

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PROJECT AKHIR	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
INTISARI.....	viii
<i>SUMMARY</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL.....	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A Hipertensi	7
1. Pengertian Hipertensi.....	7
2. Klasifikasi Hipertensi.....	7
3. Faktor-faktor Terjadinya Hipertensi	8
4. Gejala Hipertensi	10
5. Alat Ukur Hipertensi.....	11
6. Komplikasi Dari Hipertensi yang Tidak Dapat Disembuhkan	12
7. Pencegahan dan Pengelolaan Hipertensi.....	13
B <i>Foot Massage</i>	14
1. Pengertian <i>Foot Massage</i>	14
2. Indikasi dan Kontra Indikasi <i>Foot Massage</i>	14
3. Dosis <i>Massage</i>	16
4. Gerakan <i>Foot Massage</i> untuk Menurunkan Hipertensi	16
5. Manfaat <i>Massage</i>	24
6. Kelebihan <i>Foot Massage</i>	26
C <i>Stretching</i>	27
1. Pengertian <i>Stretching</i>	27
2. Klasifikasi <i>Stretching</i>	27

3.	Indikasi dan Kontra Indikasi <i>Stretching</i>	28
4.	Gerakan <i>Stretching</i> Aktif dan Pasif	30
5.	Dosis <i>Stretching</i>	31
6.	Gerakan <i>Stretching</i> untuk Menurunkan Hipertensi	32
7.	Manfaat <i>Stretching</i>	38
8.	Pengaruh <i>Stretching</i> terhadap Tekanan Darah	38
9.	Kelebihan <i>Stretching</i>	39
D	Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE).....	39
1	Pengertian.....	39
2	Kategori KIE	40
3	Tujuan Informasi dan Edukasi	41
4	Manfaat KIE.....	41
5	Media Komunikasi.....	42
6	Manfaat Media dalam Komunikasi	42
7	Pemilihan Media.....	42
8	Jenis Media KIE	44
9	Buku Saku	44
10	Jurnal yang Relevan.....	45
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN		
A	TEKNIK ATAU CARA MEMBUAT PROGRAM KIE	47
B	NAMA <i>PROJECT</i> LUARAN.....	48
C	TUJUAN <i>PROJECT</i> LUARAN.....	48
D	KEASLIAN <i>PROJECT</i> LUARAN	48
E	DESKRIPSI <i>PROJECT</i> LUARAN.....	49
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI		
A	HASIL YANG DICAPAI	51
B	PEMBAHASAN <i>BOOKLET</i>.....	51
1.	Judul <i>Booklet</i>	51
2.	Ukuran dan Jenis Kertas <i>Booklet</i>	51
3.	Ukuran dan Jenis Huruf <i>Booklet</i>	51
4.	Jumlah Halaman <i>Booklet</i>	51
5.	Warna <i>Booklet</i>	51
6.	Jumlah Tabel dalam <i>Booklet</i>	51
7.	Jumlah Gambar dalam <i>Booklet</i>	52
8.	Struktur <i>Booklet</i>	54
C	RENCANA TINDAK LANJUT PRODUK	
	YANG DIHASILK	63
BAB V PENUTUP		

A KESIMPULAN.....	64
B SARAN.....	64
1. Bagi Masyarakat	64
2. Bagi Universitas	64
3. Bagi Tenaga Kesehatan Fisioterapi	64
4. Bagi Penulis Selanjutnya.....	65

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Tensimeter Digital (Sumber: Poltekkes Kemenkes Surakarta)	11
Gambar 2.2 Tensimeter Air Raksa (Sumber: Kemenkes, 2021)	12
Gambar 2.3 Pijat Refleksi Hipertensi (Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)	17
Gambar 2.4 Pijat Refleksi Hipertensi (Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)	17
Gambar 2.5 Pijat Refleksi Hipertensi (Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)	18
Gambar 2.6 Pijat Refleksi Hipertensi (Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)	18
Gambar 2.7 Pijat Refleksi Hipertensi (Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)	19
Gambar 2.8 Pijat Refleksi Hipertensi (Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)	19
Gambar 2.9 Pijat Refleksi Hipertensi (Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)	20
Gambar 2.10 Pijat Refleksi Hipertensi (Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)	20
Gambar 2.11 Pijat Refleksi Hipertensi (Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)	21
Gambar 2.12 Pijat Refleksi Hipertensi (Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)	21
Gambar 2.13 Pijat Refleksi Hipertensi (Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)	22
Gambar 2.14 Pijat Refleksi Hipertensi (Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)	22
Gambar 2.15 Pijat Refleksi Hipertensi (Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)	23
Gambar 2.16 Pijat Refleksi Hipertensi (Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)	23
Gambar 2.17 Gerakan <i>Stretching</i> Aktif (Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)	31
Gambar 2.18 Gerakan <i>Stretching</i> Pasif (Sumber: Momsmoney, 2022)	31
Gambar 2.19 Gerakan <i>Stretching</i> (Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)	32
Gambar 2.20 Gerakan <i>Stretching</i> (Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)	33
Gambar 2. 21 Gerakan <i>Stretching</i> (Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)	33
Gambar 2.22 Gerakan <i>Stretching</i> (Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)	33
Gambar 2.23 Gerakan <i>Stretching</i> (Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)	34
Gambar 2.24 Mekanisme <i>Stretching</i> (Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)	34
Gambar 2.25 Gerakan <i>Stretching</i> (Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)	34
Gambar 2.26 Gerakan <i>Stretching</i> (Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)	35
Gambar 2.27 Gerakan <i>Stretching</i> (Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)	35
Gambar 2.28 Gerakan <i>Stretching</i> (Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)	35

Gambar 2.29 Gerakan <i>Stretching</i> (Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)	36
Gambar 2.30 Gerakan <i>Stretching</i> (Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)	36
Gambar 2.31 Gerakan <i>Stretching</i> (Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)	36
Gambar 2.32 Gerakan <i>Stretching</i> (Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)	37
Gambar 2.33 Prosedur <i>Stretching</i> (Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)	37
Gambar 2.34 Gerakan <i>Stretching</i> (Sumber: Dokumen Pribadi, 2023)	37
Gambar 4.1 Tabel Klasifikasi Hipertensi	52
Gambar 4.2 Pengukuran Tekanan Darah	52
Gambar 4.3 Alat Ukur Hipertensi Digital dan Air Raksa	53
Gambar 4.4 Gerakan <i>Foot Massage</i> Untuk Menurunkan Hipertensi	53
Gambar 4.5 Gerakan <i>Stretching</i> Untuk Menurunkan Hipertensi	54
Gambar 4.6 Cover <i>Booklet</i>	55
Gambar 4.7 Daftar Isi <i>Booklet</i>	55
Gambar 4.8 Halaman Materi Hipertensi	57
Gambar 4.9 Halaman Materi <i>Foot Massage</i>	58
Gambar 4.10 Halaman Materi <i>Stretching</i>	60
Gambar 4.11 Penutup <i>Booklet</i>	61
Gambar 4.12 Daftar Pustaka <i>Booklet</i>	62
Gambar 4.13 Kontak Penulis <i>Booklet</i>	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Klasifikasi tekanan Darah Klinik Klasifikasi ESH-ESC.....	8

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup

Lampiran 2. Luaran

Lampiran 3. Lembar Konsultasi Tugas Akhir

Lampiran 4. Dokumentasi

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: World Health Organization
KIE	: Komunikasi, Informasi, dan Edukasi
Lansia	: Lanjut Usia

DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

\geq	: lebih dari
%	: persen
-	: sampai
Cm	: centimeter
/	: atau
x	: kali
\leq	: kurang dari