

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas responden mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi warna hijau yang berarti terdapat pengaruh terapi warna hijau terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi stadium I di Posyandu Lansia Kresna.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Responden

Bagi responden diharapkan dapat dengan rutin melakukan terapi warna hijau karena mampu menurunkan tekanan darah dan terapi warna ini sendiri merupakan terapi yang murah tanpa banyak biaya.

7.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan dengan adanya terapi warna ini, mampu menjadi sebuah intervensi baru yang bisa dikembangkan kedepannya karena tidak memiliki efek samping.

7.2.3 Bagi Institusi/Kampus

Diharapkan institusi-institusi banyak mengulas lagi tentang terapi-terapi komplementer terbaru yang nantinya bisa diperkenalkan di masyarakat dan menambah pengetahuan untuk peserta didik, dosen, masyarakat, dan lain-lain.

7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan meningkatkan frekuensi waktu terapi serta durasi sehingga mendapatkan hasil yang maksimal, serta jumlah responden yang memadai.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N.R. (2011). *Cara Mudah Mencegah Mengobati Asam Urat dan Hipertensi*. Jakarta : Dinamikamedika.
- Arthini, W.B., Sawitri, K.A., & Nurhesti, O.Y. (2015). *Pengaruh terapi warna hijau terhadap tekanan darah sistolik pada lansia di Panti Sosial Tresna Wedha Wana Seraya, Denpasar* Skripsi. Tidak diterbitkan. Denpasar : Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Asdie, A. & Sunarti, H.M. (2007). Hubungan antara Homosistein dan Nitrit Oksid pada Hipertensi esensial di Jawa Tengah. *Jurnal Kedokteran Masyarakat*. Vol. 23, No 2.
- Azeemi, K.S. (2007). *Colour Therapy, Edisi 1*. Karachi : Burkhiya Education Foundation.
- Azizah, L.M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Edisi 1. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Bangun, A.P. (2008). *Terapi Jus dan Ramuan Tradisional untuk Hipertensi* Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Baradero, M. (2008). *Klien gangguan kardiovaskular : Seri Asuhan Keperawatan*. Jakarta : Penerbit Buku kedokteran EGC.
- Bassano, M. (2012). *Music and Colour Terapi Alternatif*. Yogyakarta : Emedika.
- Beevers, D.G, Lip, G.Y, O'brien,E. (2007). *ABC Of hypertension*. UK: Blackwell publishing.
- Bianti, N. (2015). *Risk factors Of Hypertension*, volume 4 Number 5. Retrieved from <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/602/606>
- Cahyani, H.F. (2014). *Hubungan Shalat Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Posbindu Anggrek Kelurahan Cempaka Putih Kecamatan Ciputat Timur*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Jakarta: Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Negeri Islam Syarif Hidayatullah.
- Dalimartha, S., Purnama, B.T., Sutarina, N., Mahendra, B., & Darmawan, R. (2008). *Care Your Self, Hipertensi*. Jakarta : Penerbit Plus
- Darmojo, R.B & Martono, H.H. (2010). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Lanjut)* Ed. 3. Jakarta : FKUI
- Davey, P. (2008). *At a Glance MEDICINE*. Alihbahasa Annisa Rahmalia dan Novianty R. Jakarta: Gramedia.

Dewi, S.R. (2014) . *Buku Ajaran Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Deepublish.

Deherba Indonesia. (2012, Januari). *Hubungan Hipertensi dan Menopause*. Retrieved from <https://www.deherba.com/hipertensi-dan-menopause.html>

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2013). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2013*. Surabaya.

Dinas Kesehatan Kota Surabaya. (2015). *Profil Kesehatan Kota Surabaya 2015*. Surabaya

Divine, J.G. (2012). *Program Olah Raga Tekanan DarahTinggi*. Yogyakarta : PT Intan Sejati.

Effendi, F. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktek Dalam Keperawatan. Jilid: 1*. Jakarta: Salemba Medika.

Endang, T. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Graha Ilmu : Yogyakarta.

Essilor. (2012, Maret). *Bagaimana Mata Bekerja* <http://www.essilor.co.id/learn-about-vision/all-about-your-eyes/how-the-eye-works#RyqODsq0TlcWYbrM.97>

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

Hairunisa. (2014) Hubungan Tingkat Kepatuhan Minum Obat dan Diet dengan Tekanan Darah Terkontrol pada Penderita Hipertensi Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas I Kecamatan Pontianak Barat. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjung Pura*. 1 (1) ; 1-25.

