

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian mengenai Hubungan Manajemen Stres Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Posyandu Desa Pomah, mendapatkan hasil simpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 46.81 tahun dengan usia terendah 19 tahun dan tertinggi 80 tahun. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, berpendidikan terakhir SD, tidak bekerja, memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga, serta memiliki pola istirahat kurang dari 7 jam per hari.
2. Sebagian besar responden memiliki tekanan darah tidak terkontrol.
3. Sebagian besar responden memiliki manajemen stres kategori maladaptif berdasarkan pengukuran menggunakan instrumen Brief COPE.
4. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *p-value* = 0.031 (< 0.05), yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara manajemen stres dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Posyandu Desa Pomah.

B. Saran

1. Bagi Pasien

Pasien hipertensi diharapkan dapat mulai menerapkan pengelolaan stres secara teratur sebagai bagian upaya menjaga tekanan darah tetap terkontrol. Pasien juga dianjurkan untuk mengenali tanda-tanda stres dan menggunakan strategi coping adaptif, seperti relaksasi napas dalam, aktivitas positif, dan mencari dukungan sosial.

2. Bagi Masyarakat

Masyarakat khususnya warga Desa Pomah, disarankan untuk meningkatkan pola hidup sehat dengan memperhatikan pengelolaan stres sehari-hari. Selain itu, Masyarakat perlu membiasakan diri mengontrol tekanan darah secara berkala di

posyandu, puskesmas, atau fasilitas kesehatan terdekat.

3. Bagi Perawat

Perawat diharapkan dapat mengoptimalkan edukasi mengenai manajemen stres sebagai intervensi non-farmakologis dalam pengendalian tekanan darah. Perawat juga dapat mengembangkan program penyuluhan atau promosi kesehatan yang fokus pada penguatan strategi coping adaptif bagi pasien hipertensi di komunitas.

4. Bagi Pelayanan Kesehatan

Fasilitas pelayanan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan kegiatan edukasi rutin terkait pengelolaan stres dan hipertensi. Selain itu, diperlukan pengembangan program promotif dan preventif yang mendukung pengendalian tekanan darah melalui pendekatan psikososial dan pemberdayaan Masyarakat.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai intervensi manajemen stres dengan variabel yang lebih luas, metode yang lebih mendalam, atau populasi dengan cakupan lebih besar. Penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi pendekatan kualitatif untuk memahami pengalaman pasien hipertensi dalam mengelola stres.

