

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

- 5.1.1 Responden dengan gaya hidup (*Life Style*) yang tidak baik sebanyak 53 responden (63.9%) dan yang baik sebanyak 30 responden (36.1%).
- 5.1.2 Responden dengan tidak stabil tekanan darah sebanyak 56 responden (67,5%) dan yang stabil sebanyak 27 responden (32.5%).
- 5.1.3 Terdapat hubungan gaya hidup (*Life Style*) dengan kestabilan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Paguyaman Kabupaten Boalemo Provinsi Gorontalo melalui hasil uji statistik didapatkan nilai p sebesar 0.000 lebih kecil dari nilai *significancy* (p) yaitu 0,05 ($p < 0,05$).

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Puskesmas Paguyaman

Diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi Puskesmas Paguyaman dalam menangani gaya hidup (*Life Style*) lansia untuk menjaga kestabilan hipertensi. Selain itu dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam upaya gaya hidup (*Life Style*) serta dukungan keluarga di dalam perawatan hipertensi pada lansia di Puskesmas Boalemo

5.2.2 Bagi Keluarga Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan agar Keluarga tahu dan mengerti dalam perawatan serta melakukan gaya hidup (*Life Style*) yang baik dalam menjaga kestabilan hipertensi.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini di harapkan dapat digunakan dalam menambah pengetahuan dan pengalaman, serta dapat berguna dalam penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier,S.2006. *Penuntun Diet Edisi Baru*. Jakarta:PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ardiansyah,M.2012.*Medikal Beah untuk Mahasiswa*.Yogyakarta: DIVA Press.
- Bararah, T., & Jauhar, M.2013.*Asuhan Keperawatan Panduan Lengkap Menjadi Perawat Profesional Jilid 1*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Brian.2008. *Diet dan Hipertensi*. Diakses dari: <Http://www.solusi hipertensi. com>. 3-2-2012. Dikses tanggal 24 juni 2016.
- Citerawati.2012. *Aspek Sosio Budaya berhubungan dengan Perilaku Kesehatan*. Jakarta
- Crea, M. 2008. *Hypertension*. Jakarta: Medya.
- Corwin, E. J.2009.*Buku Saku Patofisiologi Edisi Revisi3*.Jakarta:EGC
- Dharma, K.K.2011.*Metode Penelitian Keperawatan*.Trans Info Media:Jakarta
- DepKesRI. 2007.*Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas*.Badan Litbangkes Depkes:Jakarta.
- .2013. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas)*.Badan Litbangkes Depkes:Jakarta.
- Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo.2016.*Data Pasien Hipetensi*.Dinkes Provinsi Gorontalo:Gorontalo.
- Diehl, Hans. 2007. *Pencegahan Bahaya Hiprtensi*.Jakarta: EGC
- Ganiswarna, S.G.2007. *Farmakologi dan Terapi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI.
- Hanafi, Ahmad. 2016.**Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Kecamatan Sumowono Kabupaten Semarang**.Skripsi Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
- Hartono,B.2011.Jurnal Hipertensi TheSillentKiller.(http://www.inash.or.id/upload/news_pdf/news_DR._Drs._Bambang_Hartono,_E26.diakses tanggal 23 Juni 2016).

