

## DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PRASYARAT GELAR.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	vi
PENGESAHAN PENGUJI .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
INTISARI.....	ix
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR TABEL .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
DAFTAR ISTILAH.....	xix
DAFTAR SIMBOL .....	xx
BAB I PENDAHULUAN .....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	5
A Hipertensi.....	5
1. Definisi Hipertensi.....	4
2. Etiologi Hipertensi.....	7
3. Patofisiologi Hipertensi.....	10
4. Hipertensi pada Pra Lansia.....	11
B <i>Slow Deep Breathing</i> .....	13
1. Definisi <i>Slow Deep Breathing</i> .....	13
2. Mekanisme <i>Slow Deep Breathing</i> .....	13
3. Tujuan dan Manfaat <i>Slow Deep Breathing</i> .....	14
4. Indikasi dan kontraindikasi <i>Slow Deep Breathing</i> .....	14
5. Pelaksanaan <i>Slow Deep Breathing</i> .....	15
C <i>Stretching</i> .....	17
1. Definisi <i>Stretching</i> .....	17
2. Indikasi dan kontraindikasi <i>Stretching</i> .....	18
3. Mekanisme <i>Stretching</i> .....	19
4. Tujuan Pelaksanaan <i>Stretching</i> .....	19

5. Prosedur Pelaksanaan <i>Stretching</i> .....	20
D <i>Brisk Walking Exercise</i> .....	30
1. Definisi <i>Brisk Walking Exercise</i> .....	30
2. Indikasi dan Kontraindikasi <i>Brisk Walking Exercise</i> .....	31
3. Mekanisme <i>Brisk Walking Exercise</i> .....	31
4. Manfaat <i>Brisk Walking Exercise</i> .....	32
5. Pelaksanaan <i>Brisk Walking Exercise</i> .....	32
E Jurnal Relevan .....	33
F Teori KIE .....	35
G Buku Saku .....	36
<b>BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN</b> .....	<b>38</b>
A Nama Project Luaran .....	38
B Tujuan Project Luaran .....	38
C Keaslian Karya Project .....	38
D Deskripsi Desain Project Secara Naratif .....	39
E Uji Coba Hasil Project .....	38
<b>BAB IV LUARAN YANG DIHASILKAN</b> .....	<b>42</b>
A Hasil yang Dicapai .....	42
B Pembahasan Buku Saku .....	43
C Rencana Tindak Lanjut .....	54
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	<b>55</b>
A Kesimpulan .....	55
B Saran .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>57</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Patogenesis Hipertensi.....	11
Gambar 2.2 Bersantai dari aktivitas selama 15 menit .....	16
Gambar 2.3 Menarik nafas selama 3 detik .....	16
Gambar 2.4 Membuang nafas selama 6 detik.....	16
Gambar 2.5 Posisi awal <i>Calf Stretching</i> .....	21
Gambar 2.6 Gerakan <i>Calf Stretching</i> .....	21
Gambar 2.7 Posisi awal <i>Hamstring Stretching</i> .....	22
Gambar 2.8 Gerakan <i>Hamstring Stretching</i> .....	22
Gambar 2.9 Posisi awal <i>Quadriceps Stretching</i> .....	23
Gambar 2.10 Gerakan <i>Quadriceps Stretching</i> .....	23
Gambar 2.11 Posisi awal <i>Inner Thigt</i> .....	24
Gambar 2.12 Gerakan <i>Inner Thigt</i> .....	24
Gambar 2.13 Posisi awal <i>Stretching Waist</i> .....	25
Gambar 2.14 Gerakan <i>Stretching Waist</i> .....	25
Gambar 2.15 Posisi awal <i>Inner Thigt</i> .....	24
Gambar 2.16 Gerakan <i>Inner Thigt</i> .....	24
Gambar 2.17 Posisi awal <i>Neck Stretching</i> .....	27
Gambar 2.18 Gerakan <i>Neck Stretching</i> .....	27
Gambar 2.19 Posisi awal <i>Neck Stretching</i> .....	28
Gambar 2.20 Gerakan <i>Neck Stretching</i> .....	28
Gambar 2.21 Posisi awal <i>Upper Arm Stretching</i> .....	29
Gambar 2.22 Gerakan <i>Upper Arm Stretching</i> .....	29
Gambar 2.23 Gerakan <i>Wrist Stretching</i> .....	30
Gambar 2.24 Posisi awal <i>Wrist Stretching</i> .....	30
Gambar 2.25 Pelaksanaan <i>Brisk Walking Exercise</i> .....	33
Gambar 4.1 Cover Buku Saku.....	44
Gambar 4.2 Prakata .....	44
Gambar 4.3 Glossary .....	45
Gambar 4.4 Daftar Isi .....	46
Gambar 4.5 Pengertian Hipertensi.....	47
Gambar 4.6 Etiologi Hipertensi.....	47

Gambar 4.7 Prevalensi Hipertensi .....	48
Gambar 4.8 <i>Slow Deep Breathing</i> .....	49
Gambar 4.9 <i>Stretching</i> .....	52
Gambar 4.10 <i>Brisk Walking Exercise</i> .....	53
Gambar 4.11 Daftar Pustaka .....	53
Gambar 4.12 Penutup.....	54

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi .....	6
Tabel 3.1 Uji Coba Buku Saku.....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Curriculum Vitae
Lampiran 2	Lembar Konsultasi KIE
Lampiran 3	Luaran Produk Berupa Buku Saku
Lampiran 4	Lembar Revisi Setelah Ujian

## DAFTAR ISTILAH

Arteri	: Pembuluh darah yang bertugas mengalirkan darah dari jantung ke seluruh tubuh
Elastis	: Lentur mudah berubah bentuknya dan mudah kembali ke bentuk asal
Exercise	: Suatu aktivitas yang dilaksanakan secara berulang-ulang dan struktur untuk mencapai kualitas yang lebih baik dari sebelumnya
Geriatri	: Ilmu tentang perawatan kesehatan dan penyakit manusia usia lanjut
Hipertensi	: Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi ketika tekanan darah di atas batas normal (130/80 mmHg atau lebih)
Hormon	: Zat yang dibentuk oleh bagian tubuh tertentu dalam jumlah kecil
Kognitif	: Berhubungan dengan atau melibatkan kognisi
Mobilitas	: Kesiapsiagaan untuk gerakan yang berpindah
Motorik	: Bersangkutan dengan penggerak
Neurologis	: Bersifat atau menurut ilmu saraf
Obesitas	: Penumpukan lemak berlebih di dalam badan
Prevalensi	: Jumlah keseluruhan kasus penyakit yang terjadi pada suatu waktu tertentu di suatu wilayah
WHO	: World Health Organization (WHO) didirikan pada tanggal 7 April 1948 sebagai otoritas pengarah dan coordinator kesehatan masyarakat global

## DAFTAR SIMBOL

-	: Sampai
+ -	: Tambah dan kurang
&	: Dan
=	: Sama dengan
“	: Tanda petik
( )	: Tutup buka kurung
>	: Lebih dari
<	: Kurang dari
%	: Persen
/	: Atau