

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini membahas tentang kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang berjudul “Hubungan Stres Psikososial Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Ngoro Mojokerto” yang dilaksanakan pada tanggal 12 Mei 2026 di Prolanis Puskesmas Ngoro Mojokerto.

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat stres psikososial yang paling banyak dialami responden adalah stres berat sebanyak 15 responden (50,0%), sedangkan tekanan darah yang paling banyak ditemukan adalah $\geq 140/90$ mmHg sebanyak 22 responden (73,3%). Hasil analisis menggunakan uji Spearman Rho menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000 (<0,05)$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat hubungan antara stres psikososial dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Ngoro Mojokerto. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stres berat seluruhnya memiliki tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg yaitu sebanyak 15 responden (100,0%), sedangkan responden dengan tingkat stres ringan seluruhnya memiliki tekanan darah $\leq 140/90$ mmHg yaitu sebanyak 2 responden (100,0%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres psikososial yang dialami pasien, maka semakin besar kemungkinan terjadinya peningkatan tekanan darah. Hal ini karena saat seseorang mengalami stres psikososial, tubuh mengaktifkan sistem saraf simpatis dan meningkatkan pelepasan hormon

adrenalin, noradrenalin, serta kortisol. Kondisi tersebut menyebabkan denyut jantung meningkat, pembuluh darah menyempit (vasokonstriksi), sehingga tekanan darah meningkat. Apabila stres berlangsung secara terus-menerus, tekanan darah menjadi lebih sulit terkontrol. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat stres psikososial yang dialami pasien hipertensi, maka semakin tinggi pula tekanan darah yang dimiliki. Oleh karena itu, pengelolaan hipertensi tidak hanya berfokus pada terapi farmakologis, tetapi juga perlu disertai upaya pengelolaan stres psikososial agar tekanan darah dapat lebih terkontrol dan risiko komplikasi hipertensi dapat diminimalkan.

1.2 Saran

1. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan (Puskesmas)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi puskesmas dalam meningkatkan mutu pelayanan kesehatan, khususnya dalam pengelolaan hipertensi melalui pendekatan yang lebih komprehensif dengan mempertimbangkan aspek psikososial pasien.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat, dalam memberikan asuhan keperawatan yang lebih holistik dengan memperhatikan faktor stres psikososial sebagai bagian dari pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi.

3. Bagi Pasien Hipertensi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman pasien mengenai pentingnya pengelolaan stres sebagai salah satu upaya dalam menjaga kestabilan tekanan darah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian mengenai hubungan stres psikososial dengan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupan wilayah yang lebih luas. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat meneliti aspek stres psikososial secara lebih mendalam sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengaruh stres psikososial terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

