

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR SIMBOL</b> .....	<b>xviii</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>19</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>19</b>
A. Latar Belakang .....	19
B. Rumusan Masalah .....	23
C. Tujuan Penelitian .....	24
1. Tujuan Umum.....	24
2. Tujuan Khusus.....	24
D. Manfaat Penelitian .....	24
1. Secara Teoritis .....	24
2. Secara Praktis .....	24
E. Keaslian Penelitian.....	25
<b>BAB II</b> .....	<b>27</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>27</b>
A. Landasan Teori.....	27
1. Lansia .....	27
2. Hipertensi .....	30
3. <i>Isometric Handgrip Exercise</i> .....	38

B. Kerangka Teori.....	44
C. Kerangka Konsep.....	45
D. Hipotesis Penelitian.....	45
<b>BAB III.....</b>	<b>46</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>46</b>
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	46
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	46
1. Lokasi Penelitian.....	46
2. Waktu Penelitian.....	46
C. Populasi dan Sampel.....	47
1. Populasi.....	47
2. Sampel.....	47
D. Variable Penelitian dan Definisi Operasional.....	48
1. Variabel Penelitian.....	48
2. Definisi Operasional.....	49
E. Instrumen Penelitian.....	50
F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	50
1. Uji Validitas.....	50
2. Uji Reliabilitas.....	50
G. Jalannya Penelitian.....	50
1. Tahap persiapan.....	50
2. Tahap pelaksanaan.....	50
3. Tahap akhir.....	52
H. Tehnik dan Pengumpulan Data.....	52
1. Data Primer.....	52
2. Data Sekunder.....	52
I. Tehnik Analisa.....	52
1. Pengolahan Data.....	52
2. Analisa Data.....	53
J. Etika Penelitian.....	54
<b>BAB IV.....</b>	<b>55</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>55</b>

A. Hasil Penelitian .....	55
B. Pembahasan.....	57
C. Keterbatasan Penelitian .....	64
<b>BAB V.....</b>	<b>65</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>65</b>
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran.....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>70</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Posyandu Lansia di Sambungmacan.....	22
Tabel 1. 2 Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Gringging .....	22
Tabel 1. 3 Hasil Studi Pendahuluan pada lansia di Posyandu Lansia Melati Desa Gringging .....	23
Tabel 1. 4 Keaslian Penelitian <i>Isometric Handgrip Exercise</i> .....	25
Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi.....	31
Tabel 3. 1 Tabel Definisi Operasional Penelitian.....	49
Tabel 4. 1 Frekuensi Tingkat Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Gringging, Kabupaten Sragen Sebelum Dilakukan <i>Isometric Handgrip Exercise</i> .....	55
Tabel 4. 2 Frekuensi Tingkat Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Gringging, Kabupaten Sragen Setelah Dilakukan <i>Isometric Handgrip Exercise</i> .....	56
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....	56
Tabel 4. 4 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Pengaruh Sebelum Dan Setelah Dilakukan <i>Isometric Handgrip Exercise</i> Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. ....	57

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Prosedur <i>isometric handgrip exercise</i> .....	40
Gambar 2. 2	Prosedur <i>isometric handgrip exercise</i> .....	40
Gambar 2. 3	Prosedur <i>isometric handgrip exercise</i> .....	40
Gambar 2. 4	Prosedur <i>isometric handgrip exercise</i> .....	41
Gambar 2. 5	Prosedur <i>isometric handgrip exercise</i> .....	41
Gambar 2. 6	Prosedur <i>isometric handgrip exercise</i> .....	41
Gambar 2. 7	Prosedur <i>isometric handgrip exercise</i> .....	41
Gambar 2. 8	Prosedur <i>isometric handgrip exercise</i> .....	42
Gambar 2. 9	Kerangka teori pengaruh <i>isometric handgrip exercise</i> terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Gringging. ..	44
Gambar 2. 10	pengaruh <i>isometric handgrip exercise</i> terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Gringging.....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SOP Tindakan <i>Isometric Handgrip Exercise</i> .....	70
Lampiran 2 Lembar Observasi.....	73
Lampiran 3 Lembar Permohonan Responden.....	75
Lampiran 4 Permohonan Ijin Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan .....	77
Lampiran 5 Rekomendasi Izin Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan .....	78
Lampiran 6 Permohonan Ijin Studi Pendahuluan Puskesmas Sambungmacan ....	79
Lampiran 7 Pemberian Izin Studi Pendahuluan Puskesmas Sambungmacan.....	80
Lampiran 8 Permohonan Ijin Penelitian Dinas Kesehatan .....	81
Lampiran 9 Rekomendasi Izin Penelitian Dinas Kesehatan .....	82
Lampiran 10 Permohonan Ijin Penelitian Puskesmas Sambungmaca II.....	83
Lampiran 11 Pemberian Ijin Penelitian Puskesmas Sambungmacan II.....	84
Lampiran 12 Hasil Kalibrasi Alat .....	85
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian.....	86
Lampiran 14 Hasil Data SPSS .....	88
Lampiran 15 Lembar Konsultasi.....	91
Lampiran 16 Lembar Revisi Setelah Ujian.....	94
Lampiran 17 Lembar Jadwal Penelitian.....	100