

## **BAB 7**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasar hasil penelitian serta pembahasan yang di dapatkan penelitian menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan senam *falun dafa* terhadap perubahan tekanan darah, perubahan pada tekanan darah sistolik responden dengan rata-rata perubahan sebesar -2,60mmHg dan perubahan pada tekanan darah distolik dengan rata-rata perubahan sebesar -1,56mmHg

Senam *falun dafa* sangat efektif untuk di gunakan dalam mengontrol tekanan darah responden dengan hipertensi baik tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik

#### **7.2 Saran**

##### **7.2.1 Bagi Petugas Kesehatan dan Kader Posyandu**

Diharapkan kader posyandu ataupun petugas kesehatan lainnya, memperhatikan dan mengawasi gerakan yang dilakukan lansia pada saat mengikuti senam, sehingga terdapat pengaruh perubahan pada tekanan darah

##### **7.2.2 Bagi Responden**

Diharapkan kepada responden hipertensi dapat menggunakan senam *falun dafa* sebagai salah satu terapi komplementer di samping terapi aktifitas lainnya ataupun terapi farmakologi untuk menurunkan tekanan darah.

##### **7.2.3 Bagi Pelayanan Keperawatan**

Pelayanan keperawatan sebaiknya menyusun program senam *falun dafa* bagi para lansia hipertensi yang dilaksanakan untuk promosi kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. (2006). *Penuntun Diet Edisi Baru*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Anggraini, 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 Sampai Juni 2008*. Universitas Riau, FK UNRI.
- Astari, Putu Dyah. (2013). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi pada Kelompok Senam Lansia di Banjar Kaja Sesetan Denpasar Selatan. (<http://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/6132/4623>) Diakses tanggal 22 Juni 2017
- Azizah, M. Lilik.(2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. edisi 1. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Beevers, D. G. (2008). *Seri Kesehatan Bimbingan Dokter Pada Tekanan Darah*. Jakarta : Dyan Rakyat.
- Blood Pressure UK (2008)*. Salt and Blood Pressure.*Jurnal kesehatan*. Diakses tanggal 6 April 2016
- Brunner & Suddarth.(2013). *Keperawatan Medikal Bedah*. edisi 12. Jakarta: EGC.
- Budi, S. (2015). *Hipertensi Menejemen Koprhehsif*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Combes, K. (2008). Studi menunjukkan dampak positif dari meditasi terhadap otak, kekebalan tubuh. Diunduh dari <http://www.kebijakanjernih.net>
- Corwin, E. J. (2009). *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta: EGC.
- Depkes RI. (2014). *Penderita Hipertensi Di Indonesia Cenderung Meningkatkan tahun 2014*. Jakarta.
- Depkes RI. (2012). *Menuju Sehat, Mandiri Dan Produktif*. Jakarta
- Dinkes Surabaya. (2014). *Sepuluh Penyakit Terbesar Di Surabaya Tahun 2014*. Surabaya.
- Divine G.J. (2006). *Program Olahraga: tekanan darah tinggi*. Klaten: PT Intan Sejati.

Ebbersole & Hess. (2001). *Geriatric Nursing and Healty Aging*. Dalam Azizah, (2011) *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Effendi, F. (2009). *Panduan Hidup Sehat Bebas Kolesterol, Stroke, Hipertensi & Serangan Jantung*. Yogyakarta : Araska

Giriwijoyo, S. dan Sidik D. Z. (2012) *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Gunawan, D. (2009). Perubahan Anatomik Organ Tubuh Pada Penuaan, (online), (<http://pustaka.uns.ac.id/?opt=1001&menu=news&option=detail&nid=12>, diakses 15 juni 2017).

Guyton, A.C., dan Hall, J.E. (Edisi 11). (2008) . *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran..* Jakarta: EGC

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

Ismayadi. (2004). *Proses Menua (Aging Proses)*, (online), Skripsi. Medan: Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. (<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/3595/1/keperawatan-ismayadi.pdf>, diakses 15 juni 2017).

