

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan diuraikan mengenai kesimpulan dari hasil penelitian yang untuk menjawab pertanyaan dari rumusan masalah serta saran yang sesuai dengan kesimpulan yang diambil.

5.1 Kesimpulan

1. Kejadian stres pada lansia di Dusun Lontar Desa Kebondalem Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto didapatkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami stres sedang sebanyak 41 responden (35,7%). Pada responden yang mengalami stres akan sering merasakan mudah marah sebanyak (60,9%) dan sulit relaksasi (64,3%), selalu merasakan sulit istirahat (12,2%) dan tidak sabar (31,3%).
2. Kejadian hipertensi pada lansia di Dusun Lontar Desa Kebondalem Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto didapatkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami hipertensi derajat I sebanyak 40 responden (34,8%). Data prevalensi hipertensi (66,1%) di Dusun Lontar Desa Kebondalem Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto menunjukkan lebih tinggi daripada data (Riskesdas, 2018) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%.
3. Pada tabulasi silang diketahui bahwa responden yang mengalami Stres Tingkat Normal didapatkan tekanan darahnya normal sebagian besar

sebanyak 23 responden (62,2%) artinya semakin lansia tidak mengalami stres maka tekanan darahnya juga normal.

5.2 Saran

Saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah :

1. Bagi Responden

Diharapkan lansia harus bisa lebih sabar, tidak mudah emosi, meningkatkan aspek spiritual dengan cara mendekatkan diri kepada Tuhan yang Maha Esa, serta mendekatkan diri dengan keluarga dan menceritakan masalah yang dialami untuk meningkatkan kemampuan penyelesaian masalah dan membantu untuk mengambil keputusan yang baik dan efektif. Diharapkan lansia juga menenangkan pikiran sehingga kebutuhan istirahat tidur juga terpenuhi, menyeimbangkan antara aktifitas dengan olahraga, menjaga berat badan ideal, mengatur pola makan dengan batasi konsumsi garam sehingga mengurangi resiko lansia mengalami stres yang dapat meningkatkan tekanan darah.

2. Bagi Keluarga

Diharapkan keluarga lebih meningkatkan perannya dalam mencegah kekambuhan hipertensi pada lansia dengan menyertakan diet rendah garam dan menciptakan lingkungan dirumah yang tenang dan nyaman untuk lansia.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Petugas harus lebih aktif lagi memberikan konseling dengan cara mengajarkan manajemen stres dengan makan dan olahraga teratur, pola

tidur yang baik untuk mengurangi stres, mengajarkan marah asertif, mengajarkan teknik relaksasi seperti meditasi atau senam lansia sehingga lansia terhindar dari stres dan hipertensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menjadikan data dasar untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut. Peneliti merekomendasikan untuk peneliti selanjutnya meneliti tentang predaktor antara emosi, kesulitan tidur, tingkat kesabaran dengan kejadian hipertensi.