

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari pembahasan penelitian di atas maka dapat ditarik kesimpulan adanya pengaruh *Self Talk Therapy* Di Kalurahan Banyuraden, Gamping, Sleman D.I. Yogyakarta sebagai berikut :

1. Karakteristik responden pada penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan, dengan mayoritas rentang usia responden 37-43 tahun, serta dengan mayoritas lama menderita hipertensi dengan jangka waktu 3 tahun. Pendidikan terakhir responden paling banyak diploma/sarjana dengan mayoritas status pekerjaan wiraswasta dan yang terakhir adalah tingkatan hipertensi dimana mayoritas responden mengalami hipertensi pada stadium kedua.
2. Mayoritas tingkat kecemasan pada penelitian ini adalah kecemasan sedang yang di alami oleh responden perempuan, sedangkan untuk tingkat kecemasan berat memiliki jumlah responden mayoritas yang sama dengan kecemasan berat yaitu responden perempuan.
3. Sebelum dilakukannya *self talk therapy* tingkatkecemasan pada penderita hipertensi di responden penelitian ini mengalami kecemasan sedang sebanyak 80 dan 10 responden yang tersisa mengalami kecemasan berat.
4. Terdapat penurunan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi pada 90 responden setelah dilakukan *self talk therapy*.

5. Terdapat pengaruh *self talk therapy* terhadap kecemasan pada penderita hipertensi di Kalurahan Banyuraden, Gamping, Sleman dengan *p.value* <0,05.

## **B. Saran**

1. Institusi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Disarankan dapat menambahkan materi *self talk therapy* pada mata kuliah keperawatan jiwa sebagai upaya untuk mencegah terjadi kecemasan yang lebih berat pada mahasiswa, Sehingga kecemasan yang dialami mahasiswa dapat berkurang.

2. Masyarakat dan Mahasiswa

Disarankan dapat mengaplikasikan secara mandiri *self talk therapy* sebagai salah satu manajemen kecemasan ketika sedang mengalami cemas terhadap suatu hal. Sehingga masyarakat dan mahasiswa dapat mencegah serta mengurangi tingkat kecemasan yang dialami.

3. Perawat

Disarankan dapat menjadikan *self talk therapy* sebagai salah satu rekomendasi dalam perencanaan dan implementasi keperawatan pada asuhan keperawatan pasien dengan stres dan kecemasan, sehingga dapat mengurangi tingkat stres serta kecemasan yang dialami pasien.

4. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih jauh tentang pengaruh *self talk therapy*, diharapkan dapat melakukan terapi *self talk therapy* secara langsung, sehingga dapat memaksimalkan hasil dari *self talk therapy* pada responden dan menggunakan alat ukur kecemasan yang

berbeda, Sehingga memiliki perbedaan perspektif dan pengembangan penelitian lebih lanjut dari *self talk therapy*.