

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang” gambaran tingkat stres pada lansia penderita hipertensi di posyandu lansia”, Desa butong Kalimantan tengah dapat disimpulkan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh lansia yang mengalami tingkat stres ringan 36,7% dan stress sedang 46,7% stress berat 16,3%.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Puskesmas**

Di sarankan kepada pihak puskesmas khususnya puskesmas pir butong untuk mulai memberikan perhatian khusus tentang tingkat stres yang dialami lansia hipertensi. salah satunya dapat melakukan pengukuran tingkat stres pada lansia hipertensi secara berkala sehingga dapat memberikan kie yang tepat mengenai stres pada lansia hipertensi sesuai dengan masalah yang dihadapi serta upaya-upaya dalam manajemen stres. Dengan demikian lansia akan berusaha untuk berada dalam kondisi rilex dan stres yang dialami tidak berlangsung dalam waktu lama

##### **2. Bagi Lansia dan Keluarganya**

Di Desa Butong diharapkan para lansia yang berada di Desa Butong, untuk sering melakukan pemeriksaan kesehatan minimal sering ikut dalam kegiatan posyandu. Hal ini bertujuan agar bisa mendeteksi sedini mungkin keluhan-keluhan yang terkait dengan masalah kesehatan lansia. Sebaiknya

juga para lansia lebih aktif lagi dalam kesehariannya ini bertujuan untuk membuat para lansia terhindar dari resiko terjadinya stres yang berkepanjangan.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

penelitian ini dapat digunakan untuk menambah informasi dan data tambahan jika peneliti selanjutnya ingin mengambil topik yang sama dengan penelitian ini. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih detail terkait pola aktivitas dan perilaku lansia yang ingin diteliti, karena belum tentu jika lansia tersebut hipertensi maka dia mengalami stres. Diharapkan peneliti selanjutnya bisa meneliti faktor-faktor apa saja yang ada kaitanya tentang hipertensi dengan tingkat stres. Karena tidak cukup apabila penelitian selanjutnya hanya ingin melihat gambaran saja, karena sekali lagi stres merupakan masalah kompleks yang bisa disebabkan oleh beragam faktor yang dapat membuat seseorang mengalaminya.