

## DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	ii
SAMPUL DALAM	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
PENGESAHAN PENGUJI	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Konsep Dasar Lansia	5
1. Definisi Lansia	5
2. Batasan-batasan lansia	5
3. Tipe-Tipe Lansia	6
4. Perubahan Pada Lansia	7
B. Konsep Dasar Hipertensi	8
1. Pengertian Hipertensi	8
2. Etiologi hipertensi	8
3. Klasifikasi hipertensi	9
4. Manifestasi Klinis Hipertensi	10

5. Patofisiologi Hipertensi	11
6. Komplikasi Hipertensi	11
7. Penatalaksanaan Hipertensi	11
C. Konsep Dasar Senam Ergonomik	12
1. Pengertian Senam Ergonomik	12
2. Manfaat Senam Ergonomik	12
3. SOP Senam Ergonomik	13
4. Gerakan-Gerakan Senam ergonomik	13
5. Waktu Senam Ergonomik	18
6. Indikasi dan Kontra Indikasi Senam Ergonomik	18
7. Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah	18
<b>BAB III</b>	<b>20</b>
<b>METODE PENELITIAN</b>	<b>20</b>
A. Rancangan Penelitian	20
B. Subyek Penelitian	20
C. Definisi Operasional	21
D. Tempat dan waktu penelitian	22
E. Pengumpulan data	22
F. Cara pengolahan data	23
G. Etika Penelitian Keperawatan	23
<b>BAB IV</b>	<b>24</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	<b>24</b>
A. HASIL PENERAPAN	24
B. PEMBAHASAN	28
<b>BAB V</b>	<b>34</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	<b>34</b>
A. KESIMPULAN	34
B. SARAN	35
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>36</b>
<b>LAMPIRAN</b>	<b>38</b>
<b>LEMBAR PENJELASAN PROSEDUR PENELITIAN</b>	<b>42</b>

5. Patofisiologi Hipertensi	11
6. Komplikasi Hipertensi	11
7. Penatalaksanaan Hipertensi	11
C. Konsep Dasar Senam Ergonomik	12
1. Pengertian Senam Ergonomik	12
2. Manfaat Senam Ergonomik	12
3. SOP Senam Ergonomik	13
4. Gerakan-Gerakan Senam ergonomik	13
5. Waktu Senam Ergonomik	18
6. Indikasi dan Kontra Indikasi Senam Ergonomik	18
7. Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah	18
<b>BAB III</b>	<b>20</b>
<b>METODE PENELITIAN</b>	<b>20</b>
A. Rancangan Penelitian	20
B. Subyek Penelitian	20
C. Definisi Operasional	21
D. Tempat dan waktu penelitian	22
E. Pengumpulan data	22
F. Cara pengolahan data	23
G. Etika Penelitian Keperawatan	23
<b>BAB IV</b>	<b>24</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	<b>24</b>
A. HASIL PENERAPAN	24
B. PEMBAHASAN	28
<b>BAB V</b>	<b>34</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	<b>34</b>
A. KESIMPULAN	34
B. SARAN	35
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>36</b>
<b>LAMPIRAN</b>	<b>38</b>
<b>LEMBAR PENJELASAN PROSEDUR PENELITIAN</b>	<b>42</b>