

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ditarik kesimpulan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat stres sedang sebelum diberikan aromaterapi, dan mengalami perubahan setelah diberikan aromaterapi sehingga tingkat stres mayoritas responden menurun menjadi stres ringan. Hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perubahan tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi lavender. Sebagian kecil responden tidak mengalami perubahan tingkat stres. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat stres pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kedungdoro Surabaya.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi responden

Bagi responden diharapkan mampu melanjutkan terapi yang telah di ajarkan secara mandiri sesuai dengan langkah-langkah yang diajarkan sebelumnya sehingga dapat dijadikan terapi komplementer untuk mengurangi stres.

7.2.2 Bagi peneliti

Bagi penelitian selanjutnya peneliti berharap dapat menyempurnakan penelitian ini dengan desain kontrol group dan untuk penelitian kedepannya dapat di teliti pengaruh pemberian aromaterapi terhadap faktor penyebab hipertensi lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisman, H. (2015). *Stress And Your Health*. Singapore: Wiley Blackwell.
- Andria, K.M. (2013). Hubungan antara perilaku olahraga, stres dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lanjut usia di posyandulansia kelurahan gebang putih kecamatan sukolilo kota Surabaya. *Jurnal promkes, Vol.1, No 2*. <http://journal.unair.ac.id/filerPDF/jupromkes562e04d4f1full> Diunduh pada 3 februari 2018
- Adib M. (2009). *Cara Mudah Memahami Dan Menghindari Hipertensi, Jantung Dan Stroke*. Yogyakarta: Dianloka.
- Akoso. (2005). *Bebas Stres*. Yogyakarta: Trident Refrensi Publising: Med
- Arora. (2008). *5 langkah mencegah dan mengobati tekanan darah tinggi*. Jakarta : Bhuana Ilmu Populer
- Balkam, J. (2002). *Aromaterapi* . Semarang: Dahara prize.
- Black & Hawks. (2009). *Keperawatan medical bedah : management klinis untuk hasil yang di harapkan. USA: Elsevier*
- Bowen, J. (2013). *Zen Mind-body Mindfulness Meditation Book: The Power to Live Your Vision*. United States: Elite Corporate Coaching
- Brannon, L., & Feist. (2007). *Health psychology*. San Fransisco: Wadsworth.
- Corwin, E. J. (2009). *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta: EGC.
- Choe, M.A., Hwang A.R., & Kim H.S. (1991). *Nursing clinical Physiology*. Seoul: Korea Nusing Association press.
- Cohen, S., Kamarch, T., Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal Of Health And Socal behavior, 24*. 386-396. Diakses tanggal 24 Mei 2018
- Cook , N. (2008). Aromatherapy : Reviewing Evidence For Its Mechanisms Of Action And CNS Effect. *Brithis Journal of Neuroscience Nursing*. Diakses tanggal 22 Juni 2018
- Departemen Kesehatan RI, (1998). *Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa di Indonesia (PPDGJ). Edisi III*. Dirjen Pelayanan Medis RI. Jakarta.

Dewi, Putra, dan Witorsa. (2012). *Pengaruh aromaterapi inhalasi terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalankan hemodialisis di RSUD wangaya denpasar*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Denpasar: Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana Denpasar.

Dinas Kesehatan Pemerintah Kota Surabaya. (2016). Profil kesehatan Kota Surabaya 2016. Diambil dari www.depkes.go.id/resources/download/.../3578_Jatim_Kota_Surabaya_2016.pdf

Firstiyanti, V. (2016). *Pengaruh Mindfulness meditation terhadap tingkat stres pada pasien dengan kanker di RW 3 Kelurahan Pacarkembang Surabaya dan yayasa kanker Indonesia cabang Jawa Timur*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Surabaya: fakultas keperawatan, Univeritas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Guspita, I. (2017). *Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas pauh padangI*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Padang: Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Padang

Geddes & Grosset. (2005). *Terapi-terapi alternatif*. Yogyakarta: Lotus

Handayani, W. (2012). *Stres mana menjadi ibu atau wanita karir*. www.vivanews.com. 18 Agustus 2013.

Hidayat, A. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan Pradigma Kuantitatif*. Jakarta: Health Books.

Irkhami, F. (2015). *Faktor-faktor yang berhubungan dnegan stres kerja pada penyelam di pt X*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Surabaya: Universitas Airlanga Surabaya

Join national Committee VII. (2008). The seventh report of the joint national committee on prevention, detection, evaluation and treatment of high blood pressure hypertension. 1206-52. <http://hyper.ahajournals.org/cgi/content/full/42/6/1206>, di unduh 26 januari 2018

Hwang, J & Chi,T.(2006). The effect of the inhalation method using essential oils on blood pressure and stress response of client with essential hypertension. *Didapat dari Pub Med. (publication No 1123-34)*. synapse. koreamed.org, di unduh 3 februari 2018.

