

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Senam jantung memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah dan nadi istirahat pada pasien hipertensi stadium satu apabila dilakukan dengan rutin. Selama 3 minggu mengikuti senam jantung, didapatkan penurunan tekanan darah dan nadi istirahat yang bermakna dengan nilai signifikan $\alpha < 0,001$. Senam jantung menyebabkan perubahan proses adaptasi fisiologi tubuh yang menyebabkan relaksasi pembuluh darah dan aliran darah menjadi lancar sehingga menurunkan tekanan darah serta denyut nadi istirahat.

7.2 Saran

1) Bagi Petugas Kesehatan

Petugas kesehatan khususnya perawat yang berada dalam bidang medikal bedah agar dapat menggunakan senam jantung sebagai salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah dan denyut nadi istirahat pada pasien hipertensi stadium satu dan sebagai suatu bentuk latihan untuk penanganan dan pencegahan komplikasi hipertensi.

- 2) Bagi Masyarakat di RW IV Kelurahan Keputran Kecamatan Tegalsari Surabaya.

Senam jantung dapat dilakukan secara mandiri di rumah oleh masyarakat secara perorangan atau kelompok dengan jumlah yang lebih banyak dan dapat membentuk komunitas senam jantung sehat.

- 3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh senam jantung terhadap lama waktu penurunan tekanan darah dan denyut nadi istirahat pada pasien hipertensi stadium satu dengan menggunakan desain penelitian *quasy experimental: non equivalent control group* dimana diharapkan jumlah sampel dan kelompok kontrol yang lebih banyak dan waktu penelitian yang lebih panjang untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

Aaronson & Ward. (2010). *At a glance sistem kardiovaskular edisi 3*. Jakarta: Erlangga.

Amrank. (2012). *Defenisi denyut nadi*. Retrieved September 12, 2013. from <http://berachunk-amrank.blogspot.com/2012/07/defenisi-denyut-nadi.html>

Apriany, R.E.A & Mulyati, T. (2012). *Asupan protein, lemak jenuh, natrium, serat dan IMT terkait dengan tekanan darah pasien hipertensi di RSUD Tugurejo Semarang*. Journal of Nutrition College, volume 1(1), 21-29. Retrieved September 12, 2013. from <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>

Arsdiani. (2006). *Pengaruh olahraga terprogram terhadap tekanan darah pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas diponegoro yang mengikuti Ekstrakurikuler Basket*. Retrieved Mei 18, 2014. from <http://eprints.undip.ac.id/20415/1/Arsdiani.Pdf>

Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI. (2008). *Laporan riset kesehatan dasar (riskesdas) 2007 Provinsi Jawa Timur*. Jakarta: departemen kesehatan RI.

Crowin, E. (2001). *Buku saku patofisiologi*. Jakarta: EGC.

Dewi & familia. (2010). *Hidup bahagia dengan hipertensi*. Jakarta: Salemba Medika.

Diaz et al. (2005). *Long-term prognostic value of resting heart rate in patients with suspected or proven coronary artery diseases*. European Heart Journal (2005) 26, 967–974 doi:10.1093/eurheartj/ehi190. Retrieved Mei 20, 2014. from <http://eurheartj.oxfordjournals.org/content/26/10/967.full.pdf>

Divine G. J. (2006). *Program olahraga: tekanan darah tinggi*. Klaten: PT Intan Sejati.

Fagard. (2001). *Exercise characteristics and the blood pressure response to dynamic physical training*. Medicine & science in sports & exercis . Retrieved Mei 24, 2014 . from <http://www.indiana.edu/~k662/articles/htn/fagard%2520dose%2520resp.pdf>

Garnadi, Y . (2012). *Hidup nyaman dengan hipertensi*. Jakarta: Media ilmu.

Giriwijono. (2005). *Definsi olahraga*. Retrieved Mei 27, 2014. from <http://www.kajian-teori.com/2013/03/pengertian-bahasa-apa-arti-bahasa-menurut-ahli.html>

Hidayat, A.A.A. (2003). *Riset keperawatan & teknik penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.

Hidayat, A.A.A. (2011). *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisa data*. Jakarta: Salemba Medika.

Hidayat, A.A.A. (2009). *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisa data*. Jakarta: Salemba Medika.

Hidayat, A.A.A. (2010). *Metode penelitian kesehatan: paradigma kuantitatif*. Surabaya: Kelapa Pariwara.

Irfan, A. (2007). *National cardiovascular center harapan kita olahraga jantung sehat*. Retrieved September 12, 2013. from <http://www.pjnhk.go.id>

Janssen. (2003). *Hipertensi penyebab utama penyakit jantung*. Retrieved September 12, 2013. from <http://mediaindonesia.com>

Joint National Committe on Prevetion, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. (2003). *Classification of blood pressure*. Retrieved Mei, 17, 2014. from: <http://Jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=196589>.

Khasan, N.A., Rustiadi, T., Annas, M. (2012). *Korelasi denyut nadi sstirahat dan kapasitas vital paru terhadap kapasitas aerobik*. Retrieved Oktober 17, 2013. from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>

Kusmana & Hanafi. (2003). *Aktifitas fisik membantu mencegah aterosklerosis*. Retrieved Mei, 21, 2014. <http://www.kompas.com/kesehatan/news/0306/19/095138.html>

Maryam. (2008). *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Salemba Medika: Jakarta.

Muhammad (2010). *Bugar dan sehat dengan berolahraga*: Yogyakarta: Andi Offset.

Mulyaningsih. (2008). *Penderita jantung bugar melalui olahraga*. Retrieved Mei 27, 2014. from <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/131808341/Penderita%2520Jantung%.pdf>

Muttaqin, A. (2009). *Buku ajar asuhan keperawatan klien gangguan sistem kardiovaskular*. Jakarta: EGC.

Nurkhalida. (2003). *Faktor faktor resiko hipertensi grade I pada masyarakat*. Retrieved Mei 17, 2014. from <http://eprints.undip.ac.id/5265/>

Nursalam. (2003). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan, pedoman skripsi, tesis, dan instrumen penelitian keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Nursalam. (2008). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan, pedoman skripsi, tesis, dan instrumen penelitian keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Nus V.T. (2006). *Heart rate FAQ*. Retrieved September 12, 2013. from <http://www.tra.org.au/coaching/hearttrate.htm>

O'Brein, et al. (2002). *Working Group on Blood Pressure Monitoring of the European Society of Hypertension International Protocol for validation of blood pressure measuring devices in adults*. Retrieved Juni 25, 2014. from [http://www. Protocol for validating BP measuring devices in adults ESHWorking Group](http://www.Protocol for validating BP measuring devices in adults ESHWorking Group)

Palmer A. (2007). *Panduan untuk mengatur tekanan darah dan medikasi mengobati hipertensi*. Retrieved September 8, 2013. from http://www.husadautamahospital.com/artikel_82.php

Potter & Perry. (2006). *Buku ajar fundamental keperawatan konsep, proses, dan praktik, edisi 4, Volume 2*, Jakarta: EGC.

Prasetyo, S, Y. (2002). *Olahraga bagi kesehatan jantung*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Price & Wilson. (2005). *Patofisiologi: konsep klinik dan proses-proses penyakit edisi 6*. Jakarta: EGC.

Rahajeng & Tuminah. (2009). *Prevalensi hipertensi dan determinannya di indonesia volum: 59, nomor: 12, Desember* . Jakarta: Pusat Penelitian Biomedis dan Farmasi Badan Penelitian Kesehatan Departemen Kesehatan RI. Retrieved September 12 , 2013. from <http://indonesia.digitaljournals.org/index.php/idnmed/699>

Riyadi. (2002). *Seri kesehatan bimbingan dokter pada tekanan darah*. Jakarta: Dian rakyat.

Robert, S. (2004). *Heart response to exercise*. America: Gale Group.

Rustiadi. (2012). *Senam aerobik tubuh sehat dan bugar dengan aerobis*. Retrieved September 12, 2013. from <http://senamaerobic.wordpress.com/2012/04/14/bagaimana-cara-mengukur-denyut-nadi/>

Samad, S, H. (2012). *Analisis kecepatan darah pada aorta abdominalis bagi pasien hipertensi dengan menggunakan color doppler sonografi*. Retrieved Mei 30, 2014. from <http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/3151/syahrul%2520samad%2520%2520H221108508.pdf>.

Sari. (2011). *Keseimbangan cairan, elektrolit dan asam basa*. Jakarta: Media Ilmu

Smeltzer & Bare. (2002). *Buku ajar keperawatan medikal bedah Brunner & Suddarth, vol. 1*. Terjemahan. Jakarta: EGC.

Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Jakarta: Widya Medika.

Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Jakarta: ALFABETA.

Suparto. (2010). *Faktor resiko yang paling berpengaruh terhadap hipertensi pada masyarakat di kecamatan Jatipuro kabupaten karanganyar*. Retrieved 24 Mei, 2014. from <http://eprints.undip.ac.id/5255/>

Sutaryo. (2011). *Mengenal dan mencegah penyakit diabets, hipertensi, jantung dan stroke untuk hidup lebih berkualitas*. Jakarta: Media Ilmu.

Utami, H. (2006). *Olahraga bagi kesehatan jantung*. Jakarta: Fk UI.

Utomo, dkk. (2012). *Latihan senam aerobik untuk menurunkan berat badan, lemak, dan kolesterol*. Retrieved Oktober 20, 2013. from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>

www.deherba.com/bagaimana-garam-menyebabkan-tekanan-darah-tinggi.html

Yesiana (eds). (2013). *Pengaruh positif senam jantung dan yoga pada hipertensi stage 1*. Surabaya: Fakultas Keperawatan UKWMS.

Yundini. (2006). *Faktor risiko hipertensi*. Jakarta: Warta Pengendalian Penyakit Tidak Menular.