

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan perilaku manajemen stres terhadap tekanan darah ibu rumah tangga penderita hipertensi di Salamrejo dapat disimpulkan bahwa:

1. Data demografi menunjukkan bahwa mayoritas usia responden dalam rentang 40-65 tahun (68,6%), lama menderita hipertensi dalam rentang 1-5 tahun (54,9%), tingkat pendidikan SD (43,1%), dan tidak memiliki riwayat hipertensi di keluarga (51%).
2. Perilaku manajemen stres ibu rumah tangga penderita hipertensi di Salamrejo adalah cukup baik (60,8%).
3. Tekanan darah sistolik ibu rumah tangga penderita hipertensi di Salamrejo tidak terkontrol (54,9%).
4. Tekanan darah diastolik ibu rumah tangga penderita hipertensi di Salamrejo terkontrol (52,9%).
5. Tidak terdapat hubungan perilaku manajemen stres terhadap tekanan darah ibu rumah tangga penderita hipertensi di Salamrejo.

B. Saran

1. Ilmu Keperawatan

Penelitian ini dimanfaatkan sebagai alat bantu untuk meningkatkan mutu pelayanan dalam memberikan tindakan keperawatan yang optimal

serta meningkatkan derajat kesehatan pada ibu rumah tangga penderita hipertensi.

2. Praktik Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan bagi praktik keperawatan agar dapat memperhatikan faktor risiko hipertensi, terutama stres serta terapi yang sesuai untuk digunakan dalam mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi, sehingga penderita hipertensi dapat mengatasi stres dan menjaga kestabilan tekanan darah.

3. Responden

Ibu rumah tangga penderita hipertensi atau responden sebaiknya dapat memahami diri sendiri agar dapat mengendalikan stres sesuai dengan kebutuhannya. Tekanan darah sebaiknya diperiksa secara rutin agar tekanan darah dapat terkontrol.

4. Penelitian selanjutnya

Penelitian ini hanya meneliti hubungan perilaku manajemen stres terhadap tekanan darah, padahal masih banyak faktor-faktor lain yang juga mempengaruhi tekanan darah. Penelitian selanjutnya sebaiknya memperbanyak variabel independen yang mempengaruhi tekanan darah, seperti pola makan/diet, keteraturan minum obat, dan lain-lain.