

BAB VI

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan tentang Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga dan Tingkat Stres Terhadap Intensitas Hipertensi Pada Lansia dan Pra Lansia di Posyandu Lansia Dahlia Kelurahan Bandar Lor Rw.06, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Lansia dan Pra Lansia di Posyandu Lansia Dahlia Rw.06 Kelurahan Bandar Lor memiliki dukungan sosial keluarga yang berada pada kategori sangat tinggi hal ini dikarenakan pada perhitungan data deskriptif statistik variabel dukungan sosial keluarga memiliki nilai rata-rata sebesar $114,31 > 113,75$ sehingga bisa diartikan berada pada kategori sangat tinggi.
2. Lansia dan Pra Lansia di Posyandu Lansia Dahlia Rw.06 Kelurahan Bandar Lor memiliki tingkat stres yang berada pada kategori tidak stres hal ini dikarenakan pada perhitungan data deskriptif statistik variabel tingkat stres memiliki nilai rata-rata sebesar $12,23 \leq 14$ sehingga bisa diartikan berada pada kategori tidak stres.
3. Lansia dan Pra Lansia di Posyandu Lansia Dahlia Rw.06 Kelurahan Bandar Lor memiliki intensitas hipertensi yang berada pada kategori rendah hal ini dikarenakan pada perhitungan data deskriptif statistik variabel intensitas hipertensi memiliki nilai rata-rata sebesar 5,23 yang terletak diantara nilai perhitungan 4,95 sampai 5,65 sehingga bisa diartikan berada pada kategori rendah.
4. Terdapat pengaruh antara dukungan sosial keluarga dan tingkat stres terhadap intensitas hipertensi pada lansia dan pra lansia di Posyandu Lansia Dahlia Rw.06

Kelurahan Bandar Lor, didapatkan nilai F hitung sebesar 7.751 yang lebih besar dari F tabel yaitu 3,252. Dan nilai signifikansi sebesar 0,002 lebih kecil daripada 0,05. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Di dalam agama islam dijelaskan tentang perlunya memberikan dukungan sosial hal tersebut terdapat pada Al-Quran surat Al-Balad ayat 17 dan Ali Imron ayat 103 yang berisikan agar selalu tolong menolong dalam hal kebaikan, berpegang teguh kepada Allah agar mendapat petunjuk dari Allah, stres dalam agama islam diibaratkan sebagai suatu cobaan yang diberikan Allah, penyebab stres dijelaskan dalam Al-Quran surat surat Al-Baqarah ayat 155 yang menunjukkan berbagai macam cobaan dari Allah yang mampu menimbulkan stres seperti ketakutan, kelaparan, kekurangan harta dan lain-lain. Selanjutnya di dalam agama juga dijelaskan tentang salah satu cara penanganan hipertensi yaitu terapi relaksasi yang terdapat dalam Al-Quran surat Ar-ra'd ayat 28 yang menjelaskan bahwa dengan mengingat Allah hati bisa menjadi tenang hal ini bisa dilakukan dengan berdzikir, membaca Al-Quran dan lain sebagainya.

B. Saran

Beberapa saran dari peneliti kepada pihak yang terkait berdasarkan penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Bagi Subyek Penelitian

Hipertensi merupakan penyakit yang berbahaya dan berkaitan erat dengan pola hidup manusia oleh karena itu sangat penting bagi lansia dan pra lansia untuk selalu menjaga pola hidup sehat, rutin minum obat dan selalu mengikuti kegiatan Posyandu agar dapat mengetahui perkembangan tekanan darah yang dimiliki dan tidak menjadi penyakit yang lebih parah.

2. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat diharapkan lebih berhati-hati dan tetap menjaga pola hidup yang sehat, agar bisa terhindar dari hipertensi dan jangan takut untuk melakukan pengecekan tekanan darah karena terkadang seorang yang mengalami hipertensi tidak merasa bahwa dirinya mengalami hipertensi.

3. Bagi Keluarga

Bagi keluarga diharapkan mampu untuk mempertahankan keadaan kesehatan anggotanya dengan memberikan dukungan sosial seperti selalu mengingatkan ketika minum obat, menjaga pola makan, rutin melakukan pengecekan tekanan darah dan lain-lain.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Ada berbagai macam faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi, diharapkan untuk penelitian selanjutnya menggunakan faktor lain sebagai pengaruh hipertensi. Selain itu penelitian selanjutnya diharapkan untuk lebih memperhatikan bagaimana responden mengisi kuisioner dan menggunakan pertanyaan yang lebih sedikit sehingga responden tidak merasa jenuh ketika melakukan pengisian.