BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penerapan Program Germas pada Lansia dengan Penyakit Degeneratif di Desa Luwoo Kecamatan Talaga Jaya Kabupaten Gorontalo dapat disimpulkan :

1. Gambaran penyakit degeneratif pada Lansia di desa Luwoo Kecamatan Talaga Jaya Kabupaten Gorontalo dari 108 Responden Hipertensi 59 (54,6%), *Rheumatoid Artritis* 24 (22,2%), *Gout Artritis* 7 (6,5) dan Diabetes Melitus 18 (16,7%).
2. Gambaran Lansia melakukan aktivitas fisik di Desa Luwoo Kecamatan Talaga Jaya Kabupaten Gorontalo dari 108 responden terdapat 88 responden (81,5%) dengan kategori baik, dan 20 responden (18,5%) dengan kategori kurang.
3. Gambaran Lansia mengkonsumsi buah dan sayur di Desa Luwoo Kecamatan Talaga Jaya Kabupaten Gorontalo dari 108 responden terdapat 105 responden (97,2%) dengan kategori baik, dan 3 responden (2,8%) dengan kategori kurang.
4. Gambaran Lansia melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin di Desa Luwoo Kecamatan Talaga Jaya Kabupaten Gorontalo dari 108 responden terdapat 104 responden (96,3%) dengan kategori baik, dan 4 responden (3,7%) dengan kategori kurang.

5.2 Saran

1. Bagi Masyarakat

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai program kesehatan gerakan masyarakat hidup sehat (germas) terutama penyakit degeneratif dan upaya pengendalian penyakit tersebut.

2. Bagi Peneliti selanjutnya

   Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti indikator program Germas lainnya yaitu tidak merokok, tidak mengkonsumsi alkohol, menggunakan jamban yang sehat dan memebersihkan lingkungan dengan menggunakan variabel yang sama atau berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

ADA (*American Diabetes Association*). 2016 *Diabets Management Guidelines*. http:www.ndei.org/ADA-diabetes-management-guidelinesgiagnosis-AIC-testing.aspx.html. diakes pada 23 Februari 2018. Pukul 11.23 WITA.

Adelia. (2011). *Libas Rematik dan Nyeri Otot Dari Hidup Anda*. Briliant Books :Yogyakarta

Ambardini, R.L. 2009. *Aktivitas Fisik pada Lanjut Usia*, http://staff.uny.ac.id/, diakses 20 Maret 2018

Ambardini, RL. 2012. *Aktivitas Fisik pada usia lanjut*. UNY

Andianti, Betty, dan Herti. 2009. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan pola kematian pada penyakit degeneratif di Indonesia.*

Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.

AS, M. 2010. *Hidup sehat bersama tanpa hipertensi,* In book : Yogyakarta

Azizah, LM. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu

Bayuni. 2016. *Pengaruh aktivitas fisik terhadap Kadar MDA*

Barnes, D.E. 2011. *Program Olahraga Diabetes*. Yogyakarta: Citra Aji Parama

Betteng. R. 2014. *Analisis Faktor Resiko Penyebab Terjadinya Diabetes Melitus Tipe 2 pada Wanita Usia Produktif Di Puskesmas Wawonasa*. Jurnal e-Biomedik (eBM), Volume 2, Nomor 2

Bimo, Walgito. 2010. *Pengantar Psikolog Umum.* Yogyakarta : C.V Andi Offset

Brunner & Suddarth. 2012. *Buku Ajar Bedah Medikal Bedah. Vol 3.* Penerbit Buku Kedokteran. EGC: Jakarta

Dalimartha, S., Purnama, B.T., Sutarina, N., Mahendra, B., & Darmawan, R., 2008. *Care your self Hipertensi.* Jakarta : Penebar Plus.

Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo. 2018. *Panduan Syiar GERMAS*.