Junaidi, E, Yulianti, s, dkk. (2013). *Hipertensi Kandas Berkat Herbal*. Jakarta: Fmedia

J.M. Black, & J.H. Hawks (2014). *Keperawatan Medikal Bedah*. edisi 8. by Elsevier : Salemba Medika.

Khomarun, (2013). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Stadium I Di Posyandu Lansia Desa Makam Haji. *jurnal. Poltekke ssolo .ac.id/index.php/Int/article/view/97*. Diakses 8 Jili 2016

Kowalski, R.E. (2010). *Terapi Hipertensi*. Bandung: Qanita.

Kozier, (2009). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis Kozier Erb*. Jakarta: EGC.

Kuntaraf, L. (2013) Olahraga Menurunkan Tekanan Darah. di akses di <http://gi-healthy.blogspot.com/2017/05/>

Lapau, B. (2013). *Metode Penelitian Kesehatan Metode Ilmia Penulisan Skripsi, Tesis, Dan Disertasi*. Jakarta: IKPI.

Lemone, P., & Burke, K (2008) *Medical Surgical Nursing: Critical Thinking in Clien Care*, (4rd ed). New Jersey: Persone Prentice Hall

- Li, H. (2009). *Falun Gong*. PT. Sinar Era Baru.
- Mannan, H, Wahiduddin, Rismayanti (2012) *Faktor resiko kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas bangkala kabupaten jeneponto tahun*
- Manungkalit, M. (2013) *Latihan Kultivasi Falun Dafa Dalam Mengontrol Tekanan Darah Orang Lanjut Usia (Lansia)* Jurnal Ners LENTERA, vol.1.
- Maryam, dkk. (2008) *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya* Jakarta: Salemba Medika
- Masud, Ibnu. (2012). *Dasar-Dasar Fisiologi Kardiovaskular*. Jakarta: Erlangga.
- Mashudi. (2012). *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Umum Daerah Raden Mattaheer Jambi*. Vol.3 (No 4).
- Mahardika J, Joni H dan Abu B. (2010). *Hubungan Keteraturan Mengikuti Senam Lansia dan Kebutuhan Tidur Lansia Di UPT PSLU Pasuruan Di Babat Lamongan*. Surabaya: Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga.
- Miller, (2010). *Factors Affecting Blood Pressure and Heart Rate*. Available from: <http://www.livestrong.com/article/196479-factors-affecting-blood-pressure-heart-rate/> (unduh 3 januari 2016)
- Moniaga (2013). *Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di BPLU Senja Cerah Paniki Bawah*. [ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eb\\_iomedik/article/view/3635/3162](http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eb_iomedik/article/view/3635/3162). Diakses 8 Jili 2017
- Muttaqin, A. (2009) *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika.
- Muttaqin, A. (2012) *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika.
- Muniroh, Lailatul, Wirjatmadi, Bambang & Kuntoro. (2007). *Pengaruh Pemberian jus buah belimbing & dan mentimun terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan dias tolik penderita hipertensi*. Diakses 20 desember 2016 *The indonesian journal of public health, vol4, no.1* :Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat Universitas Airlangga
- Nugroho, Wahjudi. (2012). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta : EGC.
- Nurarif, H & Kusuma, H. Edisi Revisi Jilid 2. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & Nanda* : MediAction.

Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. edisi 4: *Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.

Once (2011), *Latihan Fisik Untuk Kesegaran Jasmani Lansia*, (online), (<http://www.dronce.com/archive/1312/latihan-fisik-untuk-jasmani-pada-lansia/>) diakses tanggal 8 Juli 2017

Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: PT Nuha Medika

Palmer, A & Williams, B. *Simple Guide*, 2007, *Tekanan Darah Tinggi*. (Yasmine, Penerjemah). Jakarta : Erlangga

Potter & Parry. (2010). *Fundamentals of nursing*. edisi 7. Elsevier : Salemba Medika

Pudiasuti, R. D. (2011). *Penyakit Pemicu Stroke, di Lengkapi dengan Posyandu Lansia dan Posbindu PTM*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Radmarssy. (2007). *Meredam Hipertensi Dengan Aerobik*. meredam-hipertensi-dengan-aerobik <http://radmarssy.wordpress.com> unduh 11 juli 2017

Rawasiah, A.B. (2014). *Hubungan Faktor Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Pattingalloang*. Makassar.

