

## **BAB 7**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Kesimpulan**

Sebelum intervensi, rata-rata tekanan darah sistolik yaitu sebesar 142.96 mmhg dan tekanan darah diastolik yaitu sebesar 75.96 mmhg. Setelah intervensi, rata-rata tekanan darah sistolik yaitu sebesar 122.73 mmhg tekanan darah diastolik yaitu sebesar 68.42 mmhg. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan jalan kaki terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia hipertensi.

#### **7.2 Saran**

##### **7.2.1. Bagi lansia Hipertensi**

Bagi pasien hipertensi diharapkan dapat melakukan latihan jalan kaki dapat meluangkan waktu sebentar walau hanya beberapa menit dalam sehari agar dapat membantu mengontrol tekanan darah.

##### **7.2.2. Bagi Keluarga**

Bagi keluarga dapat menjadi kan latihan jalan kaki sebagai latihan yang dapat diajarkan bagi anggota keluarga agar dapat terhindar dari resiko terjadinya hipertensi.

##### **7.2.3. Bagi Perawat Panti**

Bagi perawat panti diharapkan sering mengajak para lansia melakukan latihan jalan kaki di sekitar panti agar dapat menurunkan angka lansia hipertensi dipinti dan sebagai salah satu terapi komplementer dalam ilmu keperawatan.

#### **7.2.4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mencari lebih banyak sampel yang lebih besar.

#### **7.2.5. Bagi Panti**

Dapat menjadikan latihan jalan kaki sebagai salah satu terapi tambahan bagi lansia agar mengurangi resiko terjadinya hipertensi di panti.

#### **7.2.6. Bagi Institusi Pendidikan Perawat**

Menjadikan salah satu mata ajar dan sebagai wawasan yang dapat membantu peneliti selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Lumempouw DO, Wungouw HIS, Polii H, Skripsi K, Kedokteran F, Sam U, et al. Pengaruh senam Prolanis terhadap penyandang hipertensi. Vol. 4, Jurnal e-Biomedik (eBm). 2016.
2. Ekaningrum AY. Hubungan Asupan Natrium, Lemak, Gangguan Mental Emosional, Dan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Dewasa Di Dki Jakarta. J Nutr Coll. 2021;10(2):82–92.
3. Siswanto Y, Widyawati SA, Wijaya AA, Salfana BD, Karlina K. Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang. J Penelit dan Pengemb Kesehat Masy Indones. 2020;1(1):11–7.
4. Yonata A, Pratama ASP. Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. J Major [Internet]. 2016;5(3):17–21. Available from: <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1030>
5. Ilmiah J, Batanghari U, Vol J. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi. 2017;17(1):204–10.
6. Andry Sartika , Betrianita, Juli Andri, Padila AVN. Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia. 2020;2:11–20.
7. KEPKN. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Internet]. Kementerian Kesehatan RI. 2017. p. 154. Available from: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>
8. Kemenkes RI. Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Kementrian Kesehat RI [Internet]. 2019;1–5. Available from: <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
9. Andala, S., Rizana, N., & Maisurah R. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Dalam Mengontrol Tekanan Darah. J Assyifa'Ilmu Keperawatan Islam. 2022;7(1):92–102.
10. Rosyida G, Sari AT, Lutfiyah BI, Mianing EA, Siammita DA, Dewantari EJ, et al. Profil Pengelolaan Terapi Hipertensi oleh Pasien Lansia di Wilayah Jawa Timur. J Farm Komunitas. 2022;9(1):1–8.
11. Kemenkes RI. Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia. Bulein Jendela Data dan Informasih Kesehaan. 2013;(1).
12. Dilianti IE, Candrawati E, Adi WRC. Efektivitas Hidroterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Wreda Al-Islah Malang. Nurs News (Meriden) [Internet]. 2017;2(3):193–206. Available from: <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/579>
13. Kemenkes RI. Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi. 2013.
14. Werdani YDW. Pengaruh Senam Jantung Terhadap Durasi Penurunan Tekanan Darah dan Nadi Istirahat Pada Hipertensi Stadium 1. J Ners Lentera. 2015;3(1):31–9.
15. Kiki Mellisa Andria. Hubungan Antara Perilaku Olahraga, Stress Dan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. 2013;1.

