

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan terkait “Gambaran Tingkat Stres Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuin Raya Banjarmasin Tahun 2024” dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kuin Raya Banjarmasin 69% penderitanya memiliki tingkat stres sedang.

B. Saran

1. Bagi Penderita Hipertensi

Diharapkan penderita hipertensi disarankan dapat memmanagement stresnya seperti memastikan tidur yang cukup setiap malam, mengatur waktu dengan baik dalam kehidupan sehari – hari seperti pekerjaan, mempertahankan hubungan sosial yang positif dengan keluarga dan teman – teman agar dapat menanggulangi gangguan – gangguan dalam hidupnya akibat dari menderita hipertensi.

2. Bagi Puskesmas Kuin Raya Banjarmasin

Diharapkan puskesmas dapat menambahkan indikator atau komponen berkaitan dengan leaflet tentang edukasi manajemen kontrol hipertensi seperti pemantauan tekanan darah, perubahan gaya hidup, kepatuhan terhadap pengobatan, manajemen stres, pendidikan dan dukungan yang berkaitan dengan topik manajemen stres akibat menderita hipertensi, sehingga mereka penderita hipertensi saat melakukan kontrol

tekanan darah tetap mendapatkan informasi edukasi berkaitan dengan manajemen stres, sehingga mereka punya kemampuan untuk mengontrol stresnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dengan metode kualitatif untuk menggali lebih dalam pengalaman tingkat stres dengan menambahkan variabel jenis kelamin serta grade pada hipertensi dengan lamanya menderita hipertensi.