

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>SAMPUL DEPAN</b> .....	i
<b>SAMPUL DALAM</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN PUBLIKASI</b> .....	iv
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	v
<b>PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>INTISARI</b> .....	viii
<b>ESSENCE</b> .....	xi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xv
<b>DAFTAR ISTILAH/SIMBOL</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
<b>A. Latar Belakang</b> .....	1
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	3
<b>C. Tujuan</b> .....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
<b>D. Manfaat</b> .....	4
<b>E. Keutamaan</b> .....	4
<b>F. Luaran</b> .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
<b>A. Landasan Teori</b> .....	6
1. Lansia.....	6
a. Definisi.....	6
b. Batasan Lansia.....	6
c. Perubahan Anatomi Fisiologi pada Lansia.....	7
2. Hipertensi.....	10
a. Definisi.....	10
b. Jenis Hipertensi pada Lansia.....	10
c. Penyebab Hipertensi.....	11
d. Gejala Hipertensi.....	11
e. Klasifikasi Hipertensi.....	12
f. Pemicu Hipertensi.....	12
g. Mekanisme Hipertensi pada lansia.....	15
h. Pengukuran Tekanan Darah.....	15
3. <i>Morning Exercise</i> .....	16
a. Definisi <i>Morning Exercise</i> .....	16
b. Mekanisme <i>Morning Exercise</i> .....	17

c. Indikasi dan Kontra Indikasi <i>Morning Exercise</i> .....	17
4. <i>Deep Breathing Exercise</i> .....	18
a. Definisi <i>Deep Breathing Exercise</i> .....	18
b. Mekanisme <i>Deep Breathing Exercise</i> .....	18
c. Indikasi dan Kontra Indikasi <i>Deep Breathing Exercise</i> ...	19
<b>B. Jurnal Yang Relevan</b> .....	19
<b>BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN</b> .....	22
<b>A. Teknik dan Cara Pelaksanaan Program KIE</b> .....	22
<b>B. Luaran yang Dihasilkan</b> .....	24
<b>BAB IV LUARAN YANG DICAPAI</b> .....	26
<b>A. Hasil yang Dicapai dari Media Cetak <i>Booklet</i></b> .....	26
<b>B. Pembahasan dari Produk <i>Booklet</i></b> .....	27
1. Cover atau sampul depan.....	27
2. Daftar Isi <i>Booklet</i> .....	28
3. Isi <i>Booklet</i> .....	29
a. Hipertensi .....	29
1) Gejala dan jenis hipertensi.....	30
2) Faktor-faktor Hipertensi .....	31
b. <i>Morning Exercise</i> .....	31
1) Mekaniseme dan Indikasi Kontra Indikasi <i>Morning Exercise</i> .....	32
2) Prosedur dan Dosis <i>Morning Exercise</i> .....	32
3) Gerakan <i>Morning Exercise</i> .....	34
c. <i>Deep Breathing Exercise</i> .....	35
1) Mekaniseme dan Indikasi Kontra Indikasi <i>Deep Breathing Exercise</i> .....	36
2) Prosedur dan Dosis <i>Deep Breathing Exercise</i> .....	37
3) Gerakan <i>Deep Breathing Exercise</i> .....	38
d. Edukasi.....	39
e. Daftar Pustaka .....	40
4. Rencana Tindak Lanjut.....	41
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	43
<b>A. Kesimpulan</b> .....	43
<b>B. Saran</b> .....	43

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN