

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dalam penelitian gambaran perilaku penderita hipertensi dalam mengontrol hipertensi yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Perilaku penderita hipertensi dalam mengontrol hipertensi di Posyandu Fatmawati Desa Pakisaji Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang hampir seluruhnya berperilaku cukup 19 responden (95%) dan sebagian kecil berperilaku baik dengan jumlah 1 responden (5%).
2. Perilaku penggunaan obat hipertensi yaitu hampir seluruhnya responden berperilaku cukup dengan jumlah 18 responden (90%) dan sebagian kecil perilaku baik dengan jumlah 2 responden (10%).
3. Perilaku aktifitas fisik yaitu sebagian besar responden berperilaku cukup dengan jumlah 10 responden (50%) dan sebagian kecil berperilaku baik dengan jumlah 1 responden (5%).
4. Perilaku diet hipertensi yaitu hampir seluruhnya responden berperilaku cukup dengan jumlah 16 responden (80%) dan sebagian kecil berperilaku kurang dengan jumlah 1 responden (5%).
5. Perilaku manajemen stress yaitu sebagian besar responden berperilaku cukup dengan jumlah 14 responden (70%), dan sebagian kecil berperilaku kurang 1 responden (5%).

5.2 Saran

Saran yang didapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan sebagai berikut:

1. Saran bagi responden

Dari hasil penelitian ini sebaiknya responden meningkatkan motivasi untuk berperilaku hidup sehat dengan melakukan diet hipertensi, aktifitas fisik secara rutin, mememanajmen stress, dan melakukan kontrol secara rutin ke layanan kesehatan.

2. Saran bagi lahan penelitian

Dari hasil penelitian ini sebaiknya lahan menyediakan fasilitas informasi melalui penyuluhan dan membagikan media promosi kesehatan seperti leaflet/ poster mengenai cara menontrol hipertensi

3. Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Dari hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi dan dilanjutkan untuk meneliti pengaruh pemberian promosi kesehatan terhadap perilaku mengontrol hipertensi

DAFTAR PUSTAKA

- Adib. 2009. *Cara Mudah Memahami dan Menghindari Hipertensi, Jantung, Stroke*. Yogyakarta: Dianloka Pustaka
- Agoes, Azwar. 2008. *Penyakit di Usia Tua*. Palembang: EGC
- Anggara., & Prayitno, N. (2013). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni Cikalang Barat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 5(1); Januari 2013.
- Ardiyansyah, Muhamad. 2012. *Medikal Bedah Untuk Mahasiswa*. Yogyakarta: DIVA Press.
- AHA (American Heart Association). 2017. *Highlights Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation and Management of High Blood Pressure in Adults*. https://www.heart.org/-/media/data-import/downloadables/hypertension-guideline-highlights-flyer-ucm_497841.pdf
- Ambardini, Racmah. 2009. *Aktivitas Fisik Pada Lansia*. Yogyakarta: UNY
- Brunner dan Suddarth. 2011. *Keperawatan Medial Bedah*. Jakarta: EGC
- Dalimarta. 2008. *Kiat Jantung Sehat*. Bandung
- Dinkes Kab Malang. 2015. Profil Kesehatan Kabupaten Malang 2015. Malang. http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KAB_KOTA_2014/3507_Jatim_Kab_Malang_2014.pdf
- Direktorat P2PTM. 2010. Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Penyakit Hipertensi. Jakarta. <https://dokumen.tips/documents/pedoman-hipertensi-depkes-2006.htm>
- Donsu, Jenita. 2016. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Fahkuria, Widho. 2017. Gambaran Selfcare Pada penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gatak Kabupaten Sukoharjo. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Kemenkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS 2013). <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Risikesdas%202013.pdf>.
- _____. (2013) *Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi*. Jakarta.

<http://p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-p2ptm/pedoman-teknis-penemuan-dan-tatalaksana-hipertensi>

- Kholid, Ahmad. 2017. *Promosi Kesehatan: Dengan Pendekatan Teori, Media, dan Aplikasinya untuk Mahasiswa dan Praktisi Kesehatan*. Depok: Rajawali Perss.
- Kristanto dan Prasetyo. 2013. Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Hipertensi dengan Tindakan Mengontrol Tekanan Darah pada Warga Dukuh Bantulan Desa Jembungan Kecamatan Banyudono Boyolali. Vol 1 Nomer 2
- Muhadi. 2016. *JNC 8: Evidence-based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa*.
- National Heart, Lung and Blood Institute. 2015. *In Brief: Your Guide To Lowering Your Blood Pressure With DASH*.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2012. *Metodologi Keperawatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodolgi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Palmer dan William. 2007. *Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: Erlangga.
- PERKI. 2015. *Pedoman Tatalaksana Hipertensi pada Penyakit Kardiovaskular*.
http://www.inaheart.org/upload/file/Pedoman_TataLaksana_hipertensi_pada_penyakit_Kardiovaskular_2015.pdf
- Pudiastuti, Ratna. 2013. *Penyakit-Penyakit Mematikan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sari, Ria. 2015. *Gambaran Kontrol Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kasihan 1 Bantul Yogyakarta*. Yogyakarta: UMY
- Sari, Yanita. 2017. *Berdamai Dengan Hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika.
- Setiawati dan Bustami. 2005. *Hipertensi dalam Farmakologi dan Terapi*. Jakarta: Gaya Baru
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Supardiman. 2018. *Perilaku Manajemen Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Klinik Pratama Kartika 0709 Kebumen*. Skripsi. STIKES Muhammadiyah Gombang.

- Supiyati dan Retna. 2012. *Promosi Kesehatan dalam Perspektif Ilmu Kebidanan*. Yogyakarta: Putaka Rihma
- Suyoto dan Sodik. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishinga
- Wijaya dan Putri. 2013. *KMB 2 Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wade, Carlson. 2016. *Mengatasi Hipertensi*. Bandung: Nuansa Cendika.
- Weriana, Agus. 2015. *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Perilaku dengan Kontrol Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Desa Karanganyar Kecamatan Jatilawang*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Yosep dan Sutini. 2016. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT. Refika Aditama.