

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Bayat” dapat disimpulkan antara lain:

1. Responden pada penelitian ini memiliki karakteristik yaitu rerata usia 56.52 ± 11.393 tahun, didominasi perempuan (62.7%). Tingkat pendidikan responden sebagian besar SD (38.7%), jenis pekerjaan terbanyak buruh (34.7%). Mayoritas responden memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga (74.7%), dengan rerata lama menderita hipertensi $4,95 \pm 2,211$ tahun.
2. Berdasarkan tingkat stres, sebagian besar responden berada pada kategori tingkat stres sedang (36.0%).
3. Berdasarkan klasifikasi tekanan darah, mayoritas responden berada pada kategori hipertensi stadium II (78.7%).
4. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Bayat $p = 0,015$ dan $p < \alpha (0,05)$

B. Saran

1. Bagi Responden/Pasien

Pasien hipertensi diharapkan tidak hanya patuh terhadap pengobatan, tetapi juga dapat mengelola stres melalui teknik relaksasi, aktivitas fisik teratur, dukungan sosial, serta menerapkan hidup sehat dengan prinsip “CERDIK” Cek kesehatan berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas isik, Diet Seimbang, Istirahat Cukup, Kelola Stres. Pengendalian stres yang baik dapat membantu menjaga kestabilan tekanan darah dan mencegah komplikasi hipertensi.

2. Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan lebih meningkatkan kepedulian terhadap pencegahan hipertensi melalui pola hidup sehat dan deteksi dini. Edukasi mengenai pentingnya manajemen stres merupakan salah satu faktor risiko hipertensi perlu ditingkatkan agar masyarakat memahami bahwa kesehatan fisik dan psikologis saling berkaitan dalam pengendalian tekanan darah.

3. Bagi Puskesmas

Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan untuk mengintegrasikan edukasi manajemen stres dalam program pengelolaan penyakit tidak menular. Puskesmas dapat meningkatkan penyukuhan tentang pengendalian hipertensi pada aspek psikologis seperti pengelolaan stres, konseling sederhana, dan dukungan keluarga bagi pasien hipertensi.

4. Bagi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan dalam pengembangan materi pembelajaran keperawatan khususnya terkait pendekatan holistik pada pasien hipertensi.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan dengan variabel tambahan, serta desain penelitian yang lebih kuat untuk mengetahui hubungan sebab- akibat antara stres dan tekanan darah. Karena lingkup penelitian di daerah dengan responden dengan usia pra lansia, peneliti juga memiliki saran untuk dapat menggunakan 2 bahasa yaitu Bahasa Indonesia dan bahasa Jawa untuk diuji expert agar pemahaman tiap responden bisa sama.