

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat diuraikan simpulan sebagai berikut :

1. Tingkat stres pada pasien hipertensi sebelum diberikan perlakuan meditasi gayatri mantra sebagian besar dalam kategori depresi sedang yaitu sebanyak 11 orang (73,3 %).
2. Tingkat stres pada pasien hipertensi setelah diberikan perlakuan meditasi gayatri mantra sebagian besar dalam kategori stres ringan yaitu sebanyak 8 orang (53,3 %).
3. Ada pengaruh yang signifikan $p = 0,004$ ($p < 0,05$) meditasi gayatri mantra terhadap stres pada pasien hipertensi di UPT Kesmas Sukawati II, bahwa meditasi gayatri mantra dapat menurunkan tingkat stres pada pasien hipertensi.

B. Saran

Berdasarkan simpulan diatas maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut.

1. Manajemen UPT Kesmas Sukawati II

Disarankan bagi manajemen UPT Kesmas Sukawati II diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu alternatif untuk melengkapi tindakan yang sudah dilakukan selama ini dalam menurunkan tingkat stres pada pasien hipertensi dengan meditasi gayatri mantra.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran yang diberikan bagi peneliti selanjutnya diharapkan dalam penelitian selanjutnya :

- a. Dalam penelitian berikutnya diharapkan dapat menggunakan teknik *simple random sampling* dalam mengambil sampel.
- b. Dalam penelitian berikutnya diharapkan memperbanyak jumlah sampel.

- c. Dalam penelitian berikutnya diharapkan melakukan penelitian menggunakan kelompok kontrol sehingga dapat membandingkan tingkat stres pada subjek penelitian yang tidak diberikan perlakuan.