16. Witri Latifa, Winarti ASML. Latihan Jalan Kaki Meningkatkan Kualitas Hidup Pada Lansia. 2019;001:1–10.
17. Lanny Lingga P. Bebas Hipertensi Tanpa Obat. Jakarta: PT AgroMedia Pustaka; 2012. cetakan pertama.
18. Sari YK. Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Poco-Poco Nusantara Versi Kesehatan Sekecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo. *Sci Surverying Mapp*. 2016;41(2):60–72.
19. Wardhani, Krishna Dhiya., Susilorini, Retno, MI., & Agghita, Jata, Lintang., Ismail A. *Jurnal abdidas*. *J Abdidas*. 2020;1(3):131–6.
20. Parwata NMR, Tasnim T. Latihan Berjalan Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Poltekita J Pengabd Masy*. 2021;2(1):8–13.
21. Rohimah S, Dewi NP. Jalan Kaki Dapat Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia. *Healthc Nurs J*. 2022;4(1):157–67.
22. Larasiska A, Priyantari HN W. Menurunkan Tekanan Darah Dengan Cara Mudah Pada Lansia. *Indones J Nurs Pract*. 2017;1(2):55–63.
23. Gartika N, Nur Al Idrus S, Wilandika A. Pengaruh Jalan Kaki Dua Puluh Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *J Keperawatan 'Aisyiyah*. 2021;7(2):69–76.
24. Surbakti Sabar. Pengaruh Latihan Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Pengabd Kpd Masy*. 2014;20(September 2014):1–15.
25. Tekanan P, Sebelum D, Raga SO. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Setelah Olahraga Jalan Kaki Pada Lansia Dengan Riwayat Hipertensi. 2014;245–53.
26. Dra. Sudarsini MP. Modul Gerak Dasar Dan Gerak Irama. Malang: Gunung Samudra; 2016. CETAKAN 1.
27. Dr. Jamal Muhammad Az-Zaki. *Hidup Sehat Tanpa Obat*. Jakarta: Alfa linnasywat tautzii; 2010.
28. dr. Agus Rahmadi, M. Biomed. MA. *Kitab Pedoman Pengobatan Nabi*. Jakarta: Wahyu Qoibu; 2019.
29. Haryono IR, Nawanto, Prastowo A. Penyuluhan Teknik Berjalan Kaki Yang Benar Bagi Kelompok Lanjut Usia Di Gereja Kristen Indonesia Nurdin, Jakarta. *J Bakti Masy Indones*. 2020;3(1):284–92.
30. Rizka M, Agus A. Pengaruh Latihan Jalan Kaki Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia Di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat. *J Stamina [Internet]*. 2018;1(1):206–18. Available from: file:///D:/ANALISIS BAB V-VII/SKRIPSI 2019-2020/project skripsi/moni proposal/Jurnal/53-Article Text-68-1-10-20190123.pdf
31. Hidyat. Sehat Dan Bahagia Dengan Senam Bugar Lansia. *Экономика Региона*. 2015;32.
32. Hasibuan R. Terapi Sederhana Menekan Gejala Penyakit Degeratif. *J Ilmu Keolahragaan*. 2010;8(2):78–93.
33. Junaidi S. Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. *Media Ilmu Keolahragaan Indones*. 2011;vol.1(1):17–21.
34. Kuniano D. Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. *J Olahraga Prestasi*. 2015;11(2):19–30.

