

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Bulango Timur Kabupaten Bone Bolango, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Lansia penderita hipertensi melakukan aktivitas fisik ringan (54,4%).
2. Lansia penderita hipertensi pada kategori hipertensi derajat I (54,5%).
3. Ada hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Bulango Timur Kabupaten Bone Bolango (nilai  $\rho = 0,014$ ).

#### **5.2 Saran**

1. Bagi Peneliti

Kiranya dapat terus mengembangkan keilmuan yang dimiliki sehingga memiliki wawasan yang luas sehingga dapat diimplementasikan dalam kehidupan bermasyarakat dengan memberikan informasi mengenai hipertensi dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui faktor lainnya yang mempengaruhi hipertensi pada lansia seperti faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, keturunan serta faktor yang dapat diubah lainnya seperti obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi kafein, konsumsi garam dan lain sebagainya. Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi tambahan dalam melakukan penelitian.

### 3. Bagi Puskesmas Bulango Timur

Melakukan evaluasi program penyakit tidak menular, salah satunya hipertensi, serta melakukan intervensi yang dibutuhkan untuk menekan angka kejadian hipertensi. Meningkatkan kinerja promosi kesehatan untuk memberikan edukasi pada masyarakat terkait penyakit hipertensi.

### 4. Bagi Lansia

Kiranya dapat melakukan aktivitas fisik setiap harinya seperti olah raga untuk kebugaran tubuh dan mencegah terjadinya hipertensi. Menjaga pola hidup sehat dengan menghindari perilaku yang tidak sehat yang menjadi pemicu terjadinya hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, 2011, *Metode Penelitian Praktis*, Teras, Jakarta.
- Anggara dan Prayitno, 2013, *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni Cikalang Barat*, *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 5(1); Januari 2013.
- Anggriani, 2016, *Deskripsi Kejadian Hipertensi Warga RT 05/RW 02 Tanah Kali Kedinding Surabaya*, *Jurnal Promkes*, Vol. 4, No. 2. Desember 2016.
- Anggraini dkk, 2009, *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien yang Berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari sampai Juni 2008*, *Universitas Riau, Pekanbaru, Riau* (hal. 1-41)
- Aphiin, 2012, *Hormon Kortisol*, (online), <http://fileq.wordpress.com/tag/hormon-kortisol/>, akses tanggal 24 Januari 2019.
- Azizah, 2011, *Keperawatan Lanjut Usia Edisi 1*, Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Calhoun & Harding, 2010, *Sleep and Hypertension*, (online), <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2913764>, akses tanggal 24 Januari 2019.
- Dewi, 2019, *Level Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia*, *Jurnal MKMI*, Vol. 14 No. 3, September 2018
- Dikes Kabupaten Bone Bolango, 2017, *Laporan Kesehatan Lansia*, Dinas Kesehatan Kabupaten Bone Bolango, Gorontalo.
- Fatmah, 2010, *Gizi Usia Lanjut*, Erlangga, Jakarta.
- Fitri, 2012, *Hubungan Kualitas Tidur terhadap Kejadian Hipertensi*, *Skripsi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta* (hal. 1-56).
- Hartanti dan Mifbakhuddin, 2014, *Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Petani*, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 10(1): 2015
- Hasanuddin, 2018, *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Masyarakat Penderita Hipertensi di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang*, *Nursing News*, Volume 3 Nomor 1. 2018.
- Hidayat, 2011, *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknis Analisis Data*, Salemba Medika, Jakarta.
- Hidayat, 2012, *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro*, *Skripsi, Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*, Semarang (hal. 1-35).

