

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini, penulis dapat memberikan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden berdasarkan usia terbanyak berada dalam rentang usia 26-45 tahun, dominan berjenis kelamin perempuan, tingkat pendidikan sebagian besar SMA/SMK dan pekerjaan responden terbanyak yaitu IRT (Ibu Rumah Tangga).
2. Berdasarkan kejadian hipertensi, ada 26 responden (32,1%) dengan kejadian hipertensi dan 55 responden (67,9%) tidak kejadian hipertensi.
3. Berdasarkan tingkat stres, ada 66 responden (81,5%) mengalami kondisi stres normal atau tidak stres, ada 15 responden (18,5%) mengalami stres sedang serta tidak ada responden yang mengalami stres berat maupun stres sangat berat.
4. Ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi di RT 08 wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Samarinda dengan *p value* 0,01.

#### **B. Saran-Saran**

Setelah dilaksanakannya penelitian, peneliti dapat memberikan beberapa saran :

## 1. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan dan sumber data untuk menindaklanjuti dalam penanganan hipertensi pada warga sekitar Puskesmas khususnya pada RT 08. Pihak Puskesmas dapat melaksanakan strategi yang efektif dalam rangka untuk mengurangi terjadinya hipertensi dengan memberikan penyuluhan secara rutin mengenai penyebab timbulnya hipertensi seperti stres maupun penyuluhan tentang manajemen stres dan mengajak penderita hipertensi untuk melakukan pencegahan hipertensi seperti mengatur pola makan (diet garam), menjauhi rokok, mengontrol stres serta dapat juga dengan melakukan senam hipertensi untuk mengontrol tekanan darah para penderita hipertensi.

## 2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan ataupun saran agar masyarakat atau keluarga penderita hipertensi untuk rutin cek tekanan darah sehingga dapat mencegah terjadinya hipertensi dan selalu melakukan pencegahan seperti menjaga pola makan (diet garam), rajin berolahraga, dan mengontrol stres agar tekanan darahnya berada dalam rentang normal. Dan khusus pada keluarga penderita hipertensi harus selalu mendukung anggota keluarganya untuk rutin meminum obat antihipertensi agar tekanan darahnya selalu terkontrol serta dapat mencegah terjadinya komplikasi dari hipertensi.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya tentang hubungan hipertensi khususnya stres. Namun peneliti selanjutnya bisa juga melakukan penelitian cara untuk mengendalikan stres seperti yoga, berdzikir, mendengarkan murottal al-Qur'an atau lagu terhadap penurunan tekanan darah.