

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat stres dengan tekanan darah pada ibu rumah tangga di kp. cilalung kota tangerang selatan diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres yaitu karena responden merasa tidak puas dengan aktivitas sehari-harinya, sulit untuk beristirahat, sering marah karena hal sepele, masalah ekonomi dan kehilangan pasangan hidupnya.
- b. Berdasarkan hasil penelitian mengenai frekuensi distribusi tingkat stres pada ibu rumah tangga sebagian besar responden dengan kategori tingkat normal sebanyak 10 orang (15,9%), tingkat ringan sebanyak 13 orang (20,6%), tingkat sedang sebanyak 28 orang (44,4%), dan tingkat parah sebanyak 12 orang (19,0%).
- c. Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat stres dengan tekanan darah pada ibu rumah tangga di kp. cilalung kota tangerang selatan bahwa sebagian besar orang yang memiliki nilai tekanan darah terbanyak adalah kategori tekanan darah tinggi sebanyak 44 orang (69,8%), Sedangkan yang mengalami tingkat stres terbanyak dengan kategori sedang sebanyak 28 orang (44,4%). Dan dapat disimpulkan bahwa tingkat stres dan tekanan darah berhubungan dengan (nilai  $p = 0,010$ ).

#### **V.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat stres dengan tekanan darah pada ibu rumah tangga di kp. cilalung kota tangerang selatan diperoleh saran sebagai berikut:

- a. Menjadikan hasil dari penelitian yang telah dilakukan ini sebagai suatu tolak ukur dan juga pembandingan untuk penelitian yang berhubungan dengan tingkat stres dengan tekanan darah.
- b. Mencari lebih banyak informasi terkait tentang hal yang mempengaruhi tingkat stres.
- c. Peneliti selanjutnya disarankan mencoba menggunakan sampel penelitian yang lebih luas selain ibu rumah tangga.