

## DAFTAR ISI

|                                                           |             |
|-----------------------------------------------------------|-------------|
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>                   | <b>iii</b>  |
| <b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>              | <b>iv</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 GAMBAR.....</b>                                 | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                 | <b>xv</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                              | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>                              | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR SIMBOL .....</b>                                | <b>xiii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                            | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang Masalah .....                           | 1           |
| B. Rumusan Masalah.....                                   | 5           |
| C. Tujuan Penelitian .....                                | 5           |
| 1. Tujuan umum penelitian .....                           | 5           |
| 2. Tujuan khusus penelitian .....                         | 5           |
| D. Manfaat Penelitian .....                               | 5           |
| 1. Bagi Masyarakat .....                                  | 5           |
| 2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan ..... | 6           |
| 3. Bagi Peneliti.....                                     | 6           |
| 4. Bagi peneliti selanjutnya.....                         | 6           |
| E. Keaslian Penelitian .....                              | 6           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>                      | <b>8</b>    |
| A. Landasan Teori.....                                    | 8           |
| 1. Konsep Lansia.....                                     | 8           |
| 2. Konsep Hipertensi.....                                 | 9           |
| 3. Senam Lansia .....                                     | 13          |
| B. Kerangka Teori .....                                   | 20          |
| C. Kerangka Konsep.....                                   | 21          |
| D. Hipotesis Penelitian .....                             | 21          |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>                     | <b>22</b>   |

|                                                                                    |           |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| A. Rancangan Peneliti .....                                                        | 22        |
| B. Lokasi Dan Waktu Penelitian .....                                               | 22        |
| 1. Lokasi penelitian.....                                                          | 22        |
| 2. Waktu penelitian .....                                                          | 22        |
| C. Populasi dan Sample.....                                                        | 22        |
| 1. Populasi.....                                                                   | 22        |
| 2. Sample.....                                                                     | 23        |
| 3. Teknik sampling.....                                                            | 23        |
| D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....                              | 24        |
| 1. Variabel penelitian .....                                                       | 24        |
| 2. Definisi Operasional .....                                                      | 24        |
| E. Instrumen Penelitian .....                                                      | 25        |
| F. Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas .....                                        | 25        |
| 1. Uji validitas.....                                                              | 25        |
| 2. Uji Reliabilitas .....                                                          | 25        |
| G. Jalannya Penelitian .....                                                       | 26        |
| 1. Tahap persiapan .....                                                           | 26        |
| 2. Tahap pelaksanaan .....                                                         | 26        |
| H. Teknik dan Pengumpulan Data.....                                                | 27        |
| 1. Data Primer .....                                                               | 27        |
| 2. Data Sekunder.....                                                              | 27        |
| I. Teknik Analisa Data.....                                                        | 27        |
| 1. Pengolahan Data .....                                                           | 27        |
| 2. Analisa Data.....                                                               | 28        |
| J. Etika Penelitian.....                                                           | 28        |
| 1. Prinsip manfaat ( <i>Benefits</i> ).....                                        | 28        |
| 2. Prinsip menghargai hak-hak asasi manusia ( <i>respect human dignity</i> ) ..... | 28        |
| 3. Prinsip keadilan ( <i>right to justice</i> ).....                               | 29        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>                                | <b>30</b> |
| A. Gambaran Lokasi.....                                                            | 30        |
| B. Hasil Penelitian.....                                                           | 30        |
| C. Pembahasan .....                                                                | 32        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>                                            | <b>37</b> |
| A. Kesimpulan.....                                                                 | 37        |

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| B. Saran .....             | 37        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b> | <b>38</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>       | <b>41</b> |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Gambar 2. 1 Gerakan persendian .....               | 15 |
| Gambar 2. 2 Gerakan menundukkan kepala .....       | 15 |
| Gambar 2. 3 Gerakan memiringkan kepala.....        | 15 |
| Gambar 2. 4 Gerakan memutar kepala.....            | 15 |
| Gambar 2. 5 Gerakan melambatkan tangan .....       | 15 |
| Gambar 2. 6 Gerakan merentangkan tangan .....      | 15 |
| Gambar 2. 7 Gerakan tangan mendorong .....         | 16 |
| Gambar 2. 8 Gerakan bahu.....                      | 16 |
| Gambar 2. 9 Gerakan membusungkan dada .....        | 16 |
| Gambar 2. 10 Gerakan tangan kebawah .....          | 16 |
| Gambar 2. 11 Gerakan mengepakkan tangan.....       | 17 |
| Gambar 2. 12 Gerakan mendorong tangan keatas ..... | 17 |
| Gambar 2. 13 Gerakan putar pinggang .....          | 17 |
| Gambar 2. 14 Gerakan bermain piano .....           | 17 |
| Gambar 2. 15 Gerakan kaki kiri ke depan.....       | 18 |
| Gambar 2. 16 Gerakan mengangkat lutut .....        | 18 |
| Gambar 2. 17 Gerakan tumit ke depan .....          | 18 |
| Gambar 2. 18 Gerakan tumit ke samping .....        | 18 |
| Gambar 2. 19 Gerakan kaki ke belakang .....        | 18 |
| Gambar 2. 20 Gerakan tangan dilipat .....          | 19 |
| Gambar 2. 21 Gerakan tepuk tangan.....             | 19 |
| Gambar 2. 22 Gerakan jalan di tempat.....          | 19 |
| Gambar 2. 23 Kerangka Teori .....                  | 21 |

## **DAFTAR TABEL**

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....                      | 24 |
| Tabel 4. 1 Rata-rata Sebelum Dilakukan Senam Lansia ..... | 30 |
| Tabel 4. 2 Rata-rata Setelah Dilakukan Senam Lansia ..... | 31 |
| Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas.....                      | 31 |
| Tabel 4. 4 Hasil Uji Paired t -Test .....                 | 31 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1 Informasi Dan Pernyataan Persetujuan (Informed Consent)..... | 41 |
| Lampiran 2 Inform consent responden .....                               | 42 |
| Lampiran 3 Lembar Persetujuan Enumerator .....                          | 43 |
| Lampiran 4 SOP (Standar Operasional Prosedur) Senam Lansia .....        | 44 |
| Lampiran 5 Lembar Hasil Kalibrasi.....                                  | 47 |
| Lampiran 6 Lembar Jadwal Penelitian.....                                | 48 |
| Lampiran 7 Lembar Observasi Tekanan Darah.....                          | 49 |
| Lampiran 8 Permohonan Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan Sragen.....     | 50 |
| Lampiran 9 Surat Permohonan Studi Pendahuluan .....                     | 51 |
| Lampiran 10 Lembar Konsultasi.....                                      | 52 |
| Lampiran 11 Lembar Revisi Setelah Ujian Proposal .....                  | 55 |
| Lampiran 12 Surat izin penelitian .....                                 | 58 |
| Lampiran 13 Hasil Uji Frekuensi statistic.....                          | 63 |
| Lampiran 14 Hasil Uji Normalitas .....                                  | 63 |
| Lampiran 15 Hasil Uji Paired T-Test .....                               | 64 |
| Lampiran 16 Pelaksanaan Penelitian .....                                | 65 |

## **DAFTAR SINGKATAN**

|           |                                           |
|-----------|-------------------------------------------|
| WHO       | : World Health Organization               |
| SPSS      | : Statistical Program for Social          |
| Kemkes RI | : Kementrian Kesehatan Republik Indonesia |
| Riskesdas | : Riset Kesehatan Dasar                   |
| BPS       | : Badan Pusat Statistik                   |
| Dinkes    | : Dinas Kesehatan                         |
| Puskesmas | : Pusat Kesehatan Masyarakat              |
| mmHg      | : Milimeter Merkuri Hydrargyrum           |

## DAFTAR SIMBOL

|        |                                 |
|--------|---------------------------------|
| %      | : Persen                        |
| <      | : Kurang dari                   |
| >      | : Lebih dari                    |
| (    ) | : Kurung buka dan kurrung tutup |