Ridwan, M. (2009) *Mengenal, Mencegah, Mengatasi Hipertensi*. Semarang: Widyamara.

Richmond, L.R(2009). *Progressive Muscle Relaxation*. <http://www.guidetopsychology.com/pmr.ht> Unduh 12 juni 2017

Ruhyandudin, F. (2007) *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler* : Universitas Muhammadiyah Malang

Riset kesehatan dasar (2013) [www.depkes.go.id/Hasil%20Riskasdas%202013.pdf](http://www.depkes.go.id/Hasil%20Riskasdas%202013.pdf)

Rony, Setiawan dan Fatimah. (2009). *Fisiologi Kardiovaskular Berbasis Keperawatan*. Jakarta: EGC

Santoso, D. (2010). *Membonsai Hipertensi*. Surabaya: Jaring Pena.

Saleh, M. dkk. (2014) *Ners Jurnal Keperawatan Volume 10*. No 1, Oktober 2014 Diunduh 8 juli 2017

Sharkey, B. J. 2003. *Kebugaran Kesehatan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada

Setiadi. (2012). *Konsep Dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu

- Sherwood, L. (2011). *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*. Jakarta. EGC
- Sheps, Sheldon G. (2005). *Mayo Clinic Panduan Lengkap Penyembuhan Sendri Tentang Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: Inovasi
- Sigarlaki, H. (2006) *Karakteristik dan Faktor Berhubungan Dengan Hipertensi di Desa Bocor, Kecamatan Bulus Pesantren, Kabupaten Kebumen*, Vol 10 No. 2 Jawa Tengah: Makara of Health Series.
- Siringoringo, dkk. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Sigaol Simbolon Kabupaten Samosir Tahun 2013. (online), (<http://jurnal.usu.ac.id/index.php/gkre/article/view/5179/2786> diakses pada tanggal 14 juni 2017)
- Smeltzer, S.C., & Bare, B.G. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*, Edisi 8 (Endah Pakaryaningsih, Monica Ester, Penerjemah). Jakarta: EGC
- Sofia. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 1. cet.1
- Sriati A, (2007). Tinjauan Tentang Stres. Available online at: [http://resources.unpad.ac.id/unpadcontent/uploads/publikasi\\_dosen/TINJAUAN%20TENTANG%20STRES.pdf](http://resources.unpad.ac.id/unpadcontent/uploads/publikasi_dosen/TINJAUAN%20TENTANG%20STRES.pdf) (diakses 11/2016).
- Sugiyono. (2010) *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Sutanto (2010) *Cegah & Tangkal Penyakit Modern*. Yogyakarta: Andi.
- Sujarweni, W., (2014). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Gava Media
- Sudoyo, W. (2007). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jilid1 edisi 4. Jakarta: pusat penerbit ilmu penyakit dalam FKUI
- Sukartini (2010) Pengaruh Senam Terhadap Kebugaran Lansia
- Tanto, C. (2014) *Kapita Selekta Kedokteran*. edisi 4. Jakarta : Media Aesculapius
- Triyanto (2014), *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*: Graha Ilmu
- Udjianti, J. Wajan. (2011). *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika
- Venomous. 2010. Pengaruh Olahraga Terhadap Aliran Darah Pada Otot. <http://venomous12seven.wordpress.com/2016/02/28/pengaruh-olahraga-terhadap-alirandarah-pada-otot/>, diakses 24 juni 2017.
- WHO. (2010). *Definition Of An Older Or Elderly Person*. diunduh <http://www.who.int> pada 14 Februari 2016.

Wiarso G, (2015). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan Dan Kebugaran: Graha Ilmu*

Widyaningrum, S. (2012). *Hubungan Antara Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia (Studi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember)*

Wijaya & Putri. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: Nuha Medika