

HALAMAN DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT	xi
HALAMAN DAFTAR ISI.....	xii
HALAMAN DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
HALAMAN DAFTAR SINGKATAN	xviii
HALAMAN DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL	xix
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis	5
BAB II.	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Konsep Lansia	6
1. Pengertian Lansia	6
2. Batasan Umur Lansia.....	6
3. Masalah pada Lansia	7

4. Perubahan Fisiologi pada Lansia.....	9
B. Konsep Hipertensi.....	12
1. Pengertian Hipertensi	12
2. Etiologic Hipertensi.....	12
3. Manifestasi Klinis.....	14
4. Patofisiologi Hipertensi	14
5. Klasifikasi Hipertensi	16
6. Cara Pengukuran Tekanan Darah	17
7. SOP Pengukuran Tekanan Darah	18
8. Komplikasi Hipertensi	18
9. Tatalaksana Hipertensi.....	19
C. Konsep Senam Hipertensi	21
1. Pengertian Senam Hipertensi	21
2. Manfaat Senam Hipertensi.....	21
3. Indikasi dan Kontraindikasi Senam Hipertensi.....	22
4. Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah.....	22
5. Hal yang perlu Diperhatikan	23
6. Waktu Pemberian	23
7. SOP (Standart Operasional Prosedur) Senam Hipertensi	23
8. Gerakan Senam Hipertensi	25
 BAB III	 32
METODE PENERAPAN	32
A. Rancangan Penerapan	32
B. Subjek Penerapan.....	32
C. Definisi Operasional	33
D. Tempat dan Waktu Penerapan.....	34
E. Pengumpulan Data	34
F. Cara Pengