

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
SAMPUL DALAM	ii
SAMPUL DALAM	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
PENGESAHAN PENGUJI	vii
KATA PENGANTAR	viii
INTISARI	x
SUMMARY	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Lansia	5
1. Pengertian Lansia	5
2. Batas Umur Lanjut Usia	5
3. Klasifikasi Lansia	5
4. Karakteristik Lansia	6
5. Proses Penuaan	6
6. Teori-Teori Proses Penuaan	6
7. Pertumbuhan-Pertumbuhan yang Terjadi pada Lansia	7
B. Hipertensi	8
1. Pengertian Hipertensi	8
2. Factor Resiko yang Mempengaruhi Hipertensi	9
3. Penyebab Hipertensi	13
4. Jenis/Type Hipertensi	15
5. Klasifikasi Hipertensi	16
6. Patofisiologi Hipertensi	16

7. Diagnosis Hipertensi	17
8. Komplikasi Hipertensi	18
9. Tanda Gejala Hipertensi	18
10. Penatalaksanaan Hipertensi	19
11. Hipertensi pada Lansia	25
C. Senam Yoga	26
1. Pengertian Senam Yoga	26
2. Manfaat Yoga	27
3. Gejala yang harus dihindarkan	27
4. Fisiologis Senam Yoga terhadap Hipertensi	28
5. Teknik Senam Yoga pada Lansia	29
D. Video	35
1. Pengertian Video	35
2. Jenis-Jenis Video	36
3. Bentuk Video Berdasarkan Tujuan	36
4. Kelebihan dan Kekurangan Video	37
E. Ketepatan Solusi Yang Ditawarkan	38
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN	39
A. Nama Project Luaran	39
B. Tujuan Project Luaran	39
C. Keaslian Karya Project	39
D. Deskripsi Desain Project Luaran	39
BAB IV HASIL LUARAN YANG DICAPAI	44
BAB V PENUTUP	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO – ISH	16
Tabel 2. Kategori Ambang Batas IMT	21

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan Neck Ekstension on Standing (Sumber: Elliot, 2013)	29
Gambar 2. Gerakan Standing Raised Hand Pose (Sumber: Elliot, 2012)	29
Gambar 3. Gerakan Mountain Pose (Sumber: Elliot, 2013)	30
Gambar 4. Gerakan Cactus Position (Sumber: Elliot, 2013)	30
Gambar 5. Gerakan Standing Eagle Pose (Sumber: Elliot, 2013)	30
Gambar 6. Gerakan Tree Pose (Sumber: Elliot, 2013)	31
Gambar 7. Gerakan Standing Side Bends (Sumber: Elliot, 2013)	31
Gambar 8. Gerakan Chair Pose (Sumber: Elliot, 2013)	32
Gambar 9. Gerakan Extended Arm Pose (Sumber: Elliot, 2013)	32
Gambar 10. Gerakan Shoulder Stretch Pose (Sumber: Elliot, 2013)	32
Gambar 11. Gerakan Bound Angle Pose (Sumber: Elliot, 2013)	33
Gambar 12. Gerakan Neck Ekstension on Sitting (Sumber; Elliot. 2013)	33
Gambar 13. Gerakan Hug Knee Pose (Sumber: Elliot, 2013)	33
Gambar 14. Gerakan Butterfly Pose (Sumber: Elliot, 2013)	34
Gambar 15. Gerakan Sitting Side Bends (Sumber: Elliot, 2013)	34
Gambar 16. Gerakan Supine Raised Hand Pose (Sumber: Elliot, 2013)	34
Gambar 17. Gerakan Corpse Pose (Sumber: Elliot, 2013)	35
Gambar 18. Cover Luar CD	45
Gambar 19. Gerakan-Gerakan Yoga	45