

BAB 5

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data hasil hubungan kepatuhan diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) dengan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan KedungKandang Kota, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Kepatuhan diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) pada lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Kedungkandang didapatkan hampir seluruhnya tidak patuh dalam diet DASH dengan jumlah 21 responden, dan sebagian kecil patuh dalam diet DASH dengan jumlah 4 responden (Arikunto, 2010).
2. Tekanan darah pada lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Kedungkandang didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami hipertensi stadium 1 dengan jumlah 15 responden, sebagian kecil mengalami Prehipertensi dengan jumlah 6 responden, dan sebagian kecilnya lagi mengalami hipertensi stadium 2 dengan jumlah 4 responden (Arikunto, 2010).
3. Tidak terdapat hubungan kepatuhan diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) dengan tekanan darah pada Lansia dengan Hipertensi dengan menggunakan uji *Lamda* dengan hasil nilai $p=0,307$, Maka dapat disimpulkan, H_a ditolak. Sehingga, hasil uji statistik ini membuktikan bahwa tidak terdapat hubungan kepatuhan

diet DASH(*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) dengan tekanan darah pada Lansia.

5.2 Saran

1. Bagi Responden

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat menjadikan responden untuk tidak hanya menerapkan diet DASH tetapi juga menerapkan pola hidup sehat seperti olahraga, dan minum obat hipertensi dengan rutin, sehingga tekanan darah dapat menurun dan dapat memperbaiki pola hidup.

2. Bagi Perawat

Perawat harus dapat meningkatkan sosialisasi dan penyuluhan tentang penanganan hipertensi pada lansia agar mereka dapat mengerti dan menerapkan cara penanganan hipertensi dalam kehidupan sehari-hari.

3. Bagi Peneliti Yang Akan Datang

Peneliti selanjutnya perlu membuat strategi untuk mengembangkan konsep dalam penelitian dengan variabel yang luas, jumlah sampel yang lebih besar dan metode penelitian yang berbeda dalam penanganan hipertensi pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S.(2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Agoes, H.A, 2011. *Penyakit Dusia Tua*. Jakarta: EGC.
- Beckerman, James.(2014). "DASH Diet and High Blood Pressure. http://www.webmd.com/hypertension-high-blood_pressure/guide/dash-diet. diakses 15 Desember 2019
- Darmojo, R. Boedhi dan H. Hadi Martono.*Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)* Ed. 3. Jakarta : FKUI. 2010
- Hacihasanoglu, Yildirim dan Karakurt.(2012). *Loneliness in elderly individuals, level of dependence in activities of daily living (ADL) and influential factors*.*Archives of Gerontology and Geriatrics*. Januari-February 54(1), 61- 66
- Kozier, B. (2011). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Kludas E. 2012. *Causes of High Blood Pressure*. WebMD
- Kludas E. 2012. *Understanding High Blood Pressure – The Basics*. WebMD
- Martuti, (2009). *Hipertensi, Merawat dan Menyembuhkan Penyakit Tekanan Darah Tinggi*. Bantul: Kreasi Wacana.
- Muttaqin,arif.2009. *Pengantar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika.
- National Heart, Lung, and Blood Institut dari U.S. Department of Health and Human Services, 2009.Healthy Sleep*.www.nhlbi.nih.gov. (10 September 2018)
- Notoatmojo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam.(2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: pendekatan praktis* Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika.

- Rahajeng E, Tuminah S. *Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia*. Jakarta: Pusat Penelitian Biomedis dan Farmasi Badan Penelitian Kesehatan Departemen Kesehatan RI, Jakarta; 2009.
- Ramayulis.(2008). *Menu dan Resep untuk Penderita Hipertensi*. Jakarta : Penebar Plus.
- Rita Ramayulis. 2016. *Diet untuk Penyakit Komplikasi*. Jakarta: Penebar Plus.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sunaryo, dkk. 2016. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Susilo, R. 2011. *Pendidikan Kesehatan dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Utami Prapti (2009). *Solusi sehat mengatasi hipertensi*. Jakarta. PT Agromedia Pustaka.
- Wolff, Hanns Peter, 2008. *Hipertensi* PT Bhuana Ilmu Populer.Jakarta: Gramedia,.
- Yogiantoro, M. 2006. *Hipertensi Esensial dalam Buku Ajar Ilmu Penyakit dalam Edisi IV*. Jakarta.