

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN SAMPUL DEPAN .....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
PERNYATAAN PUBLIKASI .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	v
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
DAFTAR SINGKATAN .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penulisan .....	4
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN KONSEP DAN TEORI .....</b>	<b>6</b>
A. Konsep Dasar Lansia.....	6
1. Pengertian .....	6
2. Batas – Batas Lanjut Usia .....	6
3. Tipe Lansia .....	7
4. Faktor – Faktor yang mempengaruhi proses menua .....	8
5. Perubahan yang terjadi pada Lanjut Usia.....	9
B. Konsep Dasar Hipertensi.....	12
1. Pengertian .....	12

2. Klasifikasi Hipertensi.....	12
3. Etiologi.....	14
4. Manifestasi Klinis .....	15
5. Patofisiologi .....	16
6. Komplikasi .....	17
7. Penatalaksanaan .....	18
8. Asuhan keperawatan .....	18
C. Dasar Teori Senam Yoga .....	26
1. Pengertian .....	26
2. Macam – macam gerakan senam yoga.....	27
3. Mekanisme senam yoga bisa menurunkan hipertensi.....	32
4. Manfaat senam yoga .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A. Rancangan Penelitian .....	35
B. Subyek Penelitian.....	35
C. Definisi Operasional.....	36
D. Tempat dan Waktu .....	36
E. Pengumpulan Data .....	36
F. Pengolahan Data.....	37
G. Etika Penelitian .....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>40</b>
A. Hasil Penelitian .....	40
B. Pembahasan .....	44
1. Pengukuran tekanan darah pada Ny.M dan Ny.S dengan hipertensi sebelum dilakukan penerapan senam yoga .....	44
2. Pengukuran tekanan darah pada Ny.M dan Ny.S dengan hipertensi sesudah dilakukan penerapan senam yoga.....	45
3. Perbedaan tekanan darah pada Ny.M dan Ny.S dengan hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga. ....	47
C. Keterbatasan .....	49
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>50</b>
A. Kesimpulan .....	50
B. Saran .....	50

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Gerakan *Easy pose (Sukhasana)*

Gambar 2.2 Gerakan Peregangan Kaki (*Pavanamuktasana*)

Gambar 2.3 Gerakan Berdiri Tegak (*Tadasana*)

Gambar 2.3 Gerakan Tengkurap (*Bhujangasana*)

Gambar 2.5 Gerakan Telentang (*Nindra Savasana*)

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi

Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi pada Lanjut Usia

Tabel 3.1 Definisi Oprasional

Tabel 4.1 Tekanan darah pada Ny.M dan Ny.S sebelum Dilakukan senam Yoga Di Dusun Samban RT 3 RW 4, Kelurahan Combongan, Sukoharjo pada Tanggal 22 April 2019

Tabel 4.2 Tekanan darah pada Ny.M dan Ny.S sesudah Dilakukan Senam Yoga Di Dusun Samban RT 3 RW 4, Kelurahan Combongan, Sukoharjo pada Tanggal 28 April 2019

Tabel 4.3 Perbedaan Penurunan Tekanan darah pada Ny.M dan Ny.S Sebelum dan Sesudah Dilakukan senam Yoga Di Dusun Samban RT 3 RW 4, Kelurahan Combongan, Sukoharjo pada Tanggal 22 dan 28 April 2019

Tabel 4.4 Perkembangan Penurunan Tekanan darah pada Ny.M dan Ny.S Sebelum dan Sesudah Dilakukan senam Yoga Di Dusun Samban RT 3 RW 4, Kelurahan Combongan, Sukoharjo pada Tanggal 22-28 April 2019

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 4 Lembar Observasi

Lampiran 5 Dokumentasi

Lampiran 6 Asuhan Keperawatan

Lampiran 7 Lembar Hadir Dilakukan Senam Yoga

Lampiran 8 SOP Senam Yoga

Lampiran 9 SOP Pengukuran Tekanan Darah

## DAFTAR SINGKATAN

WHO	<i>World Health Organization</i>
PJK	Penyakit Jantung Koroner
ACE	Angiotensin Converting Enzyme
ARBs	Angiotensi Receptor Blocker
ED	Erectile Dysfunction
TD	Tekanan Darah
BHSP	Bina Hubungan Saling Percaya