

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian tentang hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Mlati I Kabupaten Sleman, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat stres pada pasien hipertensi di Puskesmas Mlati I Kabupaten Sleman mayoritas mengalami stres dalam tingkatan stres berat dengan persentase sebesar 34,3%.
2. Aktivitas fisik pada pasien hipertensi di Puskesmas Mlati I Kabupaten Sleman mayoritas memiliki aktivitas sedang dengan persentase sebesar 40,9%.
3. Tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Mlati I Kabupaten Sleman, mayoritas mengalami tekanan darah dalam kategori hipertensi derajat I dengan persentase sebesar 54,5%.
4. Ada hubungan antara tingkat stres dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Mlati I Kabupaten Sleman. Semakin tinggi tingkat stres, maka tekanan darah juga semakin meningkat.
5. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Mlati I Kabupaten Sleman. Semakin meningkat aktivitas fisik, maka tekanan darah akan menurun.

B. Saran

1. Bagi Pasien

Bagi pasien dengan riwayat hipertensi sebaiknya manajemen stres dengan baik dan tetap melakukan aktivitas fisiknya dengan menambah olahraga sehingga tekanan darah dapat terkontrol.

2. Bagi Puskesmas

Bagi pihak puskesmas, perlu adanya kegiatan konseling berkala oleh petugas psikolog bagi penderita hipertensi agar dapat dideteksi lebih dini jika memang ada gangguan psikologis yang perlu ditindaklanjuti, sehingga tidak akan mempengaruhi perubahan tekanan darah secara signifikan.

3. Bagi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Bagi institusi pendidikan terkait, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan atau materi pembelajaran baik kalangan mahasiswa pendidikan sarjana maupun profesi agar dapat memberikan edukasi kepada pasien hipertensi tentang hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pasien hipertensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti yang selanjutnya dapat dilakukan dengan mengkaji faktor lain seperti pola makan orang dewasa dengan tekanan darah.