35. Andri Wang. Untuk Hidup Sehat Bahagia, Dan Panjang Umur. Jakarta: Pt Gramedia Pustaka Utama; 2011.
36. Losyk B. Kendalikan Stres Anda. Jakarta: Pt Gramedia Pustaka Utama; 2007.
37. Kaonang MP, Suherman F, Widoyanti V. Pengaruh Perilaku Olahraga : Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Uptd Griya Werdha Surabaya The Influence Of Sports Behavior : Walking On Blood Pressure In The Elderly At UPTD Griya Werdha Surabaya. 2022;3(1):54–63.
38. Yunita Indah Prasetyaningrum SG. Hipertensi Bukan Untuk Ditakuti. Jakarta: FMedia (Imprint AgroMedia Pustaka); 2014.
39. Ns. Lita, M.Kep, Ns. Abdurrahman Hamid, M.Kep., Sp.Kep.Kom, Ns. Silvia Nora Anggreini, M.Kep., Ns. Hj. Rinawati Kasrin M KEP. Tekanan Darah & Musik Suara Alam. Surabaya: Global Aksara Pres; 2021. Cetakan pertama.
40. Ronny, dr., M.Kep., ALFO, Setiawan, Dr.Med., dr., ALFM, Sari Fatimah, Ners, S.Kep. MK. Fisiologi Kardiovaskuler Berbasis Masalah Keperawatan. Jakarta: Buku Kedokteran EGC; 2010.
41. Rita Suhadi, Phebe Hendra, Yosep Wijoyo, Dita Maria Virginia CHS. SELUK BELUK HIPERTENSI Peningkatan Kompetensi Klinis untuk Pelayanan Kefarmasian. Yogyakarta: Perguruan Tinggi Indonesia; 2016. Cetakan Pertama.
42. Yuningrum H. Menggunakan Sphygmomanometer Air Raksa Dan Tensimeter Digital Differences In Blood Pressure Examination Using. Semin Nas UNRIYO. 2019;1–15.
43. KoasRacun. Buku Ajar Koas Racun. Jakarta: mediakita; 2013. Cetakan Pertama.
44. Wiraini TP, Zukhra RM, Hasneli Y. Lansia Pada Masa COVID-19. Keperawatan. 2021;1:44–53.
45. Dewi SR. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Grub Penerbitan CV Budi Utama; 2014.
46. Mia Fatma Ekasari, Ni Made Riasmini TH. Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia. Malang: Wineka Media; 2018.
47. Ratnawati E. Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2017.
48. Fredy Akbar K, Hamdan Nur UIH. Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics Of Hypertension In The Elderly). Jurnal Wawasan Kesehatan; 2020.
49. Williams W. Professional Guide To Pathophysiology. Jakarta: EGC; 2011.
50. ISTVÁN B. Hypertension in the elderly. Lege Artis Med. 2012;29(11):531–6.
51. Ns. Alfeus Manuntung, S.Kep. MK. Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi. Malang: Wineka Media; 2018.
52. Edi Junaedi, SP,MSi., Ir. Sufrada Yulianti, Mira Gustia Rinata S.Si. MS. Hipertensi Kandas Berkat Herbal. Jakarta: FMedia (Imprint AgroMedia Pustaka); 2013. cetakan pertama.
53. Ansar J, Dwinata I MA. Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar. J Nas Ilmu Kesehat. 2019;1(3):28–35.
54. dr. Ritu Jain. Pengobatan Alternatif Untuk Mengatasi Tekanan Darah. Jakarta: PT Gramedia; 2013.

55. Juhana Nasrudin. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Panca Terra Firma; 2019.
56. Nursalam. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta Selatan: Selemba Medika; 2020. Edisi 5.
57. Dr. dr. Irfannuddin, Sp.KO MPK. *Cara Sistematis Berlatih Meneliti*. Jakarta Timur: Rayyana Komunikasindo; 2019.
58. Hidayat AA. *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keperawatan*. Jakarta: Selemba Medika; 2017.
59. Elvira M, Anggraini N. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. *J Akad Baiturrahim Jambi*. 2019;8(1):78.
60. Jannah M, Nurhasanah, M. NA, Sartika RA. Analisis Faktor Penyebab Kejadian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Mangasa Kecamatan Tamalate Makassar. *J PENA [Internet]*. 2017;3(1):410–7. Available from: <https://www.neliti.com/publications/249007/analisis-faktor-penyebab-kejadian-hipertensi-di-wilayah-kerja-puskesmas-mangasa>
61. Nuraeni E. Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Beresiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Klinik X Kota Tangerang. *J JKFT*. 2019;4(1):1.
62. Rian Tasalim, Rainy Maulida Putri M. Pencegahan Hipertensi dengan Mengonsumsi Buah, Sayur dan Bahan Herbal. Indonesia: Guepedia; 2021.
63. Fitri Y, Rasmikawati R, Zulfah S, Nurbaiti N. Asupan natrium dan kalium sebagai faktor penyebab hipertensi pada usia lanjut. *AcTion Aceh Nutr J*. 2018;3(2):158.
64. Akbar H, Santoso EB. Analisis faktor penyebab terjadinya hipertensi pada masyarakat. *Indones J Heal Promot [Internet]*. 2020;3(1):12–9. Available from: <https://www.jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/MPPKI/article/view/1013/743>
65. Darwis N, Surianti T, Rusanda R. Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia Laki Laki. *PREPOTIF J Kesehat Masy*. 2021;898–903.
66. Situmorang PR. Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Rawat Inap Di Rumah Sakit Umum Sari Mutiara Medan Tahun 2014. *Keperawatan*. 2015;1(1):71–4.
67. Studi P, Gizi I, Kedokteran F, Diponegoro U. Faktor risiko hipertensi ditinjau dari kebiasaan minum kopi. 2012;
68. Rahmawati R, Daniyati D. Hubungan Kebiasaan Minum Kopi Terhadap Tingkat Hipertensi. *J Ners Community*. 2016;7(2):149–61.
69. Ramadhini D. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Asin dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Desa Labuhan Labo Kota Padangsidempuan tahun 2018. *J Kesehat Ilm Indones [Internet]*. 2018;3(2):29–37. Available from: <http://stikes-hi.ac.id/jurnal/index.php/rik/article/view/213> , ( 5 mei 2020)
70. Gadingrejo P, Gadingrejo P, Gadingrejo WP, Gadingrejo P. Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Salt Consumption Pattern With Hypertension In Elderly. *J Wacana Kesehat*. 2020;5(1):531–3.
71. Suoth M, Bidjuni H, Malara R. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. *J Keperawatan UNSRAT*. 2014;2(1):105951.

