**BAB VI**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran Karakteristik Klien Hipertensi di Kelurahan Pudak Payung Semarang

Klien hipertensi di Kelurahan Pudak Payung, Semarang mayoritas berusia lansia dengan rentang usia 56-65 tahun sebanyak 43,7% dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 74,1%. Tingkat pendidikan klien paling banyak berpendidikan terakhir SD sebanyak 44,6%. Klien mayoritas merupakan ibu rumah tangga sebanyak 38,4% dan memiliki pendapatan per bulan dibawah upah minimum regional Kota Semarang sebanyak 84%. Klien hipertensi paling banyak telah terdiagnosa hipertensi oleh tenaga kesehatan selama 1-5 tahun yaitu 51,8% dan 54,5% klien hipertensi tidak memiliki penyakit penyerta. Mayoritas klien hipertensi memiliki tekanan darah pada hipertensi stadium 1 dengan rentang tekanan darah 140-159/90-99 mmHg sebanyak 49,1% dan sebagian besar memiliki indeks massa tubuh normal dengan rentang nilai 18,5-25 sebanyak 57,1%.

1. Gambaran *Self Care Management* Klien Hipertensi di Kelurahan Pudak Payung Semarang

Gambaran *self care management* sebagian besar termasuk pada kategori cukup yaitu sebanyak 73,2% dan paling sedikit termasuk pada kategori kurang yaitu 12,5%.

1. Gambaran Komponen *Self Care Management* Klien Hipertensi di Kelurahan Pudak Payung Semarang

Pada keseluruhan komponen, *self care management* hipertensi berada pada kategori cukup, yaitu 78,6% pada komponen integrasi diri, 66,1% pada komponen regulasi diri, 62,5% pada komponen interaksi dengan tenaga kesehatan dan lainnya, 58,9% pada komponen pemantauan tekanan darah, dan 79,5% pada komponen kepatuhan terhadap aturan yang dianjurkan.

1. Saran
2. Klien dan Keluarga

Bagi klien, diharapkan dapat mempertahankan *self care management* yang sudah dilakukan dan mentaati anjuran yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Bahkan akan lebih baik jika klien mampu meningkatkan *self care management* hipertensi dengan mulai melakukan hal-hal yang tidak pernah dilaksanakan seperti pada aktifitas fisik/olahraga secara rutin dan penerapan pola diet sehat. Bagi keluarga, diharapkan mampu terus memberikan motivasi dan perhatian kepada klien agar klien terus bersemangat untuk melakukan *self care management* hipertensi sehingga tekanan darah klien terus terkontrol. Keluarga juga diharapkan untuk membantu dan mengawasi klien dalam melakukan *self care management* hipertensi.

1. Tenaga Kesehatan dan Dinas Kesehatan

Pengobatan secara kontinu dan teratur memberikan dampak baik terhadap tekanan darah klien hipertensi. Ketelatenan dan perhatian dari tenaga kesehatan pun sangat diperlukan oleh klien hipertensi untuk selalu mengingatkan klien dalam melaksanakan pengontrolan tekanan darah dan pengobatan. Berdasar hasil penelitian, tenaga kesehatan bersama dinas kesehatan sebagai penyedia jasa layanan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan pelayanan kesehatan terutama bagi klien hipertensi, yaitu dengan selalu memberikan perhatian dan motivasi kepada klien hipertensi dengan mengingatkan klien untuk rutin melakukan pengobatan dan kontrol tekanan darah serta melakukan *self care management.* Bagi klien hipertensi yang jarang atau bahkan tidak pernah kontrol rutin ke pelayanan kesehatan sebaiknya dilakukan kunjungan rumah untuk mengetahui keadaan klien hipertensi.