Kartono, K. (2012). *Psikologi Wanita Jilid II (Menenal Wanita Sebagai Ibu Rumah Tangga Dan Nenek)* . Bandung: Mandar Maju

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Hasil Riset Kesehatan Dasar. (2013). Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia

Koensomardiyah. (2009). *A_Z Aromaterapi Untuk Kesehatan, Kebugaran, Dan Kecantikan*. Yogyakarta: Lily Publisger.

Kusumaningrum, Sudaryanto, Handayani. (2007). Hubungan antara tingkat kebisingan dengan gangguan stres masyarakat di pemukiman sekitar rel kereta api srago. *Jurnal motorik, vol 2 nomor 4*. [http// download. Portalgaruda.org](http://download.Portalgaruda.org). diunduh pada 24 Juni 2018.

Maramis, F. & Albert, A. (2009). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa* (Edisi 2). Surabaya: AUP.

Manangin, Y. (2017). *Gambaran Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Keluarga Pasien Dengan Gagal Ginjal Kronik Di PKU Muhammadiyah Gamping Jogjakarta*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Marwiati. (2008). Hubungan Mekanisme Koping dengan Terjadinya Depresi pada Lansia di Panti Wreda Wening Wardoyo Ungaran Kabupaten Semarang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Vol.2 No.2*. diunduh pada 24 Juni 2018

Mubarak, W.I., Indrawati, L., Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika.

Muttaqin, A. (2009). *Asuhan keperawatan klien dengan gangguan sistem:kardiovaskuler dan hematologi*. Jakarta : Salemba medika.

Nursalam. (2016). *Metodologi penelitian keperawatan*. (Edisi 5). Jakarta: Salemba Medika

Nursalam. (2015). *Metodologi penelitian keperawatan*. (Edisi 4). Jakarta: Salemba Medika

Nurgiwiati, E. (2015). *Terapi Alternative Dan Komplementer Dalam Bidang Keperawatan*. Bandung .In Media.

Nurarif, H & Kusuma, H. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & Nanda Edisi Revisi Jilid 2*. Jogjakarta: MediAction

Potter & Parry. (2010). *Fundamentals of nursing.(Edisi7) vol 3*. Singapore : Elsevier

Papalia, Diane, Old, S. W., Feldman, R. D. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.

Perwitasari, D. (2015). *Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada tenaga kesehatan di rumah sakit universitas tanjung pura Pontianak*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Pontianak: Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.

Redstone, L. (2015). Mindfulness medication and aromatherapy to reduce stress and anxiety. <http://dx.doi.org/10.1016/j.apnu.2015.03.001>. Diunduh 30 Januari 2018.

Rasmun. (2004). *Pengertian Stres, Sumber Stres, dan Sifat Stresor. Dalam: Stres, Koping, dan Adaptasi Edisi ke-1*. Jakarta: Sagung Seto.

Stuart & Sundeen. (2005) *Keperawatan Psikiatri: buku saku keperawatan jiwa edisi 5*. Jakarta: E G C.

South, M., Bidjuni, H., Malara, R.T. (2014). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas kolongan kecamatan kalawat kabupaten minahasa utara. *Unsrat ejournal, Vol 2, No 1*. <https://media.neliti.com/media/publications/105951-ID-hubungan-gaya-hidup-dengan-kejadian-hipe>. Diunduh pada 29 Januari 2017

Sarafino. (2008). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions Fifth Edition*. United States: John Willey & Sons, Inc.

Sustrani, I. (2004). *Hipertensi*. Jakarta: Gramedia

Sutjiato, M. (2015). *Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran universitas samratulangi manad*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Manado: Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado

Udjianti, J. (2011). *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika

WHO. (2013). About Cardiovascular diseases. World Health Organization. Geneva. Cited July 15th. 2014. Available from URL : http://www.who.int/cardiovascular_diseases/about_cvd/en/ accessed on. Diunduh pada 27 februari 2018

Wulyani, S & Sudiajeng, I. (2006). *Stres Kerja Akibat Konflik Peran Pada Wanita Bali*. Jurnal anima Surabaya: vol 21 no 2. Diunduh tanggal 22 Juni 2018.

Yosep, I. (2007). *Keperawatan jiwa*. Bandung : PT Refika Aditama.