

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baumata Kabupaten Kupang, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. **Karakteristik responden** menunjukkan bahwa mayoritas lansia yang mengikuti senam berjenis kelamin perempuan (75,0%), berusia 60–69 tahun (43,8%), bekerja sebagai petani (61,9%), berpendidikan SD (65,6%), serta lama menderita hipertensi 1-5 tahun (68,8%).
2. Tingkat kecemasan pasien hipertensi sebelum dilakukan relaksasi autogenik yaitu sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang sebanyak 29 orang (96,7%), dan responden yang mengalami kecemasan berat sebanyak 1 orang (3,3%), dan tidak ada responden yang berada dalam kategori kecemasan ringan.
3. Tingkat kecemasan pasien hipertensi sesudah dilakukan relaksasi autogenik yaitu setelah dilakukan intervensi relaksasi autogenik, terjadi perubahan yang cukup signifikan yaitu 25 orang (83,3%) mengalami penurunan tingkat kecemasan sedang ke tingkat kecemasan ringan, dan hanya 5 orang (16,7%) yang masih berada dalam kategori kecemasan sedang dan tidak ada lagi responden yang mengalami kecemasan berat.
4. Pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pasien hipertensi berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* terdapat pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Puskesmas Baumata Kabupaten Kupang.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. **Bagi Pendidikan**

Diharapkan institusi pendidikan keperawatan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan ajar maupun literatur tambahan dalam pembelajaran tentang manajemen kecemasan pada pasien hipertensi. Hal ini juga dapat mendorong mahasiswa untuk mengembangkan intervensi nonfarmakologis yang aplikatif dalam praktik keperawatan.

2. **Bagi Responden**

Pasien hipertensi disarankan untuk mempraktikkan teknik relaksasi autogenik secara rutin sebagai salah satu cara sederhana dalam mengurangi kecemasan, selain tetap mengikuti anjuran medis yang diberikan tenaga kesehatan.

3. **Bagi Penelitian Lain**

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperluas jumlah sampel, memperpanjang waktu intervensi, atau membandingkan efektivitas relaksasi autogenik dengan teknik relaksasi lain, sehingga hasilnya dapat lebih komprehensif dan aplikatif dalam pelayanan kesehatan.