

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
HALAMAN BELAKANG	2
PERNYATAAN KEASLIAN PROJECT AKHIR	3
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
INTISARI.....	viii
<i>SUMMARY</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
LANDASAN TEORI	6
1. Hipertensi	6
a. Pengertian	6
b. Usia yang Rentan Terkena Hipertensi.....	6
c. Faktor yang menyebabkan hipertensi	6
d. Penatalaksanaan	8
e. Klasifikasi Hipertensi.....	10
f. Komplikasi Hipertensi	11
2. Senam Hipertensi.....	12
a. Pengertian	12
b. Manfaat senam hipertensi.....	12
c. Indikasi dan Kontra indikasi Senam Hipertensi	12

d. Waktu dilakukan senam hipertensi	14
e. Pengukuran sebelum melakukan senam hipertensi	14
f. Tahap-tahap melakukan senam.....	14
3. Media Video	20
a. Pengertian video	20
b. Kelebihan video	20
c. Manfaat video	20
4. Ketepatan Solusi Yang Ditawarkan.....	17
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN	22
Nama Project Luaran.....	22
Tujuan Project Luaran	22
Keaslian Karya Project.....	22
Deskripsi Desain Project Luaran	23
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	29
BAB V PENUTUP.....	31
Kesimpulan	31
Saran.....	31
DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN-LAMPIRAN	48