

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran pelaksanaan senam ergonomik pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Posyandu Lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang dengan jumlah responden 30 orang yang diperoleh data bahwa sebagian besar lansia pelaksanaan senam ergonomik dengan kategori cukup berjumlah 18 orang (60%), sebagian kecil pelaksanaan senam ergonomik dengan kategori baik 7 orang (23,3%) dan pelaksanaan senam ergonomik dengan kategori kurang 5 orang (16,7%). Ternyata bentuk gerakan yang paling banyak dilakukan oleh para responden adalah gerakan berdiri sempurna dan gerakan lapang dada. Dalam intensitas banyak para responden melakukan senam ergonomik pada 1x dalam seminggu. Dalam durasi banyak para responden melakukan dalam <30 menit.

5.2 Saran

a. Bagi Ilmu Keperawatan

Sebagai informasi dan referensi tentang pelaksanaan senam ergonomik pada lansia penderita hipertensi.

b. Bagi Posyandu Lansia

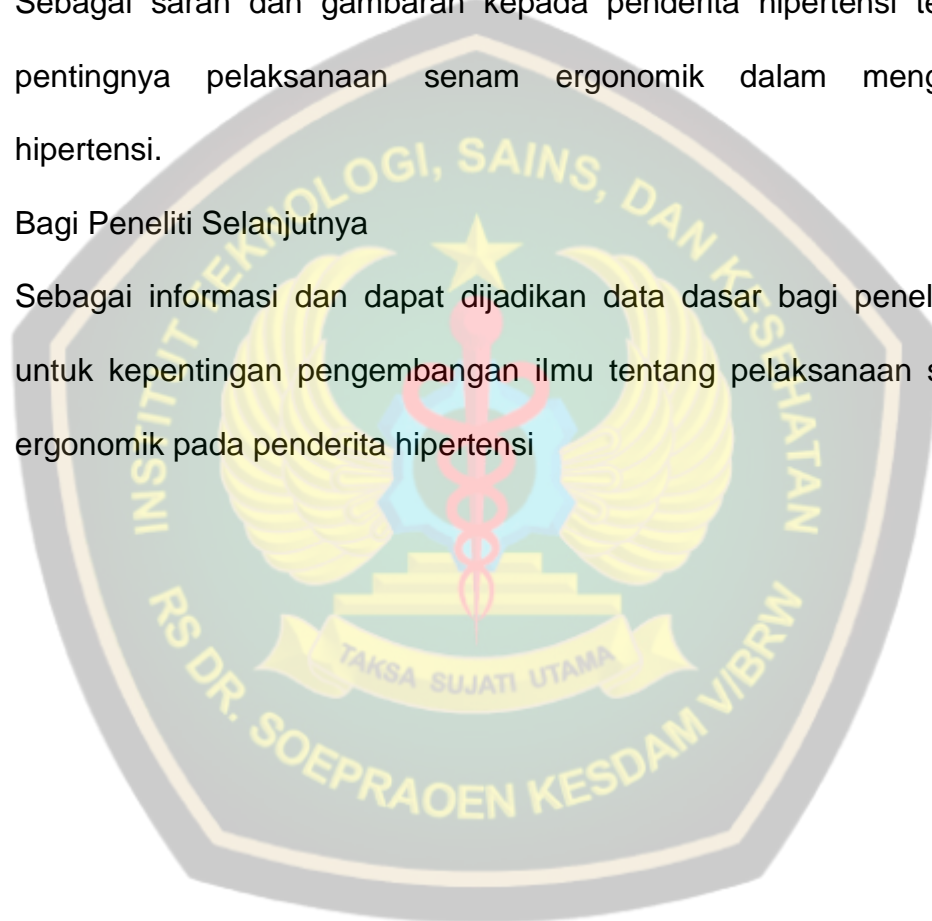
Sebagai masukan diharapkan agar kader Posyandu dapat memberikan masukan tentang manfaat senam ergonomik dan menjadikan senam ergonomik sebagai terapi nonfarmakologi bagi masukkan ke dalam jadwal kegiatan posyandu.

c. Bagi Responden

Sebagai saran dan gambaran kepada penderita hipertensi tentang pentingnya pelaksanaan senam ergonomik dalam mengontrol hipertensi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai informasi dan dapat dijadikan data dasar bagi peneliti lain untuk kepentingan pengembangan ilmu tentang pelaksanaan senam ergonomik pada penderita hipertensi



