

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **1.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang gambaran pengetahuan senam anti stroke pada penderita hipertensi di Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo maka dapat ditarik kesimpulan bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik sejumlah 43 responden (68.3%), dan responden yang memiliki pengetahuan kurang baik sejumlah 20 responden (31.7%).

#### **1.2 Saran**

1. Bagi Instansi pendidikan

Diharapkan agar dapat memberikan manfaat khususnya dalam memperbanyak referensi tentang senam anti stroke untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya

2. Bagi institusi

Diharapkan agar dapat dijadikan sebagai ilmu pengetahuan yang baru dan sebagai referensi untuk kesempurnaan penelitian-penelitian selanjutnya

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh di bangku kuliah, serta hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan penelitian dalam lingkup yang sama.

## DAFTAR PUSTAKA

- American College of Cardiology/American Heart Association. (2017). 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. <http://hyper.ahajournals.org/content/hypertensionaha/early/2017/11/10/HYP.0000000000000065.full.pdf?download=true>. Diakses 22 Februari 2018 (15.15)
- Anggara, FHD., dan Prayitno, N. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Budiman, & Riyanto, A. (2013). *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Bustan, M. N. (2015). *Manajemen Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cordoso, C. G., Gomides, R. S., Cristane, A., Queiroz, C., Pinto, G., Lodo, F. S., . . . M. (2010). Acute and Chronic Effects of Aerobic and Resistance Exercise on Ambulatory Blood Pressure. *Journal of Physiology and Health*.
- Corwin, E. (2012). *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta: EGC.
- Darmojo. (2011). *Olahraga Penyakit Hipertensi dan DM*. Yogyakarta: Kanisius.
- Gunawan, Leny. (2001). *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta : Kanisius.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 12*. Jakarta: EGC.
- Haber, Audrey., Runyon, Richard P. (2009). *Psychology of Adjustment*. Illinois: The Dorsey Press
- Harvey, R. A., & Pamela, C. C. (2013). *Farmakologi Ulasan Bergambar*. Jakarta: EGC.
- Irfan, M. (2012). *Fisioterapi Bagi Insan Stroke Edisi Pertama*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Irianto, K. (2014). *Anatomi dan Fisiologi (Edisi Revisi)*. Bandung: Alfabeta.
- Jamalia, E. N. (2017). Pengaruh Senam Anti Stroke Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Jatirunggo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang.

- JNC-8. 2014. The Eight Report of The Joint National Committee. Evidence-Based Guideline : Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa.  
<http://www.cdkjournal.com/index.php/CDK/article/download/11/9>.  
Diakses 28 Februari (19.20)
- Junaidi, I. (2011). *Stroke Waspadai Ancamannya*. Yogyakarta: PT Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia.
- Kaplan, N. (2002). *Hypertension in The Elderly Second Edition*. London: Martin Dunitz Ltd.
- Kristanti, H. (2013). *Mencegah & Mengobati 11 Penyakit Kronis*. Yogyakarta: Citra Pustaka.
- Lestari, T. (2015). *Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Lisiswanti, R., & Dananda, D. N. (2016). *Upaya Pencegahan Hipertensi. Majority*.
- Machfoedz, Ircham dan Eko Suryani. (2008). *Pendidikan Kesehatan Bagian dari Promosi Kesehatan*. Yogyakarta : Fitramaya
- Madijono, S. (2008). *Bergembira Dengan Senam*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Maulana, M. F. (2015). *Pengaruh Senam Stroke Terhadap Profil Tekanan Darah dan Denyut Jantung Pada Lansia di Panti Werdha Harapan Ibu Kota Semarang*.
- Mubarak. Wahid Iqbal. (2007). *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Muhammadun. (2010). *Hidup Bersama Hipertensi*. Yogyakarta: INn-Books.
- Notoatmodjo. (2010). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental Of Nursing: Consep, Practice Edisi 7 Vol. 3*. Jakarta: EGC.
- Price, S. A., & Wilson, L. M. (2012). *Patofisiologi : Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Jakarta: EGC.
- Pudiasuti, R. D. (2013). *Penyakit-Penyakit Mematikan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Purwati, D., Riana, Bidjuni, Hendro, Babakal, Abram. (2014). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Perilaku Klien Hipertensi di Puskesmas Bahu Manado.
- Puspitorini, M. (2008). *Hipertensi : Cara Mudah Mengatasi Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta : Image Press
- Rahajeng, E., Tuminah, S. (2009). *Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia*. Majalah Kedokteran Indonesia
- Riset Kesehatan Dasar. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia.  
<http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Rikesdas%202013.pdf>. Diakses 02 Maret 2018 (13.20)
- Riyadi, S. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Saputra, B. R., Rahayu, & Indrawanto, I. S. (2013). Profil Penderita Hipertensi di RSUD Jombang Periode Januari-Desember 2011.
- Sari, Y. N. (2017). *Berdamai Dengan Hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika.
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan Edisi 2*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Setiati, S., Alwi, I., Sudoyo, A. W., Stiyohadi, B., & Syam, A. (2015). *Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: InternaPublishing.
- Sherwood, L. (2012). *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*. Edisi 6. Jakarta: EGC.
- Soeparman. (2011). *Panduan Senam Stroke*. Jakarta: Puspa Swara.
- Stanley, M., & Beare, P. G. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suhartono. (2016). *Filsafat Ilmu Pengetahuan*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Susiati, Irna, Hidayati, Titiek, Yuniarti Ani, Falasifah. (2016). Gambaran Pengetahuan dan sikap klien tentang cara perawatan Hipertensi. *Jurnal Care*. Vol. 4.
- Tul'Aini, N., Arneliwati, & Dewi, Y. I. (2014). Efektifitas Kombinasi Terapi Kukusan Labu Siam Dan Senam Anti Stroke Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi.
- Tulak, G. T., & Umar, M. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Wara Palopo. *Jurnal Perspektif*.

Tyani, E. S., Utomo, W., & N, Y. H. (2015). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Esensial. *JOM*.

Wawan, A dan Dewi, M. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Nuha Medika

World Health Organization. 2015. Raised Blood Pressure.  
[http://www.who.int/gho/ncd/risk\\_factors/blood\\_pressure\\_text/en/](http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/blood_pressure_text/en/). Diakses 20 Maret 2018 (16.45)

Yulianti, S., & Sitanggang, M. (2006). *3 Ramuan Penakluk Hipertensi*. Jakarta: Agro Media Pustaka.