

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wedi maka disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden rata – rata usia responden minimal 60 tahun dan maksimal 88 tahun dengan usia rata – rata $67,58 \pm 6,10$ tahun. Mayoritas berjenis kelamin Perempuan (66,7%), tingkat pendidikan terakhir sebagian besar responden memiliki pendidikan Sekolah Dasar (SD) (74,2%), dan status pekerjaan sebagian besar responden tidak bekerja (58,1%).
2. Hasil data tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wedi dikategorikan kecemasan sedang (81,7%).
3. Hasil data tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wedi dikategorikan hipertensi derajat 2 (54,8%)
4. Berdasarkan hasil analisis menggunakan *uji Kendall's Tau*, diperoleh nilai signifikansi $p \text{ value} = 0,000$ ($\alpha=0,05$), Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wedi. Nilai koefisien korelasi ($r = 0,412$) menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori sedang dengan arah hubungan positif, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami lansia, maka semakin tinggi pula derajat tekanan darahnya.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan puskesmas diharapkan dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif dengan melakukan skrining tingkat kecemasan secara rutin pada lansia penderita hipertensi, terutama melalui kegiatan posyandu lansia dan posbindu penyakit tidak menular. Selain itu, tenaga kesehatan perlu mengintegrasikan intervensi manajemen stres dan kecemasan, seperti edukasi relaksasi, konseling sederhana, serta pendampingan psikososial, sebagai bagian dari pengelolaan hipertensi agar pengendalian tekanan darah dapat lebih optimal

2. Bagi Keluarga Dan Masyarakat

Keluarga dan masyarakat diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan dukungan emosional dan sosial kepada lansia penderita hipertensi. Keluarga disarankan menciptakan lingkungan yang nyaman, penuh perhatian, dan tidak menimbulkan tekanan psikologis, agar lansia merasa aman dan didukung. Masyarakat juga diharapkan dapat mendorong lansia untuk tetap aktif dalam kegiatan sosial yang positif, karena interaksi sosial yang baik dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan berkontribusi terhadap pengendalian tekanan darah

3. Bagi Responden

Lansia penderita hipertensi diharapkan dapat lebih memperhatikan kondisi psikologisnya, terutama tingkat kecemasan, dengan cara menerapkan gaya hidup sehat, mengikuti anjuran pengobatan secara teratur, serta memanfaatkan layanan kesehatan yang tersedia. Responden juga dianjurkan untuk mengelola stres melalui aktivitas yang menenangkan, seperti relaksasi, kegiatan keagamaan, atau aktivitas sosial yang sesuai dengan kemampuan, sehingga kecemasan dapat berkurang dan tekanan darah lebih terkontrol.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber data dan referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji faktor psikologis, khususnya tingkat kecemasan, pada lansia penderita hipertensi dengan pendekatan dan variabel yang lebih beragam.