

## DAFTAR ISI

<b>SAMPUL DEPAN</b> .....	<b>i</b>
<b>SAMPUL DALAM</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>v</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>vi</b>
<b>PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	<b>vii</b>
<b>PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xix</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xx</b>
<b>DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL</b> .....	<b>xxi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
A. KONSEP HIPERTENSI.....	7
1. Definisi Hipertensi .....	7
2. Klasifikasi Hipertensi.....	7
3. Etiologi Hipertensi .....	8
4. Patofisiologi Hipertensi.....	9
5. Manifestasi Klinis Hipertensi.....	10

6. Komplikasi Hipertensi .....	11
7. Penatalaksanaan Hipertensi.....	12
8. Pengukuran Tekanan Darah .....	13
<b>B. KONSEP SENAM YOGA .....</b>	<b>14</b>
1. Definisi Senam Yoga .....	14
2. Tujuan Senam Yoga.....	15
3. Manfaat Senam Yoga.....	15
4. Mekanisme Senam Yoga.....	16
5. Indikasi dan Kotraindikasi Senam Yoga.....	16
6. Waktu Yang Tepat Untuk Senam Yoga.....	17
7. Gerakan-gerakan Senam Yoga.....	17
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>21</b>
A. Rancangan Penelitian.....	21
B. Subyek Penelitian.....	21
C. Definisi Operasional .....	21
D. Tempat dan Waktu Penelitian .....	22
E. Pengumpulan Data .....	22
F. Cara Pengolahan Data.....	25
G. Etika Penelitian .....	25
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHAHAN.....</b>	<b>27</b>
A. Hasil Penerapan .....	27
B. Pembahasan .....	32
C. Keterbatasan Penelitian .....	40
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>41</b>
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran .....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>43</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>46</b>
Lampiran 1. Jadwal Kegiatan .....	46
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian .....	47
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Puskesmas.....	48
Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi .....	49

Lampiran 5. Informasi dan Pernyataan <i>Persetujuan (Informed Consent)</i> .....	52
Lampiran 6. Lembar Observasi .....	54
Lampiran 7. SOP Senam Yoga.....	56
Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan Penerapan .....	73
Lampiran 9. Lembar Konsultasi .....	77
Lampiran 10. Daftar Riwayat Hidup .....	90

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi
Tabel 3.1	Definisi Operasional
Tabel 3.2	Laporan Pengujian Blood Pressure Monitor ( <i>Non Invaslve Blood Pressure</i> )
Tabel 3.3	Laporan Pengujian Blood Pressure ( <i>Hate Rate</i> )
Tabel 4.1	Tekanan Darah Sebelum Diberikan Senam Yoga
Tabel 4.2	Tekanan Darah Sesudah Diberikan Senam Yoga
Tabel 4.3	Perkembangan Tekanan darah Selama Diberikan Senam Yoga
Tabel 4.4	Perbandingan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Yoga

## **DAFTAR GAMBAR**

- Gambar 2.1 Gerakan utksepa Mudra (Kaki kanan)
- Gambar 2.2 Gerakan Utksepa Mudra (Kaki kiri)
- Gambar 2.3 Gerakan Utksepa Mudra (Kedua kaki)
- Gambar 2.4 Gerakan Diirgha Pranama
- Gambar 2.5 Gerakan Yoga Mudra
- Gambar 2.6 Gerakan Karsamana A
- Gambar 2.7 Gerakan Uddiyana Mudra

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Puskesmas
- Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi
- Lampiran 5. Informasi dan Pernyataan Persetujuan (*Informed Consent*)
- Lampiran 6. Lembar Observasi
- Lampiran 7. SOP Senam Yoga
- Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan Penerapan
- Lampiran 9. Lembar Konsultasi
- Lampiran 10. Daftar Riwayat Hidup

## DAFTAR SINGKATAN

Riskesdas	Riset Kesehatan Dasar
Dinkes	Dinas Kesehatan
DASH	<i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i>
SOP	Standart Operasional Prosedur
RT	Rukun Tetangga
RW	Rukun Warga
WC	Water Closet

## DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

mmHg	<i>Milimeter Merkuri Hydragyrum</i>
Cm	<i>Centimeter</i>
%	Persen
$\geq$	Lebih Dari Sama Dengan
$>$	Lebih Dari
$<$	Kurang Dari
( )	Dalam Kurung
$\pm$	Kurang Lebih