

BAB III

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan telaah *literature review* mengenai pengaruh teknik relaksasi afirmasi terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat stres sebelum dilakukan teknik relaksasi afirmasi ada pada kategori ringan-berat dengan nilai rerata *pre-test*=(M= 2,83-43,20) dan sesuai dengan tujuan dari teknik relaksasi afirmasi sebagai tindakan preventif yang efektif. Stres yang dialami ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti lingkungan, usia, jenis kelamin, dan penyakit kronis.
2. Setelah diberikan teknik relaksasi afirmasi terjadi penurunan tingkat stres setelah dilakukan teknik relaksasi afirmasi menjadi tingkat stres normal- ringan dengan nilai rerata *post-test*= (M=2,00-13,5). Stres yang dialami ini mengalami penurunan karena pemberian intervensi melalui teknik relaksasi afirmasi dengan berbagai macam prosedur dan perlakuan yang berbeda, dengan waktu pemberian yang rata-rata digunakan yaitu sehari sekali dalam waktu 3 hari dengan waktu 10-30 menit jam tiap sesinya.
3. Pada *literature review* ini ditemukan adanya pengaruh teknik relaksasi afirmasi menurunkan tingkat stres dengan ditunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat stres sebelum diberikan teknik relaksasi afirmasi dengan sesudah diberikan teknik relaksasi afirmasi dengan nilai rerata *p value*= (0,001-0,023) atau $p > 0,005$.

B. Saran

Berdasarkan *literature review* ini merupakan hasil studi yang secara keseluruhan menunjukkan adanya pengaruh teknik relaksasi afirmasi mampu

menurunkan tingkat stres. Sebaiknya, bagi tenaga kesehatan agar dapat mempertimbangkan alternatif teknik relaksasi afirmasi sebagai bagian dari program untuk membantu menurunkan tingkat stres yang dialaminya dan adanya manfaat positif perubahan yang dialami setelah mengikuti intervensi ini. Keterbatasan terdapat dalam literatur yang telah dijelaskan dapat diperbaiki agar menggunakan desain yang memungkinkan adanya generalisasi pada populasi lebih luas, serta faktor keseriusan yang juga dapat berpengaruh pada penelitian ini.