

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan Penelitian

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh melalui pengolahan data mengenai derajat kecemasan pada penderita hipertensi usia dewasa madya setelah mengikuti *cognitive behavior therapy* di puskesmas “X” Bandung, diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. *Cognitive Behavior Therapy* dapat menurunkan derajat kecemasan pada keempat penderita hipertensi dewasa madya yang mengalami kecemasan di Puskesmas “X”.
2. Terdapat perubahan pemikiran yang awalnya negatif menjadi lebih positif pada tiap subjek setelah mengikuti *cognitive behavior therapy*.
3. Adanya penurunan derajat *state anxiety* memperlihatkan ada kecenderungan keterkaitan dengan penurunan tekanan darah tiap subjek.
4. Keempat subjek memberikan reaksi yang positif terhadap rangkaian terapi yang diberikan.

5.2 Saran penelitian

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya ada beberapa saran yang diajukan, antara lain :

5.2.1 Saran Teoretis

Untuk peneliti yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut disarankan :

1. Perlu memperhatikan berapa banyak sesi yang diberikan, agar subjek penelitian memiliki lebih banyak waktu baik dalam hal pengulangan materi serta target *cognitive* dan *behavior* yang ingin dicapai perubahannya.
2. Untuk melihat signifikansi penurunan derajat *state anxiety* perlu menggunakan penghitungan secara statistik dengan metode yang sesuai, salah satunya jumlah subjek penelitian.

5.2.2 Saran Praktis

1. Untuk penderita hipertensi dewasa madya yang telah mengikuti *cognitive behavior therapy* diharapkan dapat terus menerapkan pembelajaran yang telah diperoleh selama terapi.
2. Bagi pihak puskesmas “X” dapat menggunakan informasi yang diperoleh dari hasil terapi untuk membantu para penderita hipertensi dewasa madya yang memiliki kecemasan yang tinggi dalam menjalani pengobatan di prolans dalam mengidentifikasi pikiran yang keliru mengenai pengobatan sehingga membantu menurunkan kecemasan tersebut yang dapat berpengaruh pada stabilnya bahkan menurunnya tekanan darah penderita.
3. Bagi psikolog dapat melakukan revisi dan uji coba kembali modul *Cognitive Behavior Therapy* ini dengan cara penyampaian materi yang lebih sederhana dan

menarik agar subjek penelitian dapat mempertahankan keikutsertaan mereka selama proses terapi berlangsung, serta subjek penelitian dapat memahami dan mencapai tujuan tiap sesi dengan mudah.