1. Peneliti Lain

Bagi peneliti lain diharapkan dapat melakukan modifikasi terhadap penelitian ini atau mungkin mengembangkan hasil penelitian ini lebih luas lagi, seperti melakukan penelitian terkait faktor-faktor yang mempengaruhi *self care management* klien hipertensi yang dapat berakibat pada kualitas kesehatan dan hidup klien.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Black, H.R, Elliot, W.J. Hypertension: a companion to braunwald’s heart disease 2nd ed. Philadelpia: Elsevier Saunders. 2013
2. WHO. Raised blood pressure. 2013. Tersedia secara online di http://www.who.int/gho/ncd/risk\_factors/blood\_pressure\_prevalence\_text/en/index.html diakses pada 16 Maret 2016
3. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementrian Kesehatan RI. Laporan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas). 2013. Tersedia secara online di <https://drive.google.com/file/d/0BxMqKGS9XxLqWHN3VFdPdEgtUmc/edit> diakses pada 16 Maret 2016
4. Dinas Kesehatan Kota Semarang. Profil kesehatan kota semarang. 2014. Tersedia secara online di https://drive.google.com/file/d/0B-yoD-\_DDYqgRWpLUlNrWm8tRXc/view diakses pada 16 Maret 2016
5. Setiati, S. dkk. Buku ajar ilmu penyakit dalam edisi keenam jilid 2. Jakarta: Interna Publishing. 2014
6. Cheng and Bina J. Genetics of hypertension. USA: Morgan & Claypool Life Sciences. 2015
7. Gray, H. H. et al. Lecture notes: kardiologi 4th edition. Jakarta: Airlangga. 2002
8. Baradero, M. dkk. Klien gangguan kardiovaskular: seri asuhan keperawatan. Jakarta: EGC. 2008
9. Smeltzer, S. C. Buku ajar keperawatan medikal bedah brunner & suddarth edisi 8 volume 2. Jakarta: EGC. 2008
10. Aziza, L. Hipertensi: the silent killer. Jakarta: Ikatan Dokter Indonesia. 2007
11. Hangrove, R. A., and Huttel. Lippincot’s review series: medical surgical nursing. Washington: Lippincot-Raven Publisher. 2005
12. Messerli, F. H. Clinician’s manual: treatment of hypertension third edition. London: Springer Healthcare Ltd. 2011
13. Mulyati, L. dkk. Analisis faktor yang mempengaruhi self management behaviour pada klien hipertensi. Jurnal Keperawatan Padjajaran. 2013; 1(2): 112-123. Tersedia secara online di [http://jkp.fkep.unpad.ac.id/index.php/jkp/article/view/59 diakses pada 10 Maret](http://jkp.fkep.unpad.ac.id/index.php/jkp/article/view/59%20diakses%20pada%2010%20Maret%20) 2016.
14. Canadian Hypertension Education Program. The 2012 canadian hypertension education program recommendations. Canada: Hypertension Canada. 2012
15. Richard, A. A., & Shea K. Delineation of self care and associated concepts. J Nurs Scholarsh. 2011; 43(3): 255-264. Tersedia secara online di <http://www.readcube.com/articles/10.1111%2Fj.1547-5069.2011.01404.x?r3_referer=wol&tracking_action=preview_click&show_checkout=1&purchase_referrer=onlinelibrary.wiley.com&purchase_site_license=LICENSE_DENIED> diakses pada 17 Maret 2016
16. Kozier, B. dkk. Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, & praktik ed 7 vol 1. Jakarta: EGC. 2010
17. Akhter, N. Self management among patients with hypertension in bangladesh. Prince of Songkla University. 2010. Tersedia secara online di http://kb.psu.ac.th/psukb/bitstream/2010/8492/1/340992.pdf diakses pada 2 Juni 2016
18. National Heart, Lung and Blood Institute. The seventh report of the Joint National Committes on prevention, detection, evaluation & treatment of high blood pressure (JNC-7). NIH Publication. 2003; 03-5233. Tersedia secara online di [www.nhlbi.nih.gov/files/docs/guidelines/jnc7full.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/guidelines/jnc7full.pdf) diakses pada 17 Maret 2016
