

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Gaya hidup penderita hipertensi di Desa Pakis RW.05 Pakiskembar Kabupaten Malang menunjukkan sebagian besar gaya hidup penderita hipertensi dikategorikan kurang yaitu 17 orang (68%), hampir setengahnya gaya hidup penderita hipertensi dikategorikan cukup yaitu 8 orang (32%).

5.2 Saran

1. Bagi responden

Bagi responden yang menderita diharapkan agar dapat menerapkan manajemen self care.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan atau referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya.

3. Bagi institusi

Perlu adanya pengembangan komprehensi di keperawatan di wilayah komunitas dilakukan dengan pengabdian masyarakat terutama terhadap penderita hipertensi

4. Bagi puskesmas

Perlu adanya program pengaktifan kembali mengenai penyakit kronis di wilayah Malang terutama di wilayah Kabupaten Pakis

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2010. Penuntun Diet. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Amaliah, F., & Sudikno. (2014). Faktor risiko hipertensi Dinas Kesehatan Jawa Tengah. 2007. Profil Dinas Kesehatan Jawa Tengah. Semarang: Dinkes Jateng..
- Dinkesprov Jawa Timur. (2017). Profil kesehatan Jawa Timur. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. Surabaya.
- Gilbert, C., & Moss, D. (2003). *Biofeedback and biological monitoring*. In D. Moss, A McGrandy, T. Davies, & I. Wickramasekera (Eds.), *HandBook of mind-body medicine for primary care* (pp. 109- 122), Thousand Oaks, CA: Sage.
- Gulnara Kulayeva., Harun Ar Rashid., Yoshitoku Yoshida., Kazbek Tulebayeu., and Junichi Sakamoto. 2012. *Cardiovascular disease risk faktor among rural Kazakh population*. Nagoya J Medical Science 74;51-56
- Indah, P. L.,Mamat, L., & Supriadi. 2014. Hubungan dukungan keluarga dan *self efficacy* dengan perawatan diri lansia hipertensi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 10, 993–1003.
- Irianto, Djoko Pekik. 2010. Panduan Olahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran. Yogyakarta: Andi.
- Karyadi, E. 2012. Hidup Bersama Penyakit Hipertensi, Asam Urat Dan Jantung Koroner. Intisari Mediatama, Jakarta.

- Kemenkes RI. (2013). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2014). Infodatin: hipertensi. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Muhammadun AS. 2010. Hidup Bersama Hipertensi. Jogjakarta : *In-Books*
- Poppen, Jerry, D. 2010. *201 Games for Elementary Physical Education Program. USA: Parker Publishing Company.*
- Pudiasuti, R.D. 2013. Penyakit-Penyakit Mematikan. Yogyakarta: Nuha Medika
- Purwanto. 2013 .Herbal dan Keperawatan Komplementer. Yogyakarta: Nuha Medika
- Ratna. 20010. Gejala Hipertensi.
- Tohaga. E. 2010. Hipertensi, Gejala dan Komplikasi.
- Wawan A., Dewi M. Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku. Yogyakarta: Nuha Medika; 2010.
- Wolf, P., 2011. Cara Mendeteksi dan Mencegah Tekanan Darah Tinggi sejak Dini. Jakarta: Penerbit PT. Bhuana Ilmu Populer.

