BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat diuraikan simpulan sebagai berikut :

1. Usia berhubungan dengan tingkat stress pada pasien hipertensi di UPT Kesmas Sukawati II tahun 2019 dengan signifikan p = 0,010
2. Jenis kelamin berhubungan dengan tingkat stress pada pasien hipertensi di UPT Kesmas Sukawati II tahun 2019 dengan signifikan p = 0,011
3. Tingkat pendidikan berhubungan dengan tingkat stress pada pasien hipertensi di UPT Kesmas Sukawati II tahun 2019 dengan signifikan p = 0,092
4. Pekerjaan berhubungan dengan tingkat stress pada pasien hipertensi di UPT Kesmas Sukawati II tahun 2019 dengan signifikan p = 0,008
5. Status Pernikahan berhubungan dengan tingkat stress pada pasien hipertensi di UPT Kesmas Sukawati II tahun 2019 dengan signifikan p = 0,036
6. Tingkat stres pada pasien hipertensi sebelum diberikan perlakuan yoga hatha sebagian besar dalam kategori stres sedang yaitu sebanyak 8 orang (53,3%)
7. Tingkat stres pada pasien hipertensi setelah diberikan perlakuan yoga hatha dari yang mengalami stres berat menurun menjadi stres sedang dan stres ringan sehingga stres sedang menjadi 9 orang (60,0%) dan sisanya mengalami stres ringan sebanyak 6 orang (40,0%)
8. Ada pengaruh yang signifikan nilai p = 0,002 (p < 0,05). Hal ini berarti bahwa ada pengaruh yoga hatha terhadap penurunan tingkat stres pada pasien dengan hipertensi di UPT. Kesmas Sukawati II tahun 2019.

B. Saran

Berdasarkan simpulan diatas maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut

1. Manajemen UPT Kesmas Sukawai 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 yoga hatha.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan:

a. Dalam penelitian berikutnya dapat menggunakan teknik *simple random sampling* dalam mengambil sampel penelitian.
b. Melakukan penelitian menggunakan kelompok kontrol sehingga dapat membandingkan tingkat stres pada subjek penelitian yang tidak diberikan perlakuan.