19. Hayes, M K. Influence of age and health behaviors on stroke risk: lesson from longitudinal studies. National Institutes of Health. 2010; 58(Suppl 2): S325-S328. Tersedia secara online di <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3006180/> diakses pada 17 Maret 2016
20. Andriany, M. Aplikasi teori self-care deficit orem dalam konteks tuna wisma (studi literatur). Nurse media, journal of nursing, vol 1 no 1. 2007. Tersedia secara online di <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/medianers/article/download/263/153> diakses pada 29 Maret 2016
21. School of Nursing Faculty The University of Tennessee at Chattanooga. Theory Based Nursing Practice. United States: Chattanooga. 2014
22. Saraswati, R. dkk. Pengaruh program edukasi berbasis komunitas terhadap self management lansia hipertensi di puskesmas gombong 2 kebumen. Padjajaran Nursing Journal. 2015. Tersedia secara online di <http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2015/04/ARTIKEL-ILMIAH.pdf> diakses pada 16 Maret 2016
23. Corwin, E. J. Buku saku patofisiologi edisi 3. Jakarta: EGC. 2009
24. Calhoun, D. et al. Resistant hypertension: diagnosis, evaluation, and treatment: a scientific statement from the american heart association profesional education commitee of the council for high blood pressure research. Hypertension Journal AHA. 2008; 51: 1403-1419. Tersedia secara online di <http://hyper.ahajournal.org/content/51/6/1403> diakses pada 1 April 2016
25. Prasetyo, A. S. Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan self care management pada asuhan keperawatan klien hipertensi di rsud kudus. Library Universitas Indonesia. 2012. Tersedia secara online di <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20307703-T31185-Analisis%20faktor.pdf> diakses pada 29 Maret 2016
26. Nwinee, J. P. Nwinee socio-behavioral self-care management nursing model. West African Journal of Nursing. 2011; 22:91-98 Tersedia secara online di <http://web.b.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=11179686&AN=64497151&h=R7jHyprCHfG%2fFB0TzyBbrJznqDFIWnu2%2bq5zXNsaIMn8hcBqfjqpkr8TsOWk4zYgOOVHEj%2bMkpKaYLLp8sP51w> diakses pada 20 April 2016
27. Cornwell, E.Y. & Waite, L.J. Networks and support in disease management: social an examination of hypertension among older adults. New York: Cornell University. 2009
28. Notoatmodjo, S. Kesehatan masyarakat ilmu dan seni. Jakarta: Rineka Cipta. 2007
29. Wawan, A. & Dewi, M. Teori dan pengukuran sikap dan perilaku manusia. Yogyakarta: Nuha Medika. 2010
30. Black, J. M. & Hawks, J. H. Medical surgical nursing clinical management for positive outcomes ed 8. Singapore: Elsevier. 2009
31. Potter, P. A & Perry, A. G. Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik volume 1 edisi 4. Jakarta: EGC. 2005
32. Dewit, S. C. Medical surgical nursing consepts & practice. Missouri: Sounders Elsevier. 2009
33. Muhammadun, A. S. Hidup bersama hipertensi. Jogjakarta: In-Books. 2010
34. Grinspun, D & Coote, T. Nursing best practice guideline nursing management of hypertension. Registered Nurses Association of Ontario. 2005
35. Aaronson, Philip I. & Ward, Jeremy P.T. At a glance: sistem kardiovaskular. Jakarta: Erlangga. 2010
36. Dalimartha, S. et al. Care your self: hypertension. Jakarta : Penebar Plus. 2008
37. Setiadi. Konsep dan penulisan riset keperawatan. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2007
38. Notoatmodjo, S. Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. 2010
39. Hidayat, A. A. Riset keperawatan dan teknik penulisan ilmiah edisi 2. Jakarta: Salemba Medika. 2008
40. Hastono, S. P. Basic data analysis for health research training analisis data kesehatan. Jakarta: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. 2007
