

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Garuda Kota Bandung mengenai stres dan kualitas hidup dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hampir seluruhnya responden berumur 46-59 tahun (dewasa akhir), sebagian besar berjenis kelamin perempuan, sebagian besar kecil bekerja sebagai ibu rumah tangga, sebagian besar berpenghasilan kurang dari UMR, hampir seluruhnya tidak memiliki riwayat penyakit lain, sebagian besar melakukan diet hipertensi.
2. Stres yang dialami sebagian besar responden yaitu stres sedang.
3. Kualitas hidup sebagian besar responden adalah kualitas hidup yang cukup.
4. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *rank spearman* didapat hasil P value = 0,001. P value $< \alpha$ (0,05), maka H_0 ditolak. Disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan kualitas hidup pasien hipertensi di Puskesmas Garuda Kota Bandung.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan adapun rekomendasi secara teoritis ataupun secara praktisi. Secara teoritis, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya. Bagi peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk meneliti lebih dalam mengenai faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap kualitas hidup.

Secara praktisi bagi perawat di puskesmas direkomendasikan untuk menyiapkan alat ukur stres, mengkaji stres secara berkala dan memberikan intervensi dalam menangani stres yang dapat memicu kejadian hipertensi maupun dampak akibat dari penyakit hipertensi yang menyebabkan penurunan kualitas hidup pada pasien hipertensi. Selain itu perawat di puskesmas juga dapat mengajarkan upaya preventif dan promotif untuk pengendalian stres. Bagi masyarakat klien hipertensi diharapkan dapat mengendalikan stres (mekanisme stres positif seperti berolahraga, bermain alat musik, menekuni hobi, dsb) agar meningkatkan kualitas hidup.