

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan serta pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengetahuan tentang perilaku CERDIK didapatkan hasil hampir seluruh responden memiliki pengetahuan baik tentang perilaku CERDIK sebanyak 77,8%, responden berpengetahuan cukup sebanyak 12,1%, selanjutnya responden berpengetahuan kurang sebanyak 10,1%. Pengetahuan yang baik ini tinggi dikarenakan beberapa faktor yaitu pengalaman dan pendidikan kesehatan.
2. Pengetahuan responden tentang perilaku CERDIK pada setiap aspek didapatkan hasil yaitu: Cek kesehatan rutin pada aspek CERDIK, hampir seluruh responden menjawab tepat rata-rata sebanyak 77%. Pada aspek CERDIK, enyahkan asap rokok, hampir seluruh responden menjawab tepat rata-rata sebanyak 81%. Pada aspek CERDIK, rajin aktivitas fisik, hampir seluruh responden menjawab tepat rata-rata sebanyak 86%. Pertanyaan pengetahuan tentang aspek CERDIK, diet seimbang menunjukkan bahwa hampir seluruh responden menjawab tepat sebanyak 86%. Hampir seluruh responden menjawab tepat aspek CERDIK, istirahat cukup sebanyak 82%. Pada aspek CERDIK kelola stres ini merupakan hasil tertinggi hampir seluruh responden menjawab tepat sebanyak 93%.

5.2 Saran

Berdasarkan dari kesimpulan diatas, maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Institusi
Peneliti menganjurkan untuk melakukan penyuluhan atau sosialisasi secara langsung tentang program CERDIK. Ini dapat dilakukan oleh pihak institusi.
2. Kader kesehatan dan Puskesmas
Meningkatkan upaya *promotive* dan preventif dalam upaya pengendalian penyakit tidak menular khususnya hipertensi.

3. Peneliti selanjutnya

Saran untuk penelitian selanjutnya perlu adanya observasi langsung untuk melihat atau mengukur tentang perilaku CERDIK.