

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Responden anggota Prolanis hipertensi di UPTD Puskesmas Jimbaran Kabupaten Semarang mengalami tidak stres (normal) berjumlah 8 responden (27,6%), stres ringan sebanyak 12 responden (41,4%) dan stres sedang berjumlah 9 responden (31,0%) dari 29 responden (100%).
2. Pada derajat hipertensi anggota Prolanis hipertensi di UPTD Puskesmas Jimbaran Kabupaten Semarang responden mengalami hipertensi grade I sebanyak 19 responden (65,5%) dan yang mengalami hipertensi grade II berjumlah 10 responden (34,5%).
3. Ada hubungan signifikan antara Tingkat Stres dengan Derajat Hipertensi di UPTD Puskesmas Jimbaran Kabupaten Semarang, dengan  $p$  value  $0,001 < \alpha 0.05$  dan nilai korelasi (0,556) arah positif yang memiliki arti hubungan yang sedang atau cukup.

#### **B. Saran**

1. Bagi Responden  
Bagi responden diharapkan dapat mengontrol stres dengan manajemen stres misalnya dengan teknik-teknik relaksasi agar tidak memicu terjadinya hipertensi.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya perlu adanya penelitian lanjutan dengan pembahasan yang berbeda seperti menggunakan faktor-faktor lain yang dapat memicu terjadinya peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi seperti faktor genetik/keturunan, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, kepatuhan obat antihipertensi, dan rokok.

## 3. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan bagi tempat penelitian melaksanakan Program Pengelola Penyakit Kronis (Prolanis) dengan memberikan penyuluhan tentang faktor-faktor yang dapat memicu terjadinya hipertensi serta penyuluhan mengenai manajemen stres. Sedangkan untuk perawat dapat mengajarkan responden dalam manajemen stres melalui intervensi relaksasi ataupun meditasi.