

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PRASYARAT GELAR	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
PENGESAHAN PENGUJI	vii
KATA PENGANTAR	viii
INTISARI	ix
SUMMARY	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR ISTILAH / SIMBOL	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Konsep Edukasi	4
1. Pengertian	4
2. Tujuan	4

3. Macam-macam media	4
B. Konsep Hipertensi	5
1. Pengertian	5
2. Etiologi	6
3. Klasifikasi	6
4. Faktor Resiko	7
5. Manifestasi Klinis	8
6. Patofisiologi	8
7. Komplikasi	8
8. Penatalaksanaan	9
C. Konsep Senam Jantung	12
1. Pengertian	12
2. Manfaat	12
3. Kelebihan Senam Jantung	12
4. Hal-hal yang perlu diperhatikan	13
5. Indikasi	14
6. Kontra indikasi	14
7. Tanda bahaya senam jantung harus dihentikan	15
8. Gerakan Senam Jantung	16
9. Pengaruh Senam Jantung terhadap Penurunan Tekanan Darah	25
D. Konsep Video	26
1. Pengertian	26
2. Efektivitas Video Dalam Upaya Penurunan Hipertensi	27
3. Kelebihan dan Kekurangan Media Video	27
4. Ketepatan Solusi Yang Ditawarkan	28
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN	30
A. Tema Project Luaran	30
B. Tujuan Project Luaran	30
C. Keaslian Karya Project	30
D. Deskripsi Desain Project Luaran	31
1. Rancangan Video	31
2. Waktu Pembuatan	32

3. Alat dan Bahan Membuat Video	32
4. Tahap Pra-Produksi	32
5. Tahap Produksi	34
6. Tahap Pasca Produksi	35
7. Orisinalitas Karya	36
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI	37
BAB V PENUTUP	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	
HASIL LUARAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Jalan di tempat	18
Gambar 2.2 Menundukan kepala	19
Gambar 2.3 Memiringkan kepala ke kanan	19
Gambar 2.4 Memiringkan kepala ke kiri	19
Gambar 2.5 Mengangkat bahu ke kanan	19
Gambar 2.6 Mengangkat bahu ke kiri	19
Gambar 2.7 Mengangkat kedua bahu	19
Gambar 2.8 Mengayunkan ke muka-samping dan putar lengan	20
Gambar 2.9 Menggerakkan dada, lengan dan punggung	20
Gambar 2.10 Jalan di tempat dan melangkah maju mundur	20
Gambar 2.11 Silang-buka lengan di muka paha	20
Gambar 2.12 Lurus-tekuk siku setinggi bahu	20
Gambar 2.13 Ayun siku ke atas-bawah dan lurus ke muka	21
Gambar 2.14 Mendorong lengan ke muka dan atas	21
Gambar 2.15 Angkat siku dan dorong telapak tangan	21
Gambar 2.16 Luruskan lengan bawah dan silang lengan	21
Gambar 2.17 Mengayunkan tangan ke samping dan atas	21
Gambar 2.18 Mengangkat lengan ke atas dan samping	22
Gambar 2.19 Menahan lengan di atas	22
Gambar 2.20 Menekuk siku ke atas dan sikap sempurna	22
Gambar 2.21 Meluruskan lengan dan kaki ke belakang	22
Gambar 2.22 Meluruskan kaki kanan dan menekuk kaki kiri	22
Gambar 4.1 Cover	38
Gambar 4.2 <i>Content/Isi</i>	38

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 Klasifikasi hipertensi berdasarkan sistolik dan diastolik	7
---	---

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Konsultasi Tugas Akhir

DAFTAR SINGKATAN

ACE	<i>Angiotensin Converting Enzyme</i>
ACEI	<i>Angiotensin Converting Enzyme Inhibitor</i>
AMI	<i>Acute Miocard Infark</i>
ARB	<i>Angiotensin Receptor Bloker</i>
ARBs	<i>Angiotensin II Receptor Blockers</i>
CCB	<i>Calcium Channel Blokera</i>
DASH	<i>Dietary Approach to Stop Hypertension</i>
DVD	<i>Digital Versatile Disc/Digital Video Disc</i>
HCT	<i>Hydrochlorothiazide</i>
HDL-C	<i>High Density Lipoprotein Cholesterol</i>
IPTEK	Ilmu, Pengetahuan, dan Teknologi
LDL-C	<i>Low Density Lipoprotein Cholesterol</i>
MVO ₂	<i>Myocardial Oxygen</i>
TDS	Tekanan Darah Sistolik
TDD	Tekanan Darah Diastolik
TIA	<i>Transient Ischaemic Attack</i>
TPR	<i>Total Peripheral Resistance</i>

DAFTAR ISTILAH / SIMBOL

Simbol Keterangan Dimensi

<i>mmHg</i>	<i>Milimeter Merkuri Hydrargyrum</i> atau Milimeter air raksa / satuan tekanan manometrik
<i>β-blockers</i>	<i>Beta-blockers</i> / golongan obat untuk menangani masalah pada jantung
<i>mean</i>	rata-rata
<i>p</i>	<i>p-value</i> / nilai probabilitas uji statistik dalam penelitian