

DAFTAR ISI

HALAMAN

SAMPUL DEPAN	i
PERSETUJUAN PENGUJI.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
DAFTAR SINGKATAN	viii
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I.....	11
Pendahuluan.....	11
A. Latar belakang	11
B. Permasalahan	12
C. Solusi	12
D. Luaran	13
E. Manfaat	13
F. Tujuan luaran	14
BAB II.....	15
A. LANDASAN TEORI.....	15
1. Tekanan darah pada penderita hipertensi	15
a) Hipertensi	15
b) Klasifikasi tekanan darah	15
c) Etiologi	16
d) Faktor resiko hipertensi	16
e) Faktor resiko yang dapat diubah	17
f) Gejala hipertensi	18
g) Pencegahan hipertensi	19
h) Komplikasi	19
i) Penatalaksanaan	20
2. Senam jantung	21
a) Definisi	21
b) Program senam jantung	21

c) Rangkaian gerak senam jantung sehat	22
3. Penambahan gerakan	27
a) Relaksasi nafas dalam	27
b) Memutar bahu	27
4. Media	28
a) Pengertian	28
b) Karakteristik media video	28
c) Tahapan pengembangan video	29
BAB III	31
A. Tema.....	31
B. Tujuan	31
C. Waktu pembuatan	31
D. Alat dan bahan membuat video	31
E. Alur Pembuatan video.....	31
F. Tahapan pengembangan video	32
a) Tahap pra produksi	32
b) Tahap produksi	34
c) Tahap pasca produksi	35
BAB IV	38
A. Luaran yang di hasilkan	38
BAB V.....	40
A. Penutup.....	40
DAFTAR PUSTAKA	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Persetujuan Responden

Lampiran 2 : Lembar Konsul

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Penyakit tidak Menular di Privinsi Jawa Tengah Tahun 2018.....	12
Gambar 2.1 Gerakan Pemanasan	24
Gambar 2.2 Gerakan Inti	25
Gambar 2.3 Gerakan Pendinginan	26
Gambar 3.1 Gerakan Menundukan Kepala	33
Gambar 3.2 Gerakan Ayun Siku Keatas dan Bawah	33
Gambar 3.3 Gerakan Lengan ke Atas	34
Gambar 3.4 Editing Video	36