

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, analisa data serta pembahasan dapat diambil kesimpulan penelitian, sebagai berikut :

1. Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah wanita dengan presentase 90 % sebanyak 27 orang.
2. Mayoritas responden berdasarkan usia dalam penelitian ini adalah usia dewasa tua (50 – 80 tahun) dengan presentase 93,3%.
3. Mayoritas tingkat pendidikan pada responden adalah pendidikan rendah dengan presentase 93,3 %
4. Mayoritas responden menjawab hasil penelitian menunjukkan bahwa, 70% responden memiliki pengetahuan yang baik tentang senam jantung sehat.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 30 responden di senam jantung sehat PKSC, Jakarta Pusat, disarankan kepada :

1. Bagi klub senam jantung sehat PKSC

Diharapkan klub senam jantung sehat PKSC dapat mengundang tim kesehatan (dokter, perawat) untuk mengadakan penyuluhan dan pelatihan tentang hipertensi, seperti pelatihan menghitung nadi, penyuluhan manfaat olahraga.

2. Bagi STIK Sint. Carolus

Diharapkan peran aktif kegiatan mahasiswa dengan membantu melatih menghitung nadi dan menjelaskan manfaat olah raga kegiatan klub senam jantung sehat PKSC

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menjadikan referensi penelitian bivariante dan dapat menyempurnakannya.

.

DAFTAR PUSTAKA

- Armilawati, dkk. 2007. Hipertensi dan faktor risikonya dalam kajian epidemiologi. Makassar: Bagian Epidemiologi FKM UNHAS.
- Denis Child, Psychology and Teacher, London : Holt Rinehart and Winston, 1980, H.
95. Ditelusuri dari : <http://www.artikata.com/arti-358455-keteraturan.html>
- Divine, Jom G. MD (2012)/ Program Olahraga: Tekanan Darah Tinggi, PT. Intan Sejati, Klatem
- Hungu (2007), Demografi Kesehatan Indonesia, Penerbit Grasindo, Jakarta.
- Hurlock, EB. (1998). Perkembangan Anak. Ahli Bahasa oleh Soedjarmo dan Istiwidayanti. Jakarta : Penerbit Airlangga
- Khomsan, A 2004. Peranan Pangan dan Gizi Untuk Kualitas Hidup. Jakarta: PT. Grasindo
- Kompasindo (16 Februari 2013). Sehat Secara Alamiah- Aktifitas Olahraga Membuat Otak Anda Lebih Cerdas. <http://kesehatan.kompasiana.com/medis/2013/02/16/sehat-cara-alamiah-aktifitas-olah-raga-membuat-otak-anda-lebih-cerdas--536071.html>
- Krummel, DA. 2004. Medical Nutrition Therapy in Hypertension. Di dalam: Mahan LK dan Escott-Stump S, editor. 2004. Food, Nutrition and Diet Therapy. USA: Saunders co. hlm. 900-918.
- Kusmana D, Hanafi M. (2000) Patofisiologi Penyakit Jantung Koroner. Dalam : Buku Ajar Kardiologi. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

- Lembaga Demografi Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia (2007). Dalam buku Dasar-Dasar Demografi, editor Ayudha D. Prayoga. Penerbit Lembaga Penerbit Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia
- McPhee, Stephen J. dan Ganong, William F. (2011). Patofisiologi Penyakit, pengantar menuju kedokteran klinis, alih bahasa dr. Brahm U. Penerbit, EGC, Jakarta
- Notoatmodjo, Soekidjo (2003) Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- _____ (2010) Promosi Kesehatan dan Ilmu Prilaku. Rineka Cipta, Jakarta.
- _____ (2010) Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam (2003). Konsep Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Penelitian Ilmu Keperawatan. (Edisi Pertama). Jakarta : Salemba Medica.
- Sadoso, Sumosardjuno. (1995). Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga 3. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- SekJen KemenKes RI, (6 Mei 2012). Masalah Hipertensi Di Indonesia, Ditelusuri dari : <http://www.depkes.go.id/index.php/berita/press-release/1909-masalah-hipertensi-di-indonesia.html>
- Siagian, S, (2004). *Teori Motivasi dan Aplikasinya*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Smeltzer, Suzaane C. dan Bare, Brenda G. (2002) Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah edisi 8, Brunner & Suddart , alih bahasa: Waluyo Agung., Yasmin Asih., Juli., Kuncara., I.made karya, EGC, Jakarta.
- S. Sudjarwo, 2004. Buku Pintar Kependudukan. Penerbit Grasindo, Jakarta
- Tesfaye F et al. (2007). Association between body mass index and blood pressure across three population in Africa and Asia. J of Human Hypertension 21: 28-37

Underwood, J.C.E (2000). Patologi Umum dan sistematik. Alih bahasa Indonesia, Surjadi. Edisi 2. Penerbit EGC, Jakarta

Yayasan Jantung Sehat (2003), Petunjuk Senam Jantung sehat seri ke II

Wawan, A dan Dewi, M. (2010) Teori Pengukuran dan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia. Yogyakarta : Nuha Medika

Williams GH. (1991). Hypertensive vascular disease. Di dalam: Wilson Jean D. et al., editor. Harrison's Principles of Internal Medicine – 12th ed. Spanish: McGraw-Hill, Inc. hlm. 1001-1015