Francina. 2008. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan pola kematian pada penyakit degeneratif di Indonesia*

Handjani, A., Roosihemermiatie, B., dan Maryani, H. 2009. *Faktor-faktor yang berhubungan denga Pola Kematian pada Penyakit Degeneratif di Indonesia.*

Hasibuan, R. 2010. *Terapi Sederhana Menekan Gejala Penyakit Degeneratif*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Vol. 8 (2), 78-93.

Helmi, Zafrin. 2011. *Penyakit Reumatik gout.* Jakarta

Herwati. 2014. *Terkontrolnya Tekanan Darah Penderita Hipertensi Berdasarkan Pola Diet Dan Kebiasaan Olahraga Di Padang Tahun 2011*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol. 8 No. 1

Hidayat, A., Aziz. A. 2014. *Riset Keperawatan Dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika.

Ishwahyuni. 2017. *Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Hipertensi Pada Lansia*

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. *Buku Paduan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).* Jakarta

Kementrian Kesehatan RI. 2016. *Masyarakat Hidup Sehat Indonesia Kuat*. Hari Kesehatan Nasional. Jakarta

Kementrian Kesehatan RI. 2012. *Penyakit Tidak Menular*. Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan. Jakarta

Khairani. 2012. *Pengetahuan diabetes mellitus dan upaya pencegahan pada Lansiadilambheu*http://jurnal.unsyiah.ac.id/INJ/article/download/1591/1472.diakses pada tanggal 28 januari 2018. Pukul 10.45 WITA.

Kushariyadi. 2010. *Asuhan Keperawatan pada lanjut usia*. Jakarta: Salemba Medika

LeMone, P, Burke., K,M., dan Bauldoff, G. 2013. *Medical Surgical Nursing : Critical thinking in patient care.* United Kingdom : Pearson Education

Lumonan, OJ., Bidjuni, H., dan Hamel, R. 2015. *Hubungan Status Gizi dengan Gouth Arthritis pada lanjut usia di Puskesmas Wawonasa Manado*. E-Journal Keperawatan. 3(3).

Lutfi, C., Ikawati, Z., Martien, R., Ismail, H. 2016. *Terapi Farmakologi, Potensi Kurkumin dan Analognya, serta Pengembangan Sistem Nanopartikel*. http://download.portalgaruda.org/article.php?article=404194&val=8182&title=Review%20Rheumatoid%20Arthritis:%20Terapi%20Farmakologi. Diakses pada tanggal 29 Januari pukul 09.58 WITA

Mariyam, R., Fatma, Ekasari., dan Rosidawati. 2008. *Mengenal Usia lanjut dan perwatannya*. Jakarta: Salemba Medika

Mahmudah, S., Maryusman, T., Ayuarini, F., dan Malkan, I,. 2015. *Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di kelurahan Sawangan Baru kota Depok Tahun 2015*

Muhadi. 2016. JNC 8 : *Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa*. CDK. 43(1) 54

Mujahidullah, Kh. 2012. *Keperawatan gerontik*. Yogyakarta. Pustaka pelajar

Nur, Farida. 2009. Faktor *Risiko Hipertensi pada Empat Kabupaten/Kota dengan Prevalensi Hipertensi Tertinggi di Jawa dan Sumatera*. Program Pasca Sarjana Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.

Nugroho, W. 2000. *Keperawatan Gerontik*, Edisi-2. Jakarta:EGC

Nugroho, W. 2008. *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*, Ed.3.Jakarta :EGC

Notoatmodjo. 2010. *Metodologi penelitian kesehatan*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.

Padila. 2013. *Buku Ajar keperawatan gerontik*. Nuha Medika : Bengkulu

Pusat data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. 2016. *Infodatin Situasi Lanjut Usia di Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI.

Ratna. 2008. *Pengaruh faktor-faktor kesehatan, ekonomi, dan hubungan sosial terhadap kemandirian orang lanjut usia.* http://www.damandiri.or.id/file/ratnasuhartiniunairbab1.pdf. Tanggal 24 Januari 2018. Jam 10.38 WITA.

