

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat stres saat *post test* pada kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness* dan *post test* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Namun skor stres saat *post test* pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan *mindfulness* lebih rendah jika dibandingkan dengan skor stres *post test* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan *mindfulness*. Sedangkan saat *follow up* ada perbedaan tingkat stres pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil skor stres menunjukkan bahwa skor stres saat *follow up* pada kelompok eksperimen lebih rendah jika dibandingkan dengan skor stres saat *follow up* pada kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa seseorang membutuhkan waktu agar pelatihan *mindfulness* tersebut memberikan efek bagi dirinya. Hal ini terlihat dari saat pemberian *post test* yang dilakukan 4 hari setelah diberikan pelatihan *mindfulness* yang menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat stres pada kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Namun, saat dilakukan *follow up* setelah 7 hari diberikan *post test* menunjukkan ada perbedaan tingkat stres pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Selanjutnya, pada kelompok eksperimen terbukti bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap skor stres pada orang yang mengalami hipertensi antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *mindfulness*. Skor stres setelah mendapatkan pelatihan *mindfulness* lebih rendah daripada sebelum mendapatkan pelatihan *mindfulness*.

Pelatihan *mindfulness* mengajarkan individu untuk menyadari pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh yang dialami dengan sikap penerimaan dan tanpa menghakimi. Selanjutnya dengan pelatihan *mindfulness* ini membuat tubuh individu lebih rileks, pikirannya lebih tenang, dan mampu menyadari dan menerima kondisi yang dialami. Dengan demikian, pelatihan *mindfulness* dapat menurunkan aspek-aspek stres baik dari aspek fisik maupun aspek psikologis pada orang yang mengalami hipertensi.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Subjek diharapkan dapat terus berlatih untuk mempraktikkan teknik *mindfulness* yang diperoleh selama pelatihan dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat membantu untuk menurunkan gejala stres dan membuat tubuh menjadi lebih rileks dan pikiran menjadi lebih tenang.

2. Bagi Puskesmas

Pelatihan *mindfulness* dapat menjadi salah satu alternatif cara untuk menurunkan tingkat stres subjek yang mengalami hipertensi, sehingga pihak

puskesmas dapat menjadikan pelatihan *mindfulness* sebagai salah satu program untuk menurunkan tingkat stres pada orang yang mengalami hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa pelatihan *mindfulness* dapat membantu untuk menurunkan tingkat stres pada orang yang mengalami hipertensi. Namun, bagi peneliti selanjutnya diharapkan lebih mampu untuk mengontrol lingkungan agar lebih kondusif saat subjek mengikuti pelatihan. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan informasi kepada subjek dan keluarga subjek yang tinggal satu rumah dengan subjek bahwa ketika subjek sedang melaksanakan pelatihan, orang-orang yang berada di sekitar subjek dapat memberikan dukungan dengan menciptakan lingkungan yang kondusif sehingga pelaksanaan pelatihan berjalan lebih efektif.

Subjek dalam penelitian ini yaitu orang yang mengalami hipertensi yang mengalami stres dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan, namun dalam penelitian ini tidak membandingkan perbedaan stres antara subjek yang berjenis kelamin laki-laki dan subjek yang berjenis kelamin perempuan. Oleh karena itu, diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat membandingkan stres antara subjek yang berjenis kelamin laki-laki dengan subjek yang berjenis kelamin perempuan untuk melihat ada tidaknya perbedaan stres yang dialami oleh subjek yang berjenis kelamin laki-laki dengan subjek yang berjenis kelamin perempuan.