

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini telah mengungkap adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan perilaku sehat pada mahasiswa yang memiliki riwayat keluarga hipertensi. Dibuktikan dengan uji hipotesis yang memperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,341$ dengan signifikansi 0,001 ($p < 0,010$). Artinya, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi perilaku sehat mahasiswa yang memiliki riwayat keluarga hipertensi. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah pula perilaku sehat mahasiswa yang memiliki riwayat keluarga hipertensi. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan perilaku sehat pada mahasiswa yang memiliki riwayat keluarga hipertensi dapat diterima. Selanjutnya, untuk berperilaku sehat mahasiswa yang memiliki riwayat keluarga hipertensi cenderung memerlukan dukungan sosial. Hal ini dapat diketahui bahwa sumbangan hubungan yang tampak dalam penelitian ini sebesar 11,7%. Sementara sebanyak 88,3% perilaku sehat dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut antara lain yang bersumber dari dalam individu itu sendiri, seperti keyakinan dan niat.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ada beberapa saran yang diajukan. Saran-saran tersebut yaitu:

1. Saran untuk subjek penelitian

Hasil penelitian ini mengungkap adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan perilaku sehat, dengan demikian disarankan agar mahasiswa yang memiliki riwayat keluarga hipertensi untuk meningkatkan hubungan interpersonal agar terjalin dukungan sosial yang bermakna positif. Adanya dukungan sebagai faktor eksternal membuat perilaku sehat dapat dipraktekkan dan akan cenderung bertahan lama.

2. Saran bagi khalayak pembaca

Diharapkan kepada masyarakat agar lebih meningkatkan kepedulian terhadap orang-orang disekitar, khususnya individu yang memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi. Mahasiswa yang memiliki riwayat keluarga hipertensi memerlukan dukungan dari lingkungan sosialnya dalam menerapkan perilaku sehat.

3. Saran untuk peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, agar khazanah ilmu tentang perilaku sehat lebih luas, diharapkan untuk melakukan penelitian lebih jauh tentang faktor lain yang mempengaruhi peningkatkan perilaku sehat. Dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku sehat, sebagai saran, peneliti selanjutnya dapat mengungkap faktor internal yang mempengaruhi perilaku sehat.