

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat stres pada saat *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada orang dengan hipertensi. Skor tingkat stres pada pengukuran *posttest* kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan dengan skor tingkat stres pada kelompok kontrol. Pada hasil pemberian *follow up* diketahui ada perbedaan tingkat stres antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Skor tingkat stres pada pengukuran *follow up* kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan dengan skor tingkat stres pada kelompok kontrol. Artinya terdapat perbedaan tingkat stres antara hasil *follow up* kelompok eksperimen dan hasil *follow up* kelompok kontrol.

Pada uji hipotesis kedua bahwa ada perbedaan yang signifikan pada tingkat stres sebelum dan sesudah pemberian pelatihan berpikir positif. Ada perbedaan yang signifikan pada tingkat stres ketika *posttest* dan *follow up*. Skor tingkat stres pada pengukuran *posttest* lebih rendah dibandingkan skor tingkat stres pada pengukuran *pretest*. Artinya ada perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah pemberian pelatihan berpikir positif. Selanjutnya, skor tingkat stres pada pengukuran *follow up* lebih rendah dibandingkan skor tingkat stres pada pengukuran *posttest*. Artinya ada perbedaan tingkat stres ketika *posttest* dan *follow up*.

Berdasarkan hasil pengukuran tersebut, ternyata orang dengan hipertensi dapat menerapkan berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari sehingga memberikan pengaruh dalam kehidupannya. Hasil dari pelatihan berpikir positif ini dapat dilihat pada saat pengukuran *posttest* dan *follow up* yang menunjukkan adanya perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pemberian *posttest* diberikan pada hari ketiga setelah diberikannya pelatihan berpikir positif dan pemberian *follow up* diberikan pada hari ke 14 setelah diberikannya pelatihan berpikir positif. Hasil skor tingkat stres pada kelompok eksperimen lebih rendah daripada kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan berpikir positif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan beberapa saran yang dapat digunakan sebagai acuan dan bahan pertimbangan bagi beberapa pihak seperti peneliti selanjutnya, subjek penelitian, serta instansi terkait. Saran tersebut adalah sebagai berikut :

1. Subjek Penelitian

Bagi subjek pelatihan disarankan untuk terus menerapkan atau mempraktekkan cara berpikir positif yang didapatkan dari pelatihan berpikir positif yang diberikan oleh *trainer* dalam kehidupan sehari-hari sehingga untuk meminimalisir meningkatnya gejala stres kembali.

2. Pihak Puskesmas

Bagi pihak puskesmas diharapkan untuk dapat mengontrol keadaan subjek dan melakukan pendampingan untuk orang dengan hipertensi. Sehingga

dengan begitu orang dengan hipertensi dapat mengeluarkan permasalahannya sehingga dapat meminimalisir kondisi stres.

3. Peneliti Selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan pengukuran terlebih dahulu pada variabel bebasnya yaitu berpikir positif karena pada penelitian ini hanya dilakukan pengukuran pada variabel terikatnya yaitu stres. Hal ini untuk memperkaya data tambahan dalam menentukan keadaan subjek.
- b. Melakukan manajemen waktu yang baik untuk meminimalisir terjadinya keterlambatan atau pengunduran waktu saat pelatihan. Dengan manajemen waktu yang baik maka akan mempengaruhi kondisi *mood* subjek saat pelatihan.
- c. Bagi peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian secara *online* untuk dapat mempersiapkan waktu penelitian untuk meminimalisir masalah teknis yang terjadi seperti masalah koneksi jaringan yang kurang stabil untuk menggunakan lebih dari 1 perangkat dengan berbeda *provider* sehingga ketika jaringan terputus masih dapat dilanjutkan. Selain itu, peneliti selanjutnya yang menggunakan video konferensi *zoom* diharapkan memastikan waktu *zoom meeting* agar tidak terputus setiap 40 menit.