Rosmaini, H. 2010. *Terapi sederhana menekangejala penyakit degeneratif*. Jurnal Ilmu Keolahrgaan

Setiadi. 2013. *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Setyoadi., Noerhamdani., dan Ermawati. 2011. *Perbedaan Tingkat Kualitas Hidup Pada Wanita Lansia Di Komunitas dan Panti. Jurnal Keperawatan Volume 2 Nomor 2 ISSN: 2086-3071*. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas MuhammadiyahMalang. :http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/viewFile/621/641_mm_scientific_journal.pdf. Diakses pada tanggal 20 Januari 2018 pukul 15.00 WITA.

Singh, J., Saag, K., Bridges, L., Aki, E., Bannuru, R., .2015. *American College of Rheumatology Guideline for the Treatment of Rheumatoid Arthritis, Arthritis Care & Research*, DOI 10.1002/acr.22783, VC 2015, American College of Rheumatology. Diakses pada tanggal 26 Januari 2018 pukul 13.00 WITA

Sukarmin. 2015. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kadar asam urat dalam darah pasien gout di Desa Kedungwinong Sukolilo*

Sugiyono. 2012. *Memahami Penelitian kualitatif*. Bandung : Alfabeta.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D.* Bandung : Alfabeta.

Supriyanto, MS., Djohan. 2011. *Metodologi Riset Bisnis Dan Kesehatan*. Kalimantan : Grafika Wangi

Sutanto. 2008. *Awas 7 penyakit Degeneratif*. Yogyakarta: Paradigma Indonesia.

South, M., Bidjuni, H., dan Malara, RT .2014 '*Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas kolongan kecamatan kaawat kabupaten minahasa utara, Jurnal Keperawatan* (e-Kp), Vol.2.

Tugul, Rimbawan, Nuri 2013. *Hubungan antara komsumsi pangan dan aktivitas fisik dengan kadar kolesterol darah pria dan wanita dewasa di Bogor*.

Tobon, GJ., Youinou, A., dan Saraux. 2010. *The Environment, GeoEpidemiology, and Autoimmune Disease: Rematoid arthritis. J Autoimmun* 35: 10-4.

Verawaty., Herlina., Hairia., Dewati., Serlin., Fatris., Mersika., Doni., Lisa., Jua., Fadlun., Fenty., Fatmawatyi., Dewi., Charinnusiah., Firman., Andriyano., Fikran., Fikriyanto., Maimun., Cindra., Asfiyati., Agnes. 2017. *Kuliah Kerja Profesi Stase Keperawatan Komunitas di Dususn 1 Desa Luwoo Kecamatan Talaga Jaya Kab.Gorontalo*. Laporan Akhir Praktik Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Gorontalo: Gorontalo.

Wahyuni, S. 2017. *Hubungan Anatara Aktivitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia Desa Jetiskarangpung, Kalijambe, Sragen.* 2(2) : 30

Wahyuningsih, E., Aini. F., Saparawati. M. 2015. *Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia Dengan Hiperusisemia Di Unit Pelayanan Sosail Lanjut Usia Wening Wardoyo Ungaran Kabupaten Semarang.* Jurnal Keperawatan.

Wardani, NEJ. K., dan Roosita. 2008. Aktivitas Fisik, Asupan Energi dan *Produktivitas Kerja Pria Dewasa*: Studi Kasus di Perkebunan Teh Malabar PTPN VIII Bandung, Jawa Barat. Jurnal Gizi dan Pangan, 3 (2), hal. 7178.

Widyastuti, P. 2005. *Epidemiologi pengantar*. Jakarta : EGC edisi 2

Zaenurrohmah, HS., dan Rachmayanti, RD. 2017. *Hubungan Pengetahuan Dan Riwayat Hipertensi Dengan Tindakan Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia.*

Zuraida. 2015. *Faktor Risiko Pola Makan dan Hubungannya dengan Penyakit Jantung pada Pria dan Wanita Dewasa di Provinsi Lampung*. Jurnal Nasioanl.