- Haryono,R dan Sulis,S.,2013. *Awas Musuh-Musuh Anda Setelah Usia 40 Tahun (Waspada Terhadap Penyakit Stroke, Darah Tinggi, Asam Urat Dan Jaga Pola Hidup Sehat*.Yogyakarta:Gosyen Publishing.
- Hidayat, A,A.,2012.*Metode Penelitian Kebidanan dan teknik analisa Data*.Jakarta: Salemba Medika.
- Julianti, D.2005. *Bebas Hipertensi Dengan Terapi Jus*. Jakarta:Puspa Swara.
- Katzung, G. & Bertram, M. (2007). *Basic and Clinical Pharmacology*, 10th Ed. USA: The McGraw-Hill Company.
- Kotchen, Theodore A *et al. Nutrition, Diet, and Hypertension. Modern Nutrition in Health and Disease (2)*. 2006. Phidelphia: Lippincot Williams & Wilkins.
- Lisnawati, L. *Generasi Sehat Melalui Imunisasi*. 2011.Jakarta: Trans Info Media.
- Muhlisin dan Laksono.2013. *Analisis Pengaruh Faktor Strees terhadap Kekambuhan penderita Hipertensi di Puskesmas Bendosari di Sukaharjo*.Prosiding Seminar Ilmiah Nasional Kesehatan , ISSN: 2338-2694
- Mujahidullah, K.2012.*Keperawatan Geroatrik Merawat Lansia dengan Cinta dan Kasih Sayang*.Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Nurrahmi, U.2012.*Stop! Hipertensi*.Yogyakarta:Familia
- Notoatmodjo.2007. *Ilmu Perilaku Kesehatan*.Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo.2010.*Ilmu Perilaku Kesehatan*.Jakarta: Rineka Cipta.
- Novianti.2015.*Hipertensi Kenali, Cegah & Obati*.Yogyakarta:NoteBook
- Nugroho, 2010. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik, Edisi 3*. Jakarta. EGC
- Palmer, A & Williams, B. Simple Guide. 2007.*Tekanan Darah Tinggi*.(Yasmine, Penerjemah):Jakarta. Erlangga.
- Prasetyaningrum,Y,I.2014.*Hipertensi Bukan Untuk Ditakuti*.Jakarta:Fmedia.
- Purnomo, H.2009. *Pencegahan dan Pengobatan Penyakit Yang Paling Mematikan*. Yogyakarta:BuanaPustaka.
- Puspitorini, M.2009. Hipertensi Cara Mudah Mengatasi Tekanan Darah Tinggi.

(Cetakan 3). Yogyakarta: Image Press.

Rahajeng, E. 2009. Jurnal Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia. (<http://www.indonesia.digitaljournals.org/index.php/idnmed/article/.../700/699>, diakses tanggal 23 Juni 2016).

Ramadhan, A.J. 2010. *Mencermati Berbagai Gangguan Pada Darah dan Pembuluh Darah*. Jakarta: Diva Press.

Santoso, D. 2010. *Membonsai Hipertensi*. Surabaya: Jepe Press Media Utama.

Sarasaty, R.F. 2011. **Faktor – Faktor yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia Di Kelurahan Sawah Baru Kecamatan Ciputat, Kota Tangerang Selatan**. Skripsi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Negeri Syarif Hidayatullah.

Sitorus, Ronald H. 2005. *Gejala Penyakit dan Pencegahannya*. Bandung: Yrama Wiidya.

Smeltzer, s.C., & Bare, B. G. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth*. Jakarta: EGC.

Suhardjono. 2012. Jurnal Tekanan Darah Turun, Tak Berarti Sembuh dari Hipertensi. (<http://www.pdpersi.co.id/content/news.php?catid=23&mid=5&nid=810>, diakses tanggal 23 Juni 2016).

Suiraoaka, I.P. 2012. *Penyakit Degeneratif (Mengenal, Mencegah dan Mengurangi Faktor Risiko 9 Penyakit Degeneratif)*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Sustrani, Lisnawati. 2006. *Hipertensi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Tanto, Chris. 2014. *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta: Media Aesculapius.

Vaajoki, et al. 2011. *Music as a Nursing Intervention: Effects of Music Listening on Blood Pressure, Heart Rate and Respiratory Rate in Abdominal Surgery Patients*. *Nursing and Health Science Vol.3.i.2009*. Maag : Kenali, Hindari dan Obati . Yogyakarta: Andi Offset.

Widyaningrum, S. 2012. **Hubungan Konsumsi makanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia**. Skripsi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.

Wijaya, A.S., & Putri, Y.M. 2013. *KMB I Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa)*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Yundini.2006. *Faktor Risiko Hipertensi*. Jakarta: Warta Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
- Yoga, T. 2009.Jurnal Hindari Hipertensi, Konsumsi Garam 1 Sendok Teh Per Hari(<http://www.depkes.go.id>,diakses tanggal 24 Juni 2016).
- Yogiantoro, M.2006.*Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam.Jilid I Edisi IV*.Jakarta:FKUI.
- Zaraz.2015. *Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat*.Universitas Lampung, Fakultas Kedokteran. Jurnal Majority, Vol. 4 No. 7 Hal. 109
- Zulfitri. 2011. *Konsep diri dan Gaya hidup Lansia Yang mengalami Penyakit Kronis di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Khusnul Khotimah Pekanbaru*. Jurnal Ners Indonesia. Vol. 1 No. 2 Maret 2011