

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang mekanisme koping dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas Tabanan III Tahun 2019 terhadap 60 responden dapat disimpulkan sebagai berikut ;

1. Pasien hipertensi sebagian besar berusia 66-70 tahun yaitu 38,3%, berjenis kelamin perempuan yaitu 55%, sebagian besar bekerja yaitu 61,7% dan latar belakang pendidikan terakhir SD yaitu 40%.
2. Pasien hipertensi sebagian besar memiliki mekanisme koping maladaptif (total skor ≤ 70) yaitu 63,3% dengan strategi yang digunakan seperti *behavioral disengagement* (menyerah), *denial* (menolak percaya) , *venting* (melepaskan emosi), *self blame* (menyalahkan diri sendiri).
3. Pasien hipertensi sebagian besar memiliki tekanan darah dengan hipertensi stadium 1 yaitu dengan tekanan darah sistol (140-159 mmHg) dan tekanan darah diastol (90-99 mmHg).
4. Ada hubungan yang bermakna antara mekanisme koping dengan tekanan sistol dengan $p=0,000$ dan $r -0,910$ yang menunjukkan korelasi yang sangat kuat, dan ada hubungan yang bermakna antara mekanisme koping dengan tekanan darah diastol dengan nilai $p = 0,000$ dan r yaitu $-0,713$ yang menunjukkan korelasi yang kuat. Arah korelasi negatif yaitu semakin tinggi nilai skor mekanisme koping maka semakin rendah tekanan darah yang dimiliki atau sebaliknya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, adapun saran dari peneliti yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan diantaranya :

1. Bagi Kepala Puskesmas UPTD Puskesmas Tabanan III

Diharapkan lebih meningkatkan mutu pelayanan dengan memperhatikan aspek psikologis dan manajemen stress, dengan memberikan dukungan kepada pasien hipertensi melalui kegiatan meditasi yoga serta memberikan penyuluhan tentang penggunaan mekanisme koping yang efektif untuk mengatasi stres sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

2. Bagi masyarakat

Masyarakat diharapkan dapat aktif mengikuti kegiatan-kegiatan yang diadakan puskesmas dan rutin untuk mengontrol tekanan darah dan melakukan manajemen stress sehingga kesehatan dapat efektif

3. Bagi perawat gadar dan mahasiswa

Perawat dan mahasiswa diharapkan dapat mensosialisaikan mengenai manajemen stress dengan mekanisme koping dan melakukan pengabdian masyarakat secara rutin yang berfokus untuk meningkatkan kesehatan pasien hipertensi.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih mendalam mengenai hubungan mekanisme koping dengan tekanan darah, berdasarkan tipe kepribadian yang dapat mempengaruhi tekanan darah dan mekanisme koping pasien.