

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari penelitian yang dilakukan diperoleh hasil penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi esensial yang menjadi partisipan. Dari temuan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa REBT berbasis *tazkiyatun nafs* berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi esensial di Puskesmas Bendilwungu.

Diketahui juga bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik pada semua subyek mengalami penurunan. Hal ini berarti bahwa pemberian intervensi REBT berbasis *tazkiyatun nafs* berpengaruh 100% terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi yang menjadi subyek penelitian. Data kualitatif melengkapi temuan tersebut, sehingga diketahui bahwa juga terjadi perubahan pola pikir menjadi lebih konstruktif dan rasional. Selain itu, subyek juga merasa lebih tenang, dan merasa sadar untuk bersyukur setelah mengikuti sesi terapi tersebut.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian pembahasan yang telah disampaikan di atas, maka terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan oleh peneliti, antara lain adalah:

1. Bagi partisipan penelitian
  - a. Mempertahankan komitmen perubahan yang telah dicapai sehingga tetap bersemangat untuk menjaga kesehatan agar dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik.
  - b. Menjalinkan hubungan sosial yang baik dengan orang-orang sekitar seperti keluarga, tetangga, teman, rekan kerja dan lainnya. Hubungan sosial yang baik akan memberi dampak positif terhadap suasana hati dan dapat membangun dukungan sosial.
  - c. Tetap menerapkan skill yang telah dipelajari seperti merubah kata-kata yang negatif menjadi lebih konstruktif dan rasional serta menggunakan teknik dzikir nafas secara rutin.
  - d. Berbagi pengalaman dan skill yang didapat dari sesi terapi kepada orang lain yang membutuhkannya.
2. Bagi pihak Puskesmas Bendilwungu
  - a. Mengoptimalkan fungsi dan peran divisi kesehatan mental.
  - b. Membuat program intervensi psikologis kepada pasien yang memiliki permasalahan yang berkaitan dengan faktor psikis sehingga akan mengurangi penggunaan dan konsumsi obat-obatan kimia bagi pasien terutama pasien hipertensi esensial.
  - c. Menjalinkan kerjasama dengan psikoterapis untuk memfasilitasi pasien yang memiliki masalah mental karena selama ini, penderita masalah mental yang berobat di Puskesmas hanya mendapat terapi farmakologi.
3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Diharapkan peneliti selanjutnya memperluas ranah penelitian seperti pada pengembangan karakteristik sampel sehingga dapat diterapkan pada lebih banyak subjek.
- b. Mempertajam bahasan mengenai aspek psikologis yang memicu naiknya tekanan darah dan strategi *coping stress* para penderita hipertensi yang memiliki permasalahan dengan emosi dan stres psikologis.