garam, olahraga dan mengkonsumsi obat hipertensi. Namun dalam *forethought* olahraga, kebanyakan responden kurang mampu.
2. Baik responden yang didukung dan tidak didukung oleh lingkungan fisik dan lingkungan sosial mampu dalam melakukan *Self-Regulation*.

#### 5.2 Saran

Dari hasil penelitian tersebut, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat berguna, yaitu sebagai berikut:

##### 5.2.1 Saran Bagi Penelitian Lanjutan

1. Disarankan untuk meneliti seberapa kuat kontribusi faktor lingkungan fisik dan sosial dengan *Self-Regulation*, sehingga diperoleh gambaran yang jelas tentang kontribusi faktor-faktor tersebut terhadap *Self-Regulation* dalam menanggulangi hipertensi.

##### 5.2.2 Saran Bagi Kegunaan Praktis

1. Bagi penderita hipertensi, agar dapat lebih memahami mengenai pentingnya *self-regulation* dalam menjalankan olahraga untuk menanggulangi hipertensi.
2. Bagi keluarga penderita hipertensi, agar dapat lebih memberikan dukungan dalam menanggulangi hipertensi, seperti mengingatkan jadwal untuk berolahraga, mengkonsumsi obat dan melaksanakan diet rendah garam.

Bagi dokter di Rumah Sakit "X" di Bandung agar memberikan dukungan dan masukan kepada pasien hipertensi untuk membantu menyusun dan menentukan *goal*-nya dalam berolahraga.