72. Samantha R, Almalik D. Faktor – Faktor Internal Ketidapatuhan Pengobatan Hipertensi Di Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *J Kesehat Masy [Internet]*. 2019;3(2):58–66. Available from: <http://www.tjyybjb.ac.cn/CN/article/downloadArticleFile.do?attachType=PDF&id=9987>
73. Fitri T, Sihombing H, Artini IGA. Tingkat pengetahuan mengenai hipertensi dan Pola Kepatuhan Pengobatan pada Penderita Hipertensi yang Berkunjung ke Tenda Tensi Tim Bantuan Medis Janar Duta Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *e-Jurnal Med*. 2017;6(12):164–9.
74. Buheli KL, Usman L. Faktor Determinan Kepatuhan Diet Penderita Hipertensi. *Jambura Heal Sport J*. 2019;1(1):15–9.
75. Balqis S, Nurmaguphita D. Hubungan Lama Sakit dengan Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta. *J Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*. 2018;4(3):1–5.
76. Wardoyo H. Perbandingan Efek Kerja Senam Aerobik Low Impact Dan Jalan Kaki Selama 45 Menit Terhadap Penurunan Kadar Ldl (Low Density .... Pros Semina dan Lokakarya Fak Ilmu ... [Internet]. 2018;241–56. Available from: <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/prosidingfik/article/view/10729>
77. Made Suwenten dan Indra Dewanto. *Ultimate Self Healing*. Jakarta Selatan: Inspirator Juara Indonesia; 2014.
78. Anggoro D. *Fitnes di Rumah*. Jakarta: Penebar Swadaya Group; 2011.
79. Sukarmin, Nurachmah E, Gayatri D. Pengaruh Latihan Fisik Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kedawung. *J Keperawatan Indones*. 2013;16(1):33–9.
80. Malonda NSH, Dinarti LK, Pangastuti R. Pola makan dan konsumsi alkohol sebagai faktor risiko hipertensi pada lansia. *J Gizi Klin Indones*. 2012;8(4):202.
81. Gregory Y.H.Lip JEH. *Comprehensive Hypertension*. Birmingham United Kingdom: Elsevier; 2013.
82. Puspitasari D, Hannan M, Chindy L. Pengaruh Jalan Pagi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Kalianget Timur Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep. *J Ners Lentera*. 2017;5(1):1–8.
83. Silwanah AS, Yusuf RA, Hatta N. Pengaruh Aktifitas Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia Mappakasunggu Pare-Pare. *J Aafiyah Heal Res*. 2020;1(2):74–83.
84. Amin M. *Pelatihan Aerobik Untuk Kebugaran Paru Jantung Bagi Lansia*. J Olahraga Prestasi. 2015;
85. Rahadiyanti LS. Hubungan Kebiasaan Berolahraga Jalan Kaki Dengan Kontrol Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUPN Cipto Mangunkusumo Jakarta. [Skripsi] UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Fakultas Kedokt. 2013;1–14.
86. Robert Billingham PD. *Diet Cabbage Soup*. Indiana University; 2013.
87. Hanna Santoso. *Memahami Krisis Lanjut Usia*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia; 2019.
88. Dunggio ARS. Model latihan fisik jalan kaki dengan pemberian jus galoba terhadap komposisi lemak tubuh dan status antioksidan pada wanita usia >55 tahun. *AcTion Aceh Nutr J*. 2021;6(1):41.