41. Suhaemi, M. E. Etika keperawatan: aplikasi pada praktik. Jakarta: EGC. 2004
42. Asmadi. Konsep dasar keperawatan. Jakarta: EGC. 2008
43. Efendi, F. & Makhfudli. Keperawatan kesehatan komunitas: teori dan praktik dalam keperawatan. Jakarta: Salemba Medika. 2009
44. Rustiana. Gambaran faktor resiko pada penderita hipertensi di puskesmas ciputat timur. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. 2014
45. Prabaningrum, Rr. N. Hubungan antara perilaku pengendalian hipertensi dengan keberhasilan penurunan tekanan darah pada kejadian hipertensi esensial di puskesmas kratonan surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2014
46. Kusumawardani, T. Penatalaksanaan hipertensi pada lanjut usia. Journal Penyakit Dalam. 2006; 136(7)
47. Kementrian Kesehatan RI. Infodatin hipertensi. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI. 2014
48. Cahyani, H. F. Hubungan shalat terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di posbindu anggrek kelurahan cempaka putih kecamatan ciputat timur. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. 2014
49. Spencer, R. F. & Pam B. Menopause. Jakarta: Erlangga. 2007
50. Irwan, A. M. et al. Factors of self-care practices and health-seeking behavior among older persons in a developing country: theories-based research. Elsevier International Journal of Nursing Sciences. 2016: 1-11. Tersedia secara online di http://dx.doi.org/10.1016/j.ijnss.2016.02.010 diakses pada 20 Juli 2016
51. Yang, S. O. et al. Correlates of self care behaviors among low-income elderly women with hypertension in south korea. JOGNN. 2014; 43:97-106
52. Chow, C. K. et al. Prevalence, awareness, treatment, and control of hypertension in rural and urban communities in high-, middle-, and low-income countries. JAMA. 2013; 310 (9):959-968. Tersedia secara online di http://archpedi.jamanetwork.com diakses pada 20 Juli 2016
53. Lee, J. E. et al. Correlates of self-care behaviors for managing hypertension among korean americans: a questionnaire survey. International Journal of Nursing Studies. 2010; 47(4):411-417
54. Juwana, S. Gangguan mental dan perilaku akibat penggunaan zak psikoaktif: penyalahgunaan napza/narkoba edisi 2. Jakarta: EGC. 2005
55. Nimanqani, D. M. et al. Hypertensive patients: self care management practices in al-taif, ksa. International Journal of Science and Research. 2015; 4(12):1705-1714
56. Yassine, et al. Evaluation of medication adherence in lebanese hypertensive patients. Elsevier Journal of Epidemiology and Global Health. 2016: 1-11. Tersedia secara online di <http://dx.doi.org/10.1016/j.jegh.2015.07.002> diakses pada 20 Juli 2016
57. Anies. Seri kesehatan umum pencegahan dini gangguan kesehatan berbagai penyakit dan gangguan kesehatan yang perlu diwaspadai dan dicegah secara dini. Jakarta: PT Elex Media Komputindo. 2005
58. Saing. Pengaruh musik klasik terhadap penurunan tekanan darah. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. 2007
59. Agrina, R., Riyan H. Kepatuhan lansia penderita hipertensi dalam pemenuhan diet hipertensi. Jurnal Ilmu Keperawatan Universitas Riau. 2011; 6(1). Tersedia secara online di http://ejournal.unri.ac.id/index.php/JS/article/download/2001/1969 diakses pada 21 Juli 2016
60. Santi, P. L. Hubungan tingkat pendidikan dan pengetahuan tentang hipertensi dengan perilaku memeriksakan tekanan darah di puskesmas ngesrep semarang. Universitas Diponegoro. 2014
61. Palmer, A., Bryan W. Simple guides tekanan darah tinggi. Jakarta: Erlangga. 2007
62. Tyrell, M. How to reduce high blood pressure naturally. 2012. Tersedia secara online di http://www.uncommonhelp.me/articles/reduce-high-blood-pressure/ diakses pada 21 Juli 2016