

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh terapi afirmasi positif dengan *flash card* untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi sedang di Puskesmas Oepoi Kota Kupang maka dapat disimpulkan:

1. Tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi afirmasi positif dengan *flash card* menunjukkan bahwa sebagian besar pasien mengalami kecemasan pada tingkat kecemasan sedang hingga tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi hipertensi berdampak pada aspek psikologis pasien, termasuk munculnya rasa cemas yang berkepanjangan
2. Setelah diberikan terapi afirmasi positif dengan *flash card* mengalami penurunan tingkat kecemasan pada sebagian besar pasien,. Pasien tampak lebih tenang, lebih percaya diri, dan lebih mampu mengelola emosinya. Terapi afirmasi dilakukan secara rutin selama beberapa hari terbukti memberikan efek positif terhadap kondisi mental pasien.
3. Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara terapi afirmasi positif dengan *flash card* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi sedang. Dengan demikian, terapi ini efektif digunakan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis dalam mengurangi kecemasan

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat sebagai pengembangan sarana penambah pengetahuan penulis tentang efektifitas penggunaan terapi afirmasi positif dengan *flash card* untuk menurunkan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi sedang.
2. Bagi Tenaga Kesehatan, khususnya perawat di Puskesmas Oepoi diharapkan dapat menerapkan terapi afirmasi positif dengan *flash card*

sebagai salah satu alternatif intervensi keperawatan untuk mengurangi kecemasan pasien hipertensi.

3. Bagi pasien hipertensi, diharapkan dapat meneruskan latihan afirmasi positif secara mandiri dirumah sebagai bagian dari upaya mengelola stress dan meningkatkan relaksasi diri
4. Bagi Institusi, disarankan untuk mengembangkan program intervensi psikologi sederhana, seperti afirmasi positif, sebagai pelengkap dari pengobatan medis yang telah ada, guna meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.
5. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian serupa dengan sampel yang lebih besar dan durasi terapi yang lebih panjang, serta mempertimbangkan variabel lain yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan, seperti dukungan keluarga dan status sosial ekonomi.