

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada pralansia laki-laki di wilayah kerja Puskesmas Putat Jaya Surabaya tentang hubungan perilaku merokok dengan stadium hipertensi didapatkan kesimpulan bahwa mayoritas pralansia laki-laki memiliki perilaku merokok sedang dan mengalami hipertensi stadium 1. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku merokok dengan stadium hipertensi pada pralansia laki-laki di wilayah kerja Puskesmas Putat Jaya Surabaya. Semakin berat perilaku merokok seseorang, maka akan semakin tinggi juga stadium hipertensi yang dialaminya.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Responden

Bagi responden penelitian diharapkan dapat melakukan pola hidup yang sehat dengan cara mengurangi jumlah rokok dalam sehari secara bertahap, rutin untuk kontrol berobat dan rutin minum obat sesuai dosis yang telah diberikan dari dokter, melakukan diet hipertensi (seperti mengurangi konsumsi garam, mengurangi konsumsi kafein, menghindari konsumsi alkohol), serta melakukan aktivitas yang lebih positif seperti berolahraga dan mengontrol stres yang dialami.

7.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan dapat dijadikan sebagai referensi dan tambahan ilmu pengetahuan tentang perilaku merokok dan stadium hipertensi pada pralansia laki-

laki, serta diharapkan dapat melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dan penyuluhan mengenai bahaya merokok dan hipertensi.

7.2.3 Bagi Puskesmas

Bagi Puskesmas diharapkan dapat dapat memberikan pelayanan dengan maksimal dan terus memberikan informasi yang dibutuhkan oleh pasien sesuai dengan kondisi pasien. Puskesmas juga diharapkan dapat melakukan kegiatan seperti membuat perkumpulan pralansia khususnya pralansia laki-laki yang merupakan perokok agar dapat memberikan penyuluhan atau melakukan pengabdian masyarakat yang difokuskan pada pralansia laki-laki khususnya mengenai bahaya merokok, cara mengurangi atau menghentikan kebiasaan merokok dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala, serta memberikan informasi mengenai diet hipertensi.

7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan hipertensi, seperti faktor usia, jenis kelamin, genetik, obesitas, konsumsi alkohol, kafein berlebih, garam berlebih, tingkat stres, dan keseimbangan hormonal. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menambah tempat penelitian (lebih dari 1 Puskesmas) agar peneliti dapat memperoleh jumlah responden yang lebih banyak lagi sehingga hasil penelitian dapat di realisasikan untuk tingkat populasi yang lebih luas. Diharapkan peneliti selanjutnya mengupayakan respondennya untuk mengisi kuesioner atau menjawab pertanyaan kuesioner secara mandiri, agar jawaban yang dimaksud oleh responden dapat sesuai dengan pemikiran dan kenyataan yang dialami responden sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

Aula, L. E. (2010). *Stop Merokok*. Yogyakarta: Garailmu.

Anggraini D.A, dkk. (2009). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Yang Berobat Di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari Sampai Juni 2008*. Faculty of Medicine. University of Riau. Diunduh dari: <https://yayanakhyar.files.wordpress.com/2009/02/files-of-drsmed-faktor-yang-berhubungan-dengan-kejadian-hipertensi.pdf> Diakses pada 9 Juli 2018.

Bawuna, dkk. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sam Ratulangi, e-Journal Keperawatan (e-Kp) Vol. 5 No. 2, Agustus 2017*. Diakses pada tanggal 23 November 2017. Di unduh dari: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/16844/16376>.

Bensley, Robert J. dan Brookins-Fisher, J. (2009). *Metode Pendidikan Kesehatan Masyarakat, Edisi 2*. Jakarta: EGC.

Cahyono, S. B. (2008). *Gaya Hidup dan Penyakit Modern*. Yogyakarta: Kanisius.

Caldwell, Ernest. (2009). *Berhenti Merokok*. Yogyakarta: Pustaka Popular.

Dalimartha, S., dkk. (2008). *Care Your Self, Hipertensi*. Jakarta: Penebar Plus+.

Danang, S. (2012). *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Dewi, Sofia Rhosma. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.

Hidayat, A. A. (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Hidayat, A. A. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.

Hijriyah, Andalia. (2016). *Hubungan Tingkat Pendidikan, Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Perilaku Merokok Di Fakultas Kedokteran Unsyiah Setelah Diberlakukan Kebijakan Daerah Bebas Rokok*. Banda Aceh: Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala. Di akses dari: <http://etd.unsyiah.ac.id/baca/index.php?id=27522&page=1> Di unduh pada 12 Juli 2018.

Hikmah, Nur. (2017). *Skripsi: Hubungan Lama Merokok Dengan Derajat Hipertensi Di Desa Rannaloe Kecamatan Bungaya Kabupaten Gowa*. Fakultas Kedokteran dan

Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar. Di unduh dari: <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/2370/1/NUR%20HIKMAH.PDF> Di akses pada 1 Juli 2018.

Imasar. (2008). *Kampanye Anti Rokok di Indonesia*

Kemenkes RI. (2013). *Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan Semester I, Topik Utama: Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta: Bakti Husada.

Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Bakti Husada.

Kusumawardhani, A.T. (2012). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Tingkat Pengetahuan Tentang Merokok Dengan Derajat Berat Merokok. *Jurnal Kedokteran-G.0009118-2013*. Di unduh dari: <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/29902/Hubungan-Tingkat-Pendidikan-Dan-Tingkat-Pengetahuan-Tentang-Merokok-Dengan-Derajat-Berat-Merokok> Di akses pada 12 Juli 2018.

Lestari, Titik. (2015). *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Mahmudah, dkk. (2015). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015. *Jurnal Biomedika, Vol. 7 No. 2, Agustus 2015*. Di unduh dari: <http://journals.ums.ac.id/index.php/biomedika/article/view/1899/1343> Di akses pada 11 Juli 2018.

Martiany, Dina. (2016). *Kendali Jumlah Perokok untuk Melindungi Kesehatan Perempuan, Vol. 8 No. 16/II/P3DI/Agustus/2016*. Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI.

Martin, Garry dan Joseph Pear. (2015). *Modifikasi Perilaku – Makna dan Penerapannya Edisi Kesepuluh*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Martuti A. (2009). *Merawat dan Menyembuhkan Hipertensi Penyakit Darah Tinggi*. Bantul: Kreasi Wacana.

Maryam, S., dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.

Muttaqin, Arif. (2009). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular dan Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika.

Nasution, Indri Kemala. (2007). *Perilaku Merokok Pada Remaja*. Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.

Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Noorhidayah, Sholehah Awali. (2016). *Hubungan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Desa Salamrejo*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Muhamadiyah Yogyakarta. Di unduh dari: <http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/7325/12.%20NASKAH%20PUBLIKASI.pdf?sequence=12&isAllowed=y> Di akses pada 10 Juli 2018.

Nursalam. (2007). *Manajemen Keperawatan dan Aplikasinya*. Jakarta: EGC.

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

Oktavianus dan Sari. (2014). *Asuhan Keperawatan Pada Sistem Kardiovaskuler Dewasa*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Pudiastuti, R.D. (2013). *Penyakit-Penyakit Mematikan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Purwanto, Heri. (2012). *Pengantar Perilaku Manusia Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.

Ratnawati, Emmelia. (2017). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Ryadi, Alexander Lucas Slamet. (2016). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: ANDI.

Saraswati, S. (2009). *Diet Sehat untuk Penyakit Asam Urat, Diabetes, Hipertensi dan Stroke*. Jogjakarta: A Plus Book.

Setyanda, Y. O. G. dkk. (2015). *Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Usia 35-65 Tahun di Kota Padang*. *Jurnal Kesehatan Andalas*, Vol. 4. No. 2, hal 434-440. Diunduh dari: <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/268/257>. Diakses pada tanggal 10 Januari 2018.

Seke, A.P, dkk. (2016). *Hubungan Kejadian Stres Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado*. e-journal Keperawatan (e-Kp), Vol. 4 No. 2, Agustus 2016. Di unduh dari: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/12880/12470> Di akses pada 9 Juli 2018.

Sianipar, Misriana. (2015). *Skripsi Tesis: Hubungan Sikap Terhadap Iklan Rokok dan Konformitas Teman Sebaya dengan Perilaku Merokok Remaja*. Riau: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim. Diunduh dari: <http://repository.uin-suska.ac.id/6894/3/BAB%20II.pdf>. Diakses pada tanggal 1 Desember 2017.

Smart, Aqila. (2010). *Bahagia di Usia Menopause*. Jogjakarta: A⁺Plus Books.

Sriani, K. I. Dkk. (2016). *Hubungan Antara Perilaku Merokok dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Usia 18-44 Tahun*. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, Vol. 3, No. 1, Hal. 1-6. Di unduh dari: <http://ppjp.unlam.ac.id/journal/index.php/JPKMI/article/viewFile/2729/2378>. Diakses pada tanggal 23 November 2017.

Sudarmoko. (2010). *Tetap Tersenyum Melawan Melawan Hipertensi*. Yogyakarta: Atma Media Press.

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto, M. (2010). *Stres Dan Cara Mengurangnya*. *FIK Universitas Negeri Yogyakarta. Jurnal Cakrawala Pendidikan*, Februari 2010, Th. XXIX, No. 1. Di unduh dari: https://journal.uny.ac.id/index.php/cp/article/view/218/pdf_14 Di akses pada 10 Juli 2018.

Sukmana, Teddie. (2011). *Mengenal Rokok dan Bahayanya*. Jakarta: Be Champion.

Susilo, Y. dan Ari W. (2009). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.

Susilo, Y. dan Ari W. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: ANDI.

Tim Bumi Medika. (2017). *Berdamai dengan Hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika.

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

Williams, Lippincott dan Wilkins. (2011). *Nursing: Memahami Berbagai Macam Penyakit*. Jakarta: PT Indeks.

Wismanto, Y. Bagus. Dan Y. Budi Sarwo. (2007). *Strategi Penghentian Perilaku Merokok*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.

Whelton PK dkk. (2017). *Highlights From The 2017 Guideline For The Prevention, Detection, Evaluation and Management of High Blood Pressure in Adults: a Report*

of The American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. American Heart Association: Hypertension. Diunduh dari: http://professional.heart.org/professional/ScienceNews/UCM_496965_2017-Hypertension-Clinical-Guidelines.jsp?UTM_source=Postcard&utm_medium=Print&utm_campaign=Hypertension. Diakses pada 23 April 2018.