

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Desa Keramas Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Blahbatuh I terhadap 53 responden yang menderita hipertensi dan mengalami stres dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden sebagai berikut: berdasarkan usia, sebagian besar responden berada pada kategori usia 60-74 tahun sebanyak 25 orang dengan persentase (47,2%). Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 37 orang dengan persentase (69,8%).
2. Tingkat stress pada lansia dengan hipertensi menunjukkan hasil bahwa mayoritas lansia dengan hipertensi mengalami tingkat stres ringan sebanyak 22 orang dengan persentase (41,5%).

B. Saran

1. Pihak UPTD Puskesmas Blahbatuh I

Disarankan kepada Pihak UPTD Puskesmas Blahbatuh I untuk mulai memberikan perhatian khusus tentang tingkat stress yang dialami oleh lansia hipertensi. Salah satunya dapat melakukan pengukuran tingkat stress pada lansia hipertensi secara berkala sehingga dapat memberikan edukasi yang tepat mengenai stress pada lansia hipertensi sesuai dengan masalah yang dihadapi serta upaya-upaya dalam manajemen stres. Dengan demikian,

lansia akan berusaha untuk berada dalam kondisi rileks dan stres yang dialami tidak berlangsung dalam waktu yang lama.

2. Kepada Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ini penulis menyampaikan agar peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian jenis korelasi (hubungan) antara tingkat stress dengan derajat hipertensi. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan variable berbeda mengenai teknik manajemen stress pada lansia hipertensi sehingga masalah stress pada lansia hipertensi mendapatkan intervensi yang tepat.