

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN.....	i
PERNYATAAN KEASLIAAN KARYA TULIS ILMIAH.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBIING	iv
PENGESAHAN PENGUJI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Lansia	6
1. Pengertian Lansia	6
2. Batasan-Batasan Lansia	6
3. Tipe Lanjut Usia	6
4. Perubahan Fisiologis yang Berhubungan dengan Hipertensi.....	7
B. Konsep Hipertensi.....	7
1. Pengertian Hipertensi	7
2. Etiologi Hipertensi	8
3. Klasifikasi Hipertensi	9
4. Patofisiologi.....	9
5. Manifestasi Klinis.....	10
6. Penatalaksanaan.....	11

C. Konsep Senam Ergonomik.....	13
1. Pengertian Senam Ergonomik	13
2. Tujuan Senam Ergonomik	13
3. Manfaat Senam Ergonomik.....	14
4. Waktu Pelaksanaan Senam Ergonomik	14
5. Indikasi dan Kontraindikasi Senam Ergonomik.....	15
6. Alat yang Digunakan pada Senam Ergonomik	15
7. Gerakan-Gerakan Senam Ergonomik.....	15
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Rancangan Penelitian	20
B. Subjek Penelitian.....	20
C. Definsi Operasional.....	21
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
E. Pengumpulan Data	22
F. Cara Pengolahan Data	23
G. Etika Penelitian	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	25
A. Hasil	25
B. Pembahasan.....	28
C. Keterbatasan Penelitian.....	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	35
A. KESIMPULAN	35
B. SARAN	35
DAFTAR PUSTAKA.....	36
LAMPIRAN.....	43