Harvey, R.A., & Pamela C.C. (2013). *Farmakologi ulasan bergambar*. Jakarta : EGC.

Heart Foundation Australia. (Juni, 2016). *Guideline for the diagnosis and management of hypertension in adults*. Retrieved from https://www.heartfoundation.org.au/images/uploads/publications/PRO-167_Hypertension-guideline-2016_WEB

Helvacioğlu, E. (2011). *Colour Emotion Associatons In Interior Spaces*. Dissertation. Turkey: Bilkent University

Hidayat, A.A (2010). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Jakarta: Heath Books.

Hiyoto, R. (2012, Februari). *Intip Yuk Panjang Gelombang Dari Masing-masing Warna*. Retrieved from <http://edupaint.com/warna/ragam-warna/1639-intip-yuk-panjang-gelombang-dari-masing-masing-warna.html>

Honug, L.M. (2007). *Physiological and Psychological Response to Colored Light (online)*, Dissertation. US: Faculty of Saybrook Graduate School and Research Center San Francisco. (<http://gradworks.umi.com/3369590.pdf>, diakses pada 22 Desember 2017

Hermawati, R., & Dewi, H.C. (2014). *Penyakit Jantung Koroner*. Jakarta : Kandas Media

Hustrini, N.M., & Tanto, C. (2014). *Hipertensi*. Kapita Selekta Jilid ke 4. Jakarta : Media Aesculapius.

Ikawati, Z. (2011). *Farmakoterapi Sistem Saraf Pusat*. Yogyakarta : Bursa Ilmu.

Kemenkes, RI. (2014). INFODATIN. Pusat Data dan Informasi Kesehatan Kementrian Kesehatan RI. HIPERTENSI. Jakarta.

Khalid, M. (2012). *Keperawatan Geriatrik, Merawat lansia dengan cinta dan kasih sayang*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar

Lapau, B. (2013). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Yayasan Putra Obor

Marliani, L., & Tantan, H.S. (2007). *100 Question & Answers Hipertensi*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo, Gramedia.

Martin, J. (2008). Hypertension Guidelines: Revisiting the JNC 7 Recommendations. *The Journal of Lancaster General Hospital*. Vol: 3 No. 3

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

Mayer, L. & Bhikha, R. (Juli, 2014). Part 3 : *The Physiology and Psychology of Colour*. Tib Institute. <https://www.tibb.co.za/articles/Part3-The-Physiology-and-Psychology-of-Colour.pdf>

McLeod, J. (2006). *Colours of The Soul*. UK : Jhpbooks.

Milford, F. 2009. *Color therapy and the chakra system for massage therapists and bodyworkers*. UK : Artbook.

Muchtadi, D. (2013). *Pangan dan Kesehatan Jantung*. Bandung : Alfabeta

Muhith, A., & Siyoto, I. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : CV. ANDI OFFSET.

Mursiany, A., Ermawati, N., Oktaviani, N. (2013). Gambaran Penggunaan Obat dan Kepatuhan Mengonsumsi Obat Pada Penyakit Hipertensi di Instalasi Rawat Jalan RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan Tahun 2013. *Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Teknologi*. Vol 28, No 2.

Nisa, I. (2012). *Ajaibnya Terapi Herbal Tumpas Penyakit Darah Tinggi*. Jakarta: Dunia Sehat

Ningsih, D.L.R. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pekerja Informal di Pasar Beringharjo Kota Yogyakarta. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah.

Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik, Edisi 3, Cetakan I*, Jakarta : EGC.

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

Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Dilengkapi aplikasi kasus asuhan keperawatan gerontik, terapi modalitas dan sesuai kompetensi standar*. Yogyakarta : Numed

Pahmer, A.K. (June, 2003). *How Does Colour Affect Blood Pressure?* Retrieved from (<http://cssf.usc.edu/History/2003/Projects/S0317>)

Penni. (July, 2012). *Magic Of Colour*. Retrieved from https://www.diamondlightworld.net/uploads/1/1/7/5/11751553/magic_of_colour_workbook_2012

Pinzon, R., & Asanti, L. (2010). *Awas Stroke! Pengertian, Gejala, Tindakan, Perawatan, dan Pencegahan*. Yogyakarta : CV. ANDI OFFSET

Pradetyawan. (2014). *Hubungan usia dan jenis kelamin dengan tekanan darah tinggi di Posyandu Lansia Desa Triyagan Mojolaban Sukoharjo*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Surakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Prasetyaningrum, Y.I. (2014). *Hipertensi Bukan Untuk Ditakuti*. Jakarta : Fmedia.

