

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti mengenai hubungan gaya hidup dan tingkat stres dengan kejadian pada pasien Hipertensi di RSUD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Berdasarkan hasil penelitian pada pasien hipertensi di RSUD K.R.M.T Wongsonegoro Kota Semarang didapatkan subjek penelitian sebanyak 70 responden, dengan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin rata-rata perempuan, Karakteristik berdasarkan usia rata-rata >40 tahun, karakteristik berdasarkan pendidikan rata-rata SD, dan karakteristik berdasarkan pekerjaan rata-rata menjadi IRT (Ibu Rumah Tangga).
- b. Berdasarkan hasil penelitian pada pasien hipertensi di RSUD K.R.M.T Wongsonegoro Kota Semarang mengalami gaya hidup yang berada dalam kategori tidak baik sebanyak 43 responden (61,5%) dan gaya hidup yang berada dalam kategori baik sebanyak 27 responden (38,5%).
- c. Berdasarkan hasil penelitian pada pasien hipertensi di RSUD K.R.M.T Wongsonegoro Kota Semarang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 29 responden (41,4%), dan responden yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 21 responden (30%), serta responden yang mengalami tingkat stres ringan sebanyak 20 responden (28,6%).
- d. Berdasarkan hasil penelitian pada pasien hipertensi di RSUD K.R.M.T Wongsonegoro Kota Semarang terdapat hubungan antara gaya hidup dengan tingkat stres pada pasien hipertensi dengan hasil  $\rho = -0,263$  dan diperoleh nilai  $p \text{ value} = 0,028 (<0,05)$  maka hipotesa diambil dan  $H_0$  ditolak,  $H_a$  diterima.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, diantaranya :

### **1. Bagi peneliti**

Diharapkan bisa menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman mengenai gaya hidup dan tingkat stres pada pasien hipertensi serta dampak apa saja yang bisa terjadi apabila tidak segera ditangani pasien hipertensi.

### **2. Bagi instansi RSUD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang**

Diharapkan perawat melakukan upaya pencegahan, serta manajemen maupun pemeriksaan lebih lanjut pada pasien hipertensi untuk mengidentifikasi perkembangan gaya hidup dan tingkat stres.

### **3. Bagi mahasiswa**

Peneliti menyarankan perawat dapat melakukan upaya pencegahan dengan cara melakukan edukasi mengenai gaya hidup yang baik dan mengedukasi mengenai stres pada pasien hipertensi agar pasien menjaga pola makan dengan baik dan benar serta dapat mengelola stres dengan baik.

### **4. Bagi masyarakat dan pasien hipertensi**

Diharapkan bisa menghadapi stres sebagai sebuah motivasi untuk memberikan energi positif bukan sebagai sebuah tekanan yang justru berdampak buruk pada fisiologis maupun psikologis yaitu diantaranya gaya hidup kurang baik. Adapun bagi pasien hipertensi diharapkan bisa terus mengontrol kesehatannya serta lebih sadar mengenali tanda serta gejala stres yang muncul, serta beristirahat yang cukup sehingga menurunkan resiko hipertensi.

### **5. Bagi peneliti selanjutnya**

Diharapkan bisa mengembangkan studi ini serta memperdalam terkait gaya hidup dan tingkat stres pada pasien hipertensi yang tidak dilaksanakan di satu waktu saja. Kemudian studi ini juga bisa dilaksanakan dengan metode kualitatif, sehingga informan bisa menceritakan dengan lebih jelas. Mungkin saja dikemudian hari studi yang bisa memberikan hasil serta pandangan baru yang berbeda dengan studi ini.

