

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Penelitian yang berjudul “Gambaran Manajemen Stres pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bantul I” yang dilaksanakan pada bulan Maret 2018 menghasilkan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden sebagian besar berusia 40 - 65 tahun, jenis kelamin perempuan, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga, lama menderita hipertensi 1 – 5 tahun, dan derajat hipertensi grade 1.
2. Tingkat stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bantul I didominasi dengan tingkat sedang sebanyak 80 responden.
3. Manajemen stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bantul I didominasi dengan manajemen stres yang baik.
4. Bentuk manajemen stres pada sebagian besar responden dengan kategori baik meliputi dukungan sosial, aktivitas fisik, teknik relaksasi, praktik spiritual, dan humor.

B. SARAN

1. Bagi Pasien Hipertensi

Pasien hipertensi diharapkan dapat mempertahankan manajemen stres yang telah dilaksanakan dengan baik serta dapat mengendalikan stres yang mungkin timbul sehingga dapat menekan tekanan darah agar dapat terkontrol.

2. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan bagi Puskesmas agar dapat memperhatikan faktor resiko hipertensi, terutama stres agar tekanan darah dapat terkontrol dengan baik serta mempertahankan metode manajemen stres yang sudah baik yang telah diberikan kepada pasien pasien.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memasukkan kriteria inklusi responden yang tidak mengalami penurunan fungsi penglihatan sehingga memudahkan dalam proses penelitian.