Purnomo, S. (2007). *Dasar Molekul Penyakit Aterosklerosis* . Jakarta : Kapita Selekta Ilmu

Puspitorini, M. (2008). *Hipertensi : Cara Mudah Mengatasi Tekanan Darah Tinggi*. Jogjakarta : Image Press.

Rahadiyanti, L.S. (2013). *Hubungan Kebiasaan Berolahraga Jalan Kaki Dengan Kontrol Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.

Redaksi Agromedia. (2009). *Solusi Sehat Mengatasi Hipertensi*. Jakarta : PT Agromedia Pustaka

Ridwan, M. (2009). *Mengenal, mencegah, mengatasi silent killer hipertensi*. Semarang: Pustaka Widyamara

Riset Kesehatan Dasar(Riskesdas). (2013). *Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013*. Diakses: 20 Desember 2017

Saleem, P.M. (2012). *Contemporary Office Handbook*. India : D C Books.

Samiadi, A.L. (2018, Januari). *Disfungsi sistolik dan gagal jantung diastolik tipe baru dari penyakit jantung*. Retrieved from <https://hellosehat.com/pusat-kesehatan/serangan-jantung/disfungsi-diastolik-dan-gagal-jantung-diastolik-tipe-baru-dari-penyakit-jantung/>

Santoso, H., & Ismail, A. (2009). *Memahami krisis lanjut usia (uraian medis & pedagogis pastoral)*. Jakarta: Gunung Mulia.

Sari, Yundini. (2008). *Faktor Risiko Hipertensi*. Jakarta : Warta Pengendalian Penyakit Tidak Menular.

Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan, Edisi 2*. Yogyakarta, Graha Ilmu

Sidabutar, R.P., & Wiguno, P. (2009). *Hipertensi Esensial, Ilmu Penyakit Dalam Jilid 11*, Jakarta: FK-UI

Sriani, K.I., Fakriadi, R., Rosadi, D., (2016). Hubungan Antara Perilaku Merokok dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Laki-laki Usia 18-44 Tahun. *Jurnal Pub Kes Mas*. Vol. 3. No.1. H. 4.

Song, C., Ikei, H., Miyazaki, Y. (2017). *Sustained Effect of a forest therapy program on the blood pressure of office workers*. Thesis. Chiba University : Japan

Stanley, M. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Edisi 2*. Jakarta, Penerbit buku kedokteran : EGC

Sucitaningtyas, Y.A. (2017). *Hubungan Indeks massa tubuh dengan hipertensi pada penderita penyakit ginjal kronik di RSUD Dr. Moewardi Surakarta*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Surakarta: Fakultas Kedokteran Umum. Universitas Muhamaddyah Surakarta.

Sudeshna, K., & Debasish K. (2015). Count Cesare Mattei's Liquid Color Therapy. *International Journal of Homeopathy & Natural Medicines*. Vol 1, No 3, 2015, pp. 28-34. Doi: 10.11648/j.ijhnm.20150103.11

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta.

Sujarweni, V., & Wiratna. (2014). *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Sulistyarini, I. (2013). Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi*. 40(1):pp.28-38. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7064>

Sunaryo, Wijayanti, R., Kuhu, M.M., Sumedi, T., Widayanti, E.D., Sukrillah, U.A. dkk. (2015). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : CV. ANDI OFFSET

Susanto, R. (2012). Pengaruh Paparan Warna Terhadap Retensi Short Term Memory Penderita Hipertensi Primer. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, Volume 7, No.1 Maret 2012. <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20302142-T30324-Pengaruh%20paparan.pdf> diunduh tanggal 15 Februari 2018

Sutomo, B. (2009). *Menu Sehat Penakluk Hipertensi* . Jakarta : DeMedia Pustaka

Tamher, S., & 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.

Wauters, A., & Thompson, G. (2001). *Terapi Warna*. Jakarta : Perpustakaan Nasional.

WHO. 2013. About Cardiovascular diseases. World Health Organization. Geneva. Cited July 15th. 2014. Available from URL : http://www.who.int/cardiovascular_diseases/about_cvd/en/ accessed on.

Wijaya, A.S. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah Keperawatan Dewasa Teori dan Contoh Askep*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Wills, P. 2013. *Colour Healing Manual*. UK : Jessica Kingley Pubisher.

Wiley, J. (2016). *Science and The Garden : The Scientific basic of hormoneural practice*. UK