

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian yang telah dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023, berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi dengan total subyek penelitian sebanyak 31 orang, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar tingkat stres pasien hipertensi sebelum dilakukan perlakuan relaksasi autogenik berada dalam kategori stres sedang yaitu sebanyak 25 orang (80,6%)
2. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar tingkat stres pada pasien hipertensi sesudah diberikan terapi relaksasi autogenik berada dalam kategori stres ringan yaitu sebanyak orang 25 (80,6%)
3. Tidak ada hubungan antara usia dengan tingkat stres, dan hasil analisis menunjukkan $p = 0,150$.
4. Tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat stress,dan hasil analisis menunjukkan $p = 0,078$.
5. Terdapat ada hubungan antara pendidikan dengan tingkat stres dengan hasil analisis menunjukkan nilai $p = 0,001$
6. Terdapat ada hubungan antara pekerjaan dengan tingkat stress, dengan hasil analisis menunjukkan nilai $p = 0,003$
7. Hasil analisis yang diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,050$) yang berarti bahwa ada pengaruh signifikan terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun

2023. Bahwa ada pengaruh dengan memberikan terapi relaksasi autogenik kepada responden yang mempunyai penyakit hipertensi terhadap penurunan tingkat stres

B. Saran

Berdasarkan simpulan diatas maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut.

1. Manajemen Puskesmas II Denpasar Barat

Adapun saran bagi manajemen Puskesmas II Denpasar Barat diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif dalam melengkapi tindakan keperawatan yang sudah dilakukan sebelumnya serta dapat menerapkan pengobatan secara non farmakologis melalui intervensi terapi relaksasi autogenik untuk membantu menurunkan tingkat stres pada pasien hipertensi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan pada penelitian selanjutnya :

- a. Diharapkan menggunakan teknik *simple random sampling* dalam mengambil sampel agar seluruh populasi pasien hipertensi mendapatkan kesempatan yang sama dalam penelitian.
- b. Diharapkan penelitian selanjutnya menggunakan kelompok kontrol sehingga dapat membandingkan tingkat stres pada subjek penelitian yang diberikan perlakuan dengan yang tidak diberikan perlakuan.