BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, penelitian ini menyimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas hidup pada penderita hipertensi usia produktif di Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, pada keempat domain WHOQOL-BREF, yaitu kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Dengan demikian, H1, H2, H3, dan H4 diterima: semakin tinggi kecemasan yang dialami penderita hipertensi usia produktif, semakin rendah kualitas hidup yang dirasakan pada keempat domain tersebut, dan sebaliknya. Kekuatan hubungan tersebut tidak merata, dengan domain kesehatan fisik menunjukkan hubungan paling kuat, menandakan bahwa dampak kecemasan paling terasa pada aspek yang berkaitan langsung dengan fungsi fisik dan aktivitas harian penderita.

Ditemukan pula ketidaksejajaran antara tingginya proporsi subjek dengan kecemasan kategori abnormal dan kualitas hidup yang tetap didominasi kategori sedang, bukan kategori rendah, yang menegaskan bahwa kecemasan hanyalah salah satu dari sejumlah faktor yang membentuk kualitas hidup penderita hipertensi usia produktif. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa kecemasan merupakan faktor psikologis yang berkontribusi nyata terhadap kualitas hidup penderita hipertensi usia produktif, dengan kontribusi yang tidak merata antar domain kehidupan dan paling besar pada domain kesehatan fisik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan yaitu sebegai berikut:

1. Bagi penderita hipertensi usia produktif

   Mengingat kecemasan terbukti berkaitan dengan kualitas hidup, penderita disarankan untuk lebih memperhatikan kondisi psikologisnya sebagai bagian dari pengelolaan hipertensi sehari-hari, misalnya dengan menerapkan cara-cara sederhana untuk meredakan kecemasan seperti relaksasi, menjaga pola istirahat, dan tetap aktif secara fisik, agar kualitas hidup secara keseluruhan dapat lebih terjaga.

2. Bagi peneliti selanjutnya

   Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini lebih lanjut, misalnya dengan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, sampel yang lebih luas dan beragam, serta mempertimbangkan variabel-variabel lain yang turut memengaruhi kualitas hidup penderita hipertensi, agar diperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai topik ini.