

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan sintesis literatur dari 10 jurnal hasil penelitian mengenai pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap tekanan darah pasien hipertensi *stage 1* usia dewasa mempunyai kesimpulan bahwa 6 dari 10 artikel didapati data yaitu intervensi senam aerobik *low impact* dapat menurunkan/ mengontrol tekanan darah dengan selisih sistol 12,3 mmHg dan diastol 7,5 mmHg. 7 dari 10 artikel menggunakan responden hipertensi *stage 1* dengan rata-rata sistol 145,7 mmHg dan diastol 92,25 mmHg. 2 dari 10 artikel respondennya berusia dewasa. 8 dari 10 artikel responden tetap mengkonsumsi obat antihipertensi. Pemberian senam aerobik *low impact* dapat membantu pasien hipertensi *stage 1* usia dewasa dalam mengontrol tekanan darah dan dapat memberikan wawasan baru bagi para tenaga medis dalam memberikan intervensi yang bersifat komplementer.

7.2 Saran

Pemberian terapi komplementer senam aerobik *low impact* merupakan metode olahraga yang sederhana dan mudah untuk dilakukan. Hal ini disarankan untuk mengontrol tekanan darah pasien hipertensi *stage 1* usia dewasa. Penelitian lainnya disarankan untuk menganalisa pengaruh dari senam aerobik *low impact* yang lain terhadap penyakit lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association, A. (2019). American Heart Association Recommendations for Physical Activity in Adults and Kids. Retrieved from <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults>.
- Andria, K. M. (2013). Hubungan Antara Perilaku Olahraga, Stress dan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. *Jurnal Promkes*, 1(2), 111–117. Retrieved from <http://journal.unair.ac.id/filerPDF/jupromkes562e04d4f1full.pdf>.
- Churchhouse, A., & Ormerod, J. (2017). *Kardiologi dan Kelainan Vaskular*. Singapura: ELSEVIER.
- Departemen Kesehatan RI. (2006). *Profil Kesehatan Indonesia*. Retrieved from <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2006.pdf>.
- Departemen Kesehatan RI. (2009). *Profil Kesehatan Indonesia*. Retrieved from <http://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2009.pdf>.
- Dimeo, F., Pagonas, N., Seibert, F., Arndt, R., Zidek, W., Timm, H., Westhoff, T. H. (2012). Aerobic Exercise Reduces Blood Pressure in Resistant Hypertension. *American Journal of Hypertension*, 60(3), 653–658. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.112.197780>.
- Erna, S., Ady, W., & Rizky, S. (2018). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi. *Jurnal Ummi*, 12(3), 71–78. Retrieved from <https://jurnal.ummi.ac.id/index.php/ummi/article/view/341>,
- Evans, J. D. W. (2015). *Sistem Kardiovaskular*. Singapura: ELSEVIER.
- Febriani Fajar, E. (2010). Upaya Mencegah Penyakit Jantung Dengan Olahraga. *Pendidikan Dan Keplatihan Olahraga*, 3(1), 257–266. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/221542-upaya-mencegah-penyakit-jantung-dengan-o.pdf>.
- Felly, P. (2015). *Hipertensi the Silent Killer*. Jakarta: EGC.
- Fetriwahyuni, R., Rahmalia, S., & Herlina. (2015). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Online Mahasiswa Univesritas Riau*, 2(2). Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/184927-ID-none.pdf>.

- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Zafar. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Zafar. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hernawan, A. D., Alamsyah, D., & Sari, M. M. (2017). Efektivitas Kombinasi Senam Aerobik Low Impact Dan Terapi Murottal Quran Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Upt Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kuburaya. *Jumantik*, 4(1), 1–15. <https://doi.org/10.29406/JJUM.V4I1.845>.
- Hidayat, A. A. A. (2013). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Indra, E. N. (2009). Pengaturan Tekanan Darah Jangka Pendek, Jangka Menengah, Dan Jangka Panjang. *Medikora*, 2. Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/artivle/download/4677/4025>.
- Indrawati, L. (2018). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 2(1), 31–38. Retrieved from <https://jurnalilmiah.stikescitra.delima.ac.id/index.php/JI/article/download/10/11>.
- James, P. A., Oparil, S., Carter, B. L., Cushman, W., Dennison-Himmelfarb, C., Hardler, J., & Smith, S. C. (2014). Evidence-Based Guideline for the Managemet of High Blood Pressure in Adults: Report from the Panel Members Appointed to the Eight Joint National Committe (JNC8). In *Jama* (Vol. 311). <https://doi.org/10.1001/jama.2013.284427>.
- Kemkes RI. (2018). *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia*. Retrieved from https://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-informasi_profil-kesehatan-indonesia-2018.pdf.
- LeMone, P., M. Burke, K., & Bauldoff, G. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah: Kardiovaskular*. Jakarta: EGC.
- Lumempouw, D. O., Wungouw, H. I., & Polii, H. (2016). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penyandang Hipertensi. *E-Biomedik*, 4(1). Retrieved from <https://ehournal.unstrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/viewFile/11697/11289>.
- M. Black, J., & Hokanson Hawks, J. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinik untuk Hasil yang Diharapkan*. Singapura: ELSEVIER.

