

## **BAB 7**

### **KESIMPULAN dan SARAN**

#### **7.1 Kesimpulan**

Dapat disimpulkan bahwa hasil pengukuran tekanan darah *pre-test* terbanyak pada hipertensi derajat I dan *post-test* terbanyak pada normal tinggi. Adanya penurunan tekanan darah sistol dan diastol, hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh jus semangka terhadap perubahan tekanan darah pada pralansia hipertensi.

#### **7.2 Saran**

##### **7.2.1 Bagi Responden**

Bagi responden terapi jus semangka dapat dijadikan pengobatan non farmakologi dalam memperbaiki tekanan darah yang tinggi sehingga dapat menghambat pengeluaran dalam segi biaya.

##### **7.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan**

Bagi tenaga kesehatan dapat dijadikan sebaikaan terapi alternatif nonfarmakologi bagi penderita yang kurang kesadaran untuk ketidakpatuhan minum obat hipertensi yang harus di minum secara rutin sehingga dapat memaksimalkan dalam upaya menurunkan dan menstabilkan tekanan darah.

##### **7.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya**

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitan ini dengan menggunakan *one group control pre post test design* yang menggunakan kelompok kontrol dan intervensi (*Quasi-eksperemental*) dengan melihat apakah ada perbedaan setelah dilakukan intervensi antara responden yang minum obat

antihipertensi dengan responden tanpa minum obat, dan dengan menggunakan responden yang lebih banyak sehingga lebih efisien dari hasil yang didapatkan.

## DAFTAR PUSTAKA

Anggraeni. (2009). *Hubungan Beberapa Faktor Obesitas dan Hipertensi*. Semarang : Medika Indonesia & Jakarta : Rineka Cipta.

Astawan, M. (2008). *Sehat dengan Buah*. Jakarta : Dian Rakyat.

Bandiyah, S. (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Black, M. J. & Hawks, H. J. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan Ed 8 buku 1*. Jakarta: PT Salemba Patria.

Black, M. J. & Hawks, H. J. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan Ed 8 buku 2*. Jakarta: PT Salemba Patria.

Depkes RI. (2003). *Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta : Depkes RI.

Dewi, S. & Familia, D. (2010). *Hidup Bahagia dengan Hipertensi*. Jogjakarta : A<sup>+</sup>Plus Books.

Dinas Kesehatan Kota Surabaya. (2014). *Profil Kesehatan Kota Surabaya*. Diunduh tanggal 24 Desember 2017, dari : [http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL\\_KAB\\_KOTA\\_2014/3578\\_Jatim\\_Kota\\_Surabaya\\_2014](http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KAB_KOTA_2014/3578_Jatim_Kota_Surabaya_2014).

Dinas Kesehatan Kota Surabaya. (2015). *Profil Kesehatan Kota Surabaya*. Diunduh tanggal 24 Desember 2017, dari : [http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL\\_KAB\\_KOTA\\_2015/3579\\_Jatim\\_Kota\\_Surabaya\\_2015](http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KAB_KOTA_2015/3579_Jatim_Kota_Surabaya_2015).

Divine, J. G. (2012). *Program Olahraga Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta : Citra Aji Parama.

Haryono, R. (2013). *Awas Musuh-musuh Anda Setelah Usia 40 Tahun*. Yogyakarta : Gosyen Publishing.

Hazwan, A & Pinatih, Gde N. (2017). *Gambaran Karakteristik Penderita Hipertensi dan Tingkat Kepatuhan Minum Obat Di Wilayah Kerja Puskesmas Kintamani I*. Diunduh tanggal 24 Desember 2017, dari <http://docs.google.com/viewer?url=https://isainsmedis.id/index.php/ism/article/viewFile/127/142>.

Hidayat. (2011). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika.

Kowalski, R. E. (2010). *Terapi Hipertensi: Program 8 Minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi dan Mengurangi Risiko Serangan Jantung dan Stroke Secara Alami*. Bandung : Penerbit Qanita.

Kurniadi, H. & Nurrahmani, U. (2015). *Stop! Penyakit Jantung Koroner, Kolesterol Tinggi, Diabetes Melitus, dan Hipertensi*. Jakarta : IM.

M., Aphrodita. (2013). *Terapi Jus Buah & Sayur*. Jogjakarta : Katahati.