- Hidayaty, 2012, *Hubungan Aktifitas Fisik dan Aktifitas Kognitif Terhadap Kejadian Demensia Pada Lansia di Kelurahan Suka Bumi Selatan Tahun 2012*, Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Hurlock, E. B., 2011, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Erlangga, Jakarta.
- Indriana, 2010, *Tingkat Stres Lansia di Panti Wreda "Pucang Gading" Semarang*, Artikel, *Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*, Semarang (hal. 1-10).
- Indriani dan Nodia, 2017, *Ini Mengapa Perempuan Lebih Rentan Hipertensi*, (online), <https://www.suara.com/health/2017/02/23/191857/ini-mengapa-perempuan-lebih-rentan-hipertensi>, akses tanggal 10 Juli 2020.
- Iswayani, 2018, *Hubungan Aktivitas Fisik dan Hipertensi pada Lansia di Desa Jetiskarangpung, Kalijambe, Sragen*, *Jurnal PROFESI*, Volume 14, Nomor 2, Maret 2017.
- Iswahyuni, 2107, *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Hipertensi pada Lansia*, *Jurnal Profesi*. Volume 14 Nomor 2, Maret 2017.
- Karim, dkk, 2018, *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Derajat Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro*, e-journal Keperawatan (e-Kp) Volume 6 Nomor 1, Mei 2018
- Kemendes RI, 2017, *Sebagian Besar Penderita Hipertensi Tidak Menyadarinya*. Artikel (online), <http://www.depkes.go.id/article/view/17051800002/sebagian-besar-penderita-hipertensi-tidak-menyadarinya.html>, akses tanggal 25 Januari 2018
- Kemendes RI, 2017, *Analisis Lansia di Indonesia*, *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, Jakarta.
- Kemendes RI, 2018, *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2018*, *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, Jakarta.
- Klabunde, 2015, *Konsep Fisiologi Kardiovaskular, Edisi 2*, Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Kokkinos, P, F., Giannelou, A., dkk, 2009, *Physical Activity in The Prevention and Management of High BloodPressure*, *Hellenic J Cardiologym*, Vol: 50, hlm: 52-59, [http://www.helleniccardiol.com/archive/full\\_text/2009/1/2009\\_1\\_5\\_2.pdf](http://www.helleniccardiol.com/archive/full_text/2009/1/2009_1_5_2.pdf), Diakses tanggal 8 Januari 2020.
- Kozier, 2011, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Proses dan Praktik edisi 7 volume 2*, EGC, Jakarta
- Laka dkk., 2018, *Hubungan Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang*, *Nursing News*, Volume 3 Nomor 1, 2018.

- Lestari dan Weta, 2018, *Status Gizi Lansia berdasarkan Pengetahuan dan Aktivitas Fisik di Wilayah Kerja Puskesmas Sukawati 1 Gianyar Bali*, JKK, Volume 4, No 2, April 2017
- Machfoedz, 2010, *Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan, Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran*, Fitramaya, Yogyakarta.
- Mutiaraawati, 2009, *Hubungan antara Riwayat Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Usia 45-54 Tahun di Wilayah Kelurahan Tlogosari Kulon Semarang tahun 2009*, Skripsi, Jurusan Ilmu kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
- Ningsih, D. L. R, 2017, *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pekerja Sektor Informal di Pasar Beringharjo Koa Yogyakarta*, Naskah Publikasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Notoatmodjo, 2012, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Noviyanti, 2015, *Hipertensi : Kenali, Cegah, dan Obati*, Notebook, Yogyakarta.
- Nursalam, 2011, *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta.
- Pranata dan Prabowo, 2017, *Keperawatan Medikal Bedah dengan Gangguan Sisten Kardiovaskuler*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Prasetyo, 2015, *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Wilayah Puskesmas Sibela Surakarta*, Naskah Publikasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Purnama dan Suaahda, 2019, *Tingkat Aktivitas Fisik pada Lansia di Provinsi Jawa Barat, Indonesia*, *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, Vol. 5 No. 2, Juli 2019,
- Redline, 2011, *Sleep Disturbance: Rime to Join the Top 10 Potentially modifiable Cardiovascular Risk Factors*, *Circulation AHA Journal*, 124: 2049-2051.
- Riduan dan Akdon, 2015, *Rumus dan Data dalam Analisis Statistika untuk Penelitian (Administrasi Pendidikan-Bisnis-Pemerintahan-Sosial-Kebijakan-Ekonomi-Hukum-Manajemen-Kesehatan)*, Alfabeta, Bandung.
- Safitri, 2018, *Efektifitas Teh Buah Mengkudu dalam Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi (Studi di UPTD Griya Werdha Kota Surabaya Tahun 2018)*, Online Published, DOI : 10.2473/amnt.v2i2.2018.163-171
- Sari, 2017, *Berdamai dengan Hipertensi*, Bumi Medika, Jakarta.
- Sauliyusta dan Rekawati, 2016, *Aktivitas Fisik Mempengaruhi Fungsi Kognitif Lansia*, *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Volume 19 No.2, Juli 2016

- Sholihah, 2019, *Hubungan Kebiasaan Merokok dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Tinggi pada Anggota Korem 074 Warastratama Surakarta, Skripsi, Fakultas Kedokteran Umum, Universitas Muhammadiyah Surakarta.*
- Sugiyono, 2013, *Metode Penelitian Kesehatan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D,* Alfabeta, Bandung.
- Triyanto, 2014, *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu, Graha Ilmu,* Yogyakarta.
- Udjianti, 2010, *Keperawatan Kardiovaskular,* Salemba Medika, Jakarta.