- Molmen-hansen, H. E., Stolen, T., Tjonna, A. E., Aamot, I. L., Ekeberg, I. S., Tyldum, A., Ingul, C. B. (2012). Aerobic Interval Training Reduces Blood Pressure and Improves Myocardial in Hypertensive Patient. *European Journal of Preventive Cardiology*, 19(2), 151–160. <https://doi.org/10.1177/1741826711400512>.
- Muhammadun. (2010). *Hidup Bersama Hipertensi*. Yogyakarta: EGC.
- Mulyani, N. S., & Khazanah, W. (2019). Pengaruh Pemberian Aerobik Exercise Terhadap Sindrom Metabolik Pada Wanita Dewasa Di Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Pannmed*, 14(2), 1–8. Retrieved from <http://ecampus.poltekkesmedan.ac.id/jspui/bitstream/123456789/2315/1/document%2829%29.pdf>.
- Navan, L. G. (2013). The Effect of Aerobic Exercises on Cardiovascular Risk Taking Factors in Hypertension Men. *International Journal of Humanities and Social Science*, 3(15), 306–310. Retrieved from http://www.ijhssnet.com/journals/Vol_3_No_15_August_2013/35.pdf.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prabasari, N. A., Manungkalit, M., & Juwita, L. (2017). *Praktikum Keperawatan Dasar Manusia II*. Surabaya, Jawa timur: Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- Purwanto. (2011). *Dampak Senam Aerobik terhadap Daya Tahan Tubuh dan Penyakit*. Jakarta: Media Ilmu Keolaharagaan Indonesia.
- Putri, E. H. D., & Kartini, A. (2014). Hubungan Asupan Kalium, Kalsium, dan Magnesium dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Menopause di Kelurahan Bojongsalaman, Semarang. *Journal Of Nutrition College*, 3(4), 580–586. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jnc.v3i4.6853>.
- Rismayanthi, C. (2011). Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Melalui Senam Aerobik Low Impact. *Medikora*, (1), 13–26. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4657>.
- Sari, N. A., & Sarifah, S. (2016). Senam Aerobik Low Impact Intensitas Sedang Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia. *PROFESI (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 13(2), 50–54. Retrieved from <http://www.ejournal.stikespku.ac.id/index.php/mpp/article/download/120/107>.
- Sugiyono. (2019). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Dinas Kesehatan Kota Surabaya. (2018). *Profil Kesehatan Kota Surabaya*.

Retrieved from https://www.pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KAB_KOTA_2018/3578_Jatim_Kota_Surabaya_2018.pdf.

Tilong, A. D. (2014). *Waspada!!! Penyakit-Penyakit Mematikan Tanpa Gejala Menyolok*. Jogjakarta: Buku Biru.

Trisnawan, A. (2010). *Senam Aerobik*. Semarang: Aneka Ilmu.

WHO. (2016). WHO | World Health Statistics 2015. *WHO*. Retrieved from https://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2016/EN_WH_S2016_TOC.pdf?ua=1.

Yonata, A., & Pratama, A. S. P. (2016). Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. *Jurnal Majority*, 5(3), 17–21. Retrieved from <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/download/1030/824>.

Zanatta, C., Doimo, A., Souto, A. L., Lima, L. M., Castro, E. A., Veras, R. P., Doimo, L. A. (2015). Blood Pressure in Hypertensive Women After Aerobics and Hydrogymnastics Sessions. *Nutricion Hospitalaria*, 32(2), 823–828. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.2.9228>