Daftar Pustaka

- Angga.2010. *Lansia dan Olahraga*.
<http://anggaway89.wordpress.com/2010/05/24/lansia-dan.olahraga/>
- Anggara Dwi, F H dan Prayitno N. 2013. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat.
Jakarta: Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKES MH. Thamrin.
Jurnal Ilmiah Kesehatan. Vol 5/ No. 1
- Anggraini dkk, 2009. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Yang Berobat Di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari Sampai Juni 2008. Riau : Fakultas Kedokteran Universitas Riau.
- Ardiansyah, Muhammad. 2012. *Medical Bedah Untuk Mahasiswa*. Yogyakarta: Diva Press
- Asikin, M., Nuralamsyah, M., & Susaldi. 2016. *Keperawatan Medikal Bedah Sistem Kardiovaskuler*. Jakarta: Erlangga.
- Departemen Kesehatan. 2012. *Pharmaceutil Care untuk Penyakit Hipertensi*.
Buku saku. Availabel from <http://www.Binfar.depkes.go.id/bmsimages/1361338449.pdf>. Diakes 26 April 2018
- Depkes RI, 2011. *Penyakit Menular Penyakit Kematian Terbanyak di Indonesia*. Availabel from <http://www.depkes.go.id/index.php/berita/press-release/810> hipertensi penyebab-kematian-nomor-tiga.html. Diakes 24 April 2018
- Giriwijoyo, H.Y.S.S. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hardati, A. T., & Ahmad, R. A. 2017. Aktivitas fisik dan Kejadian hipertensi Pada Pekerja: Analisis Data Riskesdas 2013. *Journal Of Community Medicine and Public Health* , Volume 34 Nomor 2 Hal. 467-476
- James, P.A., dkk, 2014 Evidence-Based Guidline for the Management of High Blood Pressure in Addults Report From the Panel Members Appointed to the Eight Joint National Committee (JNC 8), JAMA, 311 (5), 507-520.
- Junaidi S. 2011. *Pembinaan Fisik Lansia Melalui Aktivitas Olahraga Jalan*

- Kaki. Universitas Negeri Semarang.
- Jain, Ritu. (2011). *Pengobatan Alternatif Untuk Mengatasi Tekanan Darah*. Jakarta: Gramedia
- Kemendes RI. 2014. *Infodatin Hipertensi*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
(diakses 19 Desember 2016)
- Lemone, P., Karen, B., & Bauldoff, G. 2016. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: Buku Keperawatan EGC.
- Marliani, L dan Tantan S. 2017. *100 Question & Answer Hipertensi*. PT Elex Media Komputindo, Jakarta
- Muhith Abdul. 2016. *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta; Cv Andi Offset.
- Mulyono & Diponegoro Muhammad Ahmad. 2015. *Faktor-Faktor Psikologi Yang Mempengaruhi Kebahagiaan pada Lanjut Usia Suku Jawa Klaten*. Psikopedagogia, Vol 4, No 1, 2015. Universitas Ahmad Dahlan. <http://journal.uad.ac.id/index.php/PSIKOPEDAGOGIA/article/download/4476/2506> https://www.researchgate.net/publication/3070837_FaktorFaktor_Psikologis_yang_Mempengaruhi_Kebahagiaan_pada_Lanjut_Usia_Suku_Jawa_di_Klaten
- Nugroho, Andri. 2014. *Hidup Sehat di Usia Senja*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 3*. Jakarta Selatan: Salemba Medika
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Padila. 2013. *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta. Nuha Medika
- Palmer, A. & Williams, B. (2010). *Simple Guide Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

- Pangastuti, N.I. 2011. *Latihan Renang Untuk Lansia*. FIK UNY.
- Pratiwi, Erlita dan Dr. Yekti Mumpuni. 2017. *Tetap Sehat Saat Lansia-Pencegahan Dan Penanganan 45 Penyakit Lanjut Usia*. Yogyakarta: Andi Offset
- Pudiastuti, R.D. 2013. *Penyakit-Penyakit Mematikan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putriastuti, L. 2015. Hubungan Kebiasaan Olahraga dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kejadian Hipertensi pada Usia 45 Tahun Keatas (Studi di Puskesmas Kedurus Kota Surabaya Tahun 2015).
- Perdana, R. M. (2014). Efektifitas Senam Ergonomik dengan Senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Level Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi dari <http://eprints.ums.ac.id/32236/> diakses pada tanggal 13 Februari 2019.
- Ridwan, M. 2017. *Mengenal, Mencegah & Mengatasi Sillent Killer HIPERTENSI*. Jakarta: Pustaka Widyamara.
- Rokhmah, A. F. (2014). Pengaruh senam aerobik low impact terhadap penurunantekanan darah usia produktif pada penderita hipertensi di kelurahan pringapuskabupaten semarang. Diperoleh pada tanggal 11 November 2014 dari <http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/3567.pdf>
- Rosta, J. 2011. Hubungan Asupan Energi, Protein, Lemak dengan Status Gizi dan Tekanan Darah Geriatri di Panti Wredha Surakarta. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Sagiran., 2012, Mukjizat Gerakan Sholat, edisi1., Qultum Medika, Jakarta
- Santoso,U. 2015. *Kiat Menyusun Proposal Penelitian*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sholihah, M. 2014. Gambaran Peluang Perubahan perilaku Perokok dengan Health Belief Model Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Ciputat Tangerang Selatan. *fkik* .
- Suiraoaka, IP., 2012, *Penyakit Degeneratif*, edisi 1., Nuha Medika, Yogyakarta.
- Suparisa, dkk. 2012. *Penilaian Status Gizi*. ECG: Jakarta
- Syahrani. (2017). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah

Sistolik Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulya 3 Margaguna Jakarta Selatan. *Skripsi* tidak dipublikasikan. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Wara Kushartanti. 2012. *Aktivitas Fisik dan Senam Usila*. FK UNY.

WHO.2013.World Health Organization. Profil Kesehatan jawa timur.

Widyanto Faisalo Chandra.2014.*Keperawatan Komunitas*.Yogyakarta; Nuha Medika.

Wratsongko, M., 2015, *MukjizatGerakan Sholat & Rahasia 13 Unsur Manusia*.,cetakan 1, Mizania, Jakarta

