

BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN

7.2.2 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, sebelum shalat dhuha didapatkan mean tingkat stres yaitu 13,3, setelah shalat dhuha didapatkan mean tingkat stres yaitu 9,5. Shalat dhuha dapat memberi penurunan yang signifikan untuk skor DASS $p=0,007$. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres pada lansia dengan Hipertensi derajat 1 di Posyandu Lansia Delima dan Posyandu Lansia Anggrek

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, tekanan darah sebelum shalat dhuha didapatkan mean 147,86 mmHg untuk sistole, 93,2 mmHg untuk diastole. Setelah dilakukan shalat dhuha didapatkan mean tekanan darah yaitu 143,52 mmHg untuk sistole, 91,42 mmHg untuk diastole. Shalat dhuha menunjukkan penurunan yang signifikan untuk nilai tekanan darah ($p=0.001$ sistole) dan ($p=0.037$). Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari shalat dhuha terhadap tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi derajat 1 di Posyandu Lansia Delima dan Posyandu Lansia Anggrek.

7.4 Saran

7.2.1 Bagi Lansia

Bagi lansia diharapkan dapat rutin melakukan shalat dhuha baik dilakukan secara berjamaah maupun dilakukan sendiri dirumah karena mampu menurunkan tingkat stres dan tekanan darah.

7.2.2 Bagi Keluarga

Bagi keluarga diharapkan dapat melakukan shalat dhuha bersama dengan lansia dan menjadikan shalat dhuha sebagai alternatif dalam menurunkan stres dan tekanan darah.

7.2.3 Bagi Takmir Mushollah

Bagi takmir mushollah diharapkan membuat kegiatan seperti mengajak lansia atau masyarakat disekitar Mushollah Al Alimi untuk melaksanakan Shalat Dhuha secara berjamaah setiap 2 hari sekali ataupun setiap hari sesuai dengan kesepakatan bersama masyarakat.

7.2.4 Bagi Perawat Komunitas

Bagi perawat komunitas diharapkan dengan adanya shalat dhuha, mampu dijadikan sebagai satu alternatif intervensi baru pada asuhan keperawatann lansia dengan hipertensi di komunitas.

7.2.4 Bagi Mahasiswa Keperawatan

Bagi mahasiswa keperawatan diharapkan shalat dhuha dapat dijadikan sebagai referensi dalam menurunkan tingkat stress dan tekanan darah pada lansia muslim di komunitas.

7.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mengatur waktu pelaksanaan shalat dhuha, jumlah rakaat yang akan dilakukan serta durasi dalam pelaksanaanya sehingga mendapatkan hasil yang maksimal, serta dapat menyempurnakan penelitian ini dengan menggunakan desain *quasi experiment*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aaronson, P. I., & Ward, J. P. (2010). *At A Glance Cardiovascular System*. Jakarta: Erlangga.
- Abta, A., Sabila, A., & Syahputra, A. M. (2018). *Tahajud & Dhuha Memang Ajaib*. Yogyakarta: Semesta Hikmah Publishing.
- Althafurrahman. (2019). *Pedoman Lengkap Shalat Wajib Dan Sunah*. Yogyakarta: Andaliman Books.
- Andika, F., & Safitri, F. (2019). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah dr. Zainoel Abidin Provinsi Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 148-161. Diakses dari <http://www.jurnal.uui.ac.id/> Diunduh tanggal 5 Juni 2019
- Anggraeni, A. D., Waren, A., Situmorang, E., Asputra, H., & Siahaan, S. S. (2009). *Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien yang Berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari-Juni 2008*. Riau: Fakultas Kedokteran. Universitas Riau.
- Asfiana, N. W. (2015). *Hubungan Tingkat Penghasilan dengan Tingkat Stres Kepala Keluarga Penduduk Dukuh Klile Desa Karangasem Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo*. Skripsi. Surakarta: Fakultas Kedokteran. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diakses dari <http://eprints.ums.ac.id>. Diunduh tanggal 3 Juli 2019
- Azam, M. S., & Abidin, Z. (2015). Efektivitas Sholat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri Pondok Islam Nurul Amal Bekasi Jawa Barat. *Jurnal Empati*, 4(1), 154-160. Diakses dari <https://ejournal3.undip.ac.id>. Diunduh tanggal 6 Juni 2019
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balintang) Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balintang Kemenkes RI. Diakses dari <http://www.depkes.go.id>. Diunduh tanggal 19 Maret 2019.
- Badan Pusat Statistik RI. (2012). *Sensus Penduduk Tahun 2011*. Diakses dari <https://bps.go.id/>. Diunduh tanggal 20 Maret 2019.
- Bandiyah, S. (2009). *Lanjut Usia Dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Bell, K., Twiggs, J., & Olin, B. R. (2015) Hypertension: The Silent Killer: Updated JNC-8 Guideline Recommendations. *Continuing Education*, 1-8. Diakses dari <https://cnd.ymaws.com/> Diunduh tanggal 15 April 2019

- Benson, H. M. (2000). *Respon Relaksasi: Teknik Meditasi Sederhana untuk Mengatasi Tekanan Hidup*. Bandung: Mizan.
- Bowen, J. (2013). *Zen Mind-body Mindfulness Meditation Book: The Power to Live Your Vision*. United States: Elite Corporate Coaching.
- Brunner, & suddarth. (2013). *Keperawatan Medikal-Bedah* (12 ed.). Jakarta: EGC.
- Cahyani, H. F. (2014). Hubungan shalat terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di posbindu anggrek kelurahan cempaka putih kecamatan ciputat timur. Skripsi. Jakarta: FKIK UIN Syarif Hidayatullah. Diakses dari <http://repository.uinjkt.ac.id>. Diunduh tanggal 9 Juni 2019.
- Candra, I. W., Harini, I. A., & Sumirta, I. N. (2017). *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa* (1 ed.). Yogyakarta: ANDI.
- Crawford, JR & Henry, JD., 2003. The Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 42, 111-113. Diakses Dari [http:// www.serene.me.uk/ docs/asseass/dass-21.pdf](http://www.serene.me.uk/docs/asseass/dass-21.pdf). Diunduh tanggal 16 April 2019
- Dahlan, S. (2012). *Statistik untuk Kedokteran dan Keperawatan*. Salemba Medika: Jakarta.
- Darmawati, I. (2012). Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan dalam Mengatasi Stres (Coping Stres). *Jurnal Psikologi*, 102-107.
- Doufesh, H., Ibrahim, F., Ismail, N. A., & Ahmad, W. W. (2013). Assesment of Heart Rates and Blood Pressure in Different Salat Positions. *Journal of Physical Therapy Science*, 211-214. doi : 10.1589/jpts.25.211
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2008. *Profil Kesehatan Indonesia 2007*. Jakarta: Depkes RI Diakses dari www.depkes.go.id/ diunduh tanggal 1 Juni 219.
- Donsu, J. T. (2017). *Psikollogi Keperawatan*. Yogyakarta: PUSTAKA BARU PRESS.
- El-Hamdi, U. (2013). *Super Lengkap Shalat Sunah*. Jakarta: WahyuQolbu.
- El-Sutha, S. H. (2016). *Shalat Samudra Hikmah*. Jakarta: WahyuQolbu.
- Elzaky, J. (2011). *Buku Induk Mukjizat Kesehatan Ibadah*. Jakarta: Lentera Hati.
- Hafiz, M., Weta, I. W., & Ratnawati, N. K. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Kelompok Lanjut Usia di

Wilayah Kerja UPT Puskesmas Petang I Kabupaten Badung Tahun 2016. *E-Jurnal Medika*, 1-23. Diakses dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum> Diunduh tanggal 7 Juni 2019.

- Haruyama, S. P. (2015). *Statistik Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hawari, D. (2012). *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa Perspektif Al-qur'an dan As-sunnah*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hidayat, A. A. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan Paradifma Kuantitatif*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. A. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayati, B. N., Ariyanti, M., & Salfarina, L. A. (2018). *Efektifitas Gerakan Shalat Dhuha Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi*. Kudus: Prosiding Hefa.
- Huwaida, H. (2017). *Penuntun Mengerjakan Shalat Dhuha*. Jakarta: Qultum Media.
- Kartono, K. (2011). *Psikologi Wanita Jilid II (Mengetahui Wanita Sebagai Ibu dan Nenek)*. Bandung: Mandar Maju.
- Khotimah, K., Hardjono., & Agustin, R. W. (2015). *Hubungan antara Kecerdasan Emosi, dan Toleransi terhadap Stres dengan Penyesuaian Diri pada Lansia di Kelurahan Jebres Surakarta*. Skripsi. Surakarta: Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas Maret. Diakses dari candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id. Diunduh tanggal 7 Juni 2019.
- Manuntung, A. (2018). *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Malang: Winika Media.
- Martono, H., & Pranarka, K. (2015). *Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) (5 ed.)*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Mubarak, W. I., Indrawati, L., & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Muhadi. (2016). *JNC 8: Evidence-based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa*. Jakarta: Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Diakses dari www.cdkjournal.com/index.php. Diunduh tanggal 14 Januari 2019
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik (1 ed.)*. Yogyakarta: Andi.
- Mustofa, I. (2017). *Shalat Dhuha Dulu, Yuk!* Yogyakarta: DIVA Press.

- Muttaqin, A. (2009). *Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Kardiovaskuler dan Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nasir, A., & Muhith, A. (2011). *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa Pengantar & Teori*. Jakarta: Salmeba Medika.
- Ningrum, D. P., Priyo, & Suhariyanti, E. (2016). Hubungan Tingkat Spiritualitas dengan Tingkat Stres pada Lansia di Desa Ngargomulyo Magelang. *The 4 th University Research Coloquium*, 6-21. Diakses dari <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/7768> Diunduh tanggal 7 Juni 5 Juni 2019
- Notoadmojo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: EGC.
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Nugroho, W. (2009). *Komunikasi Dalam Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (4 ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Permana, Y. I. (2017). *Hubungan antara Lama Sakit dengan Tingkat Distres pada Pasien Diabetes Melitus di Rumah Sakit Islam Surakarta*. Skripsi. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diakses dari <http://eprints.ums.ac.id>. Diunduh tanggal 9 Juni 2019.
- Prasetyaningrum, Y. I. (2014). *Hipertensi Bukan untuk Ditakuti*. Jakarta: FMedia.
- Pusat Data Informasi Kementrian RI. (2016). *Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*. Diakses dari www.depkes.go.id Diunduh tanggal 28 Januari 2019.
- Pusat Data Informasi Kementrian RI. (2017). *Analisa Lansia di Indonesia*. Diakses dari www.depkes.go.id Diunduh tanggal 28 Januari 2019
- Rini, Y. S. (2006). Hubungan Antara Kesusakan Dengan Tingkat Stres (Studi Pada Penduduk Musiman Di Kelurahan Cipto Mulyo). *Psychology*, 06-13. Diakses dari eprints.umm.ac.id/13366/1 Diunduh tanggal 7 Juni 2019.
- Rismalinda. (2017). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Ritonga, A., & Azizah, B. (2018). Salat Tahajud Berpengaruh terhadap Penurunan Stres Mahasiswa. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 1-7. Diakses dari <http://ejurnal.poltekkesjakarta3.ac.id>. Diunduh tanggal 11 Juni 2019
- Ronny, Setiawan, & Fatimah, S. (2009). *Fisiologi Kardiovaskular: Berbasis Masalah Keperawatan*. Jakarta: EGC.

- Safaria, T. 2005. *Interpersonal Intelligence: Metode Pengembangan Kecerdasan Interpersonal Anak*. Yogyakarta: Amara Books
- Sagiran. (2012). *Mukjizat Gerakan Shalat. Penelitian Dokter Ahli Bedah dalam Pencegahan & Penyembuhan Penyakit*. Jakarta: Qultum Media.
- Sagiran. (2019). *Mukjizat Gerakan Shalat*. Jakarta: QultumMedia.
- Samodara, C., Palandeng, H., & Kallo, V. D. (2015). Pengaruh Terapi Terbawa Terhadap Stres Psikologis pada Lanjut Usia di Panti Panti Werdha Kota Manado. *Ejournal Keperawatan*, 3, 1-9. Diakses dari /ejournal.unsrat.ac.id Diunduh tanggal 21Maret 2019.
- Sayyid, Q. 2000. *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*. Jilid 1, Jakarta : Gema Insani
- Stanley, M., & Beare, P. G. (2017). *Buku Ajaran Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Stein, S.J dan Book, H.E. 2004. *Ledakan EQ. Limabelas Prinsip Dasar Kecerdasan Emosi Meraih Sukses (Terjemahan Trinanda Riani Januarsari dan Yudhi Murtanto)*. Bandung: Kaiffa
- Stuart, G. W. (2007). *Buku Saku Keperawatan Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Statistik Nonparametris untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyarini, I. (2013). Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 40, 28-38.
- Sunaryo, Wijayanti, R., Kuhu, M. M., Sumedi, T., Widayanti, E. D., Sukrillah, U. A., et al. (2015). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: ANDI.
- Sustrani, L., Alam, S., & Hadibroto, I. (2004). *Hipertensi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Swarjana, I. K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan. Edisi Revisi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tamher, & Noorkasiani. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wardani, Y., Nashori, H. F., & Uyun, Q. (2018). Efektivitas Pelatihan Shalat Khusyuk dalam Menurunkan Kecemasan pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 217-233. Diakses dari <https://journal.uui.ac.id/>. Diunduh tanggal 25 Februari 2019.
- Wauters, A., & Thompson, G. (2001). *Terapi Warna*. Jakarta : Perpustakaan Nasional.

- Wijaya, A. S., & Putri, Y. M. (2013). *KMB 1 Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wulanyani, S., & Sudiajeng, L. (2006). Stres Kerja Akibat Konflik Peran Pada Wanita Bali. *Indonesian Psychological Journal*, 2(1), 192-195. Diakses dari <http://www.anima.ubaya.ac.id>. Diunduh tanggal 6 Juni 2019.
- Yasa, A. M., & Abdullah, H. (2015). *Pandual Praktis Shalat Edisi Lengkap*. Semarang: Pustaka Nuun.
- Yonata, A., & Pratama, A. P. (2016). Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. *Majority*, 17-21. Diakses dari <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/download/1030/824>. Diunduh tanggal 1 April 2019.
- Yusuf, Syamsu. 2008. *Psikologi Perkembangan Anak*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Yusuf, A., Nihayati, E. H., Iswari, F. M., & Okviasanti, F. (2017). *Kebutuhan Spiritual: Konsep dan Aplikasi Dalam Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Mitra Wacana Media.