

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang dimana :

1. Kurang dari separoh 46% Lansia mengalami stres sedang di Puskesmas Andalas Kota Padang.
2. Sebagian besar 70% lansia mengalami Hipertensi di Puskesmas Andalas Kota Padang.
3. Ada Hubungan Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang. *p value* 0,011.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki saran sebagai berikut :

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan stres dengan kejadian hipertensi pada lansia. Oleh karena itu penelitian dapat menjadi dasar, referensi dan informasi dan perkembangan ilmu pengetahuan.

2. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini dapat mengembangkan program intervensi manajemen stres seperti yoga, meditasi, dan konseling dan mengevaluasi pengaruhnya terhadap pengendalian tekanan darah menguji efektivitas sebagai metode relaksasi misalnya, musik, terapi seni dalam menurunkan stres dan tekanan

darah pada lansia dan meningkatkan pelayanan posyandu lansia di Puskesmas Andalas.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian serupa dengan pengembangan penelitian lebih lanjut untuk menambah pengalaman informasi serta pengetahuan tentang pemberian kuesioner stres dengan kejadian hipertensi kepada lansia.