Matasak, Y. P. & Tjokropranoto, R. (2015). *Efek Semangka Merah dan Kuning (Citrullus Lanatus) Terhadap Penurunan Tekanan Darah*. Diunduh tanggal 24 Desember 2017, dari : <http://repository.stikessarimulia.ac.id>.

Martuti A. (2009). *Merawat dan Menyembuhkan Hipertensi Penyakit Darah Tinggi*. Bantul : Kreasi Wacana.

Maryam, R. Siti., Ekasari, M. F., Rosidawati. Jubaedi, A.& Batubara, I. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta. Salemba Medika.

Muhammadun. (2010). *Hidup Bersama Hipertensi Seringai Darah Tinggi Sang Pembunuh Sejati*. Yogyakarta : In-Books.

Muhepi, D. (2015). *Sehat & Bugar dengan Fixed Juice & Infused Water*. Jogjakarta : Literindo.

Muhith, A & Sitooyo, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Andi

Mujahidullah, K. (2012). *Keperawatan Gerontik Merawat Lansia dengan Cinta dan Kasih Sayang*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.

Muttaqin, A. (2009). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler dan Hematologi*. Jakarta : Salemba Medika.

Nisa, I. (2013). *Ajaibnya Terapi Herbal Tumpas Penyakit Darah Tinggi*. Jakarta : Dunia Sehat.

Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Ed. 4*. Jakarta : Salemba Medika.

Oktaviani, D. (2016). *Peran Jus Buah Semangka (Citrulus Vulgaris Rubrum) Dalam Penanganan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Banjarmasin*. Diunduh tanggal 24 Desember 2017, dari : <http://repository.stikessarimulia.ac.id>.

Pratiwi, Erlita & Mumpuni, Y. (2017). *Tetap Sehat Saat Lansia – Pencegahan dan Penanganan 45 Penyakit yang Sering Hinggap di Usia Lanjut*. Yogyakarta : Rapha Publishing.

Ramadhani, Y. (2008). *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Olahraga Dalam Perencanaan Sport Center di Semarang*. Semarang : Universitas Diponegoro.

Ramayulis, R. (2016). *Super Jus*. Jakarta : Penerbar Plus.

Savitri, D. (2017). *Diam-Diam Mematikan, Cegah Asam Urat dan Hipertensi*. Yogyakarta : Healthy.

Sepalawandika, A. & Gunawan, S. (2016). *Profil Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Lingkungan Universitas Tarumanegara Periode Jili-Desember 2015*. Diunduh tanggal 1 Januari 2018, dari : [https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=profil+ketidapatuhan+minum+obat+antihipertensi&oq=profil+ketidapatuhan+minum+obat+anti](https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=profil+ketidapatuhan+minum+obat+antihipertensi&oq=profil+ketidapatuhan+minum+obat+anti)

Smart, A. (2010). *Bahagia Di Usia Menopause*. Jogjakarta : A<sup>+</sup>Plus Books.

Sudarta. I Wayan. (2013). *Asuhan Keperawatan Klien dengan Sistem Kardiovaskuler*. Yogyakarta : Gosyen Publishing.

Sulihandari, H, dkk., 2013. *Herbal, Sayur, & Buah Ajaib : Koleksi Bahan Alami nan Ajaib untuk Hidup Sehat Jauh dari Penyakit*. Jogjakarta : Trans Idea Publishing.

Sunaryo, dkk. 2016. *Asuhan Keperawatan Gerontik Ed. 1*. Yogyakarta. ANDI.

Susilo, Y. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta : Penerbit Andi

Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

Winata, K. A, (2013). *Makalah Hipertensi Lansia*. Jakarta : IM.

Wirakusumah, E. S. (2013). *Jus Sehat Buah & Sayuran*. Jakarta : Penebarplus+.

Wulandari. (2016). *Rahasia Sukses Berbisnis dan Budidaya Semangka*. Depok : Villam Media.

Zunnur, N., Adrianto, A., & Basyar, E. (2017). *Kesesuaian Tipe Tensimeter Air Raksa dan Tensimeter Digital Terhadap Pengukuran Tekanan Darah Pada Usia Dewasa, Jurnal Kedokteran Diponegoro, Volume 6, No. 2*. Diunduh tanggal 18 Juli 2018, dari : <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/medico>.