

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan kualitas hidup pada penderita hipertensi. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima, akan semakin tinggi juga kualitas hidup yang dimiliki, sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka kualitas hidup pun cenderung menurun atau rendah. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat dinyatakan diterima berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan.

Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi. Individu yang merasa didukung oleh keluarga, teman, atau lingkungan sosial cenderung memiliki persepsi positif terhadap kondisi kesehatannya, lebih termotivasi untuk menjalani pengobatan, serta lebih mampu menghadapi tantangan emosional yang muncul akibat penyakit kronis. Dukungan sosial membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan yang dapat memperburuk tekanan darah, serta mendorong keterlibatan dalam perilaku sehat seperti kepatuhan minum obat, pola makan seimbang, dan aktivitas fisik teratur. Dengan demikian, keberadaan dukungan sosial yang memadai berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan aspek fisik, psikologis, dan sosial dalam kualitas hidup penderita hipertensi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat bagi peneliti-peneliti selanjutnya. Adapun saran-saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Bagi Penderita Hipertensi

Untuk meningkatkan kualitas hidup mereka, disarankan agar penderita hipertensi lebih terbuka terhadap dukungan dari teman, keluarga, masyarakat, dan kehidupan sosial mereka. Mereka juga sebaiknya membalas dukungan tersebut dengan menunjukkan rasa syukur, menerima bantuan, dan mendorong komunikasi terbuka dengan orang-orang terdekat mereka.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan faktor lain yang turut mempengaruhi kualitas hidup. Hal ini, adanya sumbangan efektif dukungan sosial dengan kualitas hidup sebesar 14.4%, dengan demikian 85,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak terlibat dalam penelitian ini. Dengan demikian, disarankan agar penelitian berikutnya untuk meneliti variabel-variabel lainnya yang belum dibahas dalam penelitian ini.