

**BAB 7**  
**SIMPULAN & SARAN**

**BAB 7****KESIMPULAN DAN SARAN****7.1 Kesimpulan**

Kesimpulan yang dapat diambil berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan adalah sebagai berikut.

1. Pelaksanaan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan *self efficacy* pasien hipertensi di Kota Palangka Raya.
2. Pelaksanaan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) juga memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan *self care behavior* pasien hipertensi di Kota Palangka Raya.
3. *Self efficacy* dan *self care behavior* pada pasien hipertensi di Kota Palangka Raya saling berhubungan dengan nilai korelasi positif yang artinya semakin tinggi *self efficacy* seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuan dalam perawatan dirinya (*self care behavior*).

**7.2 Saran**

1. Puskesmas sebagai pelaksana pelayanan kesehatan primer dapat menggunakan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) atau Terapi Perilaku Kognitif melalui kunjungan rumah pada pasien hipertensi untuk menurunkan komplikasi penyakit dan meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.
2. Perawat dapat mengaplikasikan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan dukungan dan

empati sehingga dapat meningkatkan keyakinan diri dan kemandirian pasien dalam pengelolaan hipertensi.

3. Pasien dan keluarga hendaknya dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam perawatan hipertensi, mempertabankan perilaku dan gaya hidup sehat, dan melakukan evaluasi yang berkelanjutan sebagai upaya mandiri dalam manajemen penyakit hipertensi.
4. Penelitian lanjutan dengan disain penelitian klinik acak terkontrol dan jumlah sampel yang besar perlu dilakukan untuk mengembangkan intervensi keperawatan dengan pendekatan perilaku agar dapat meningkatkan keyakinan diri dan perilaku perawatan diri sehingga dapat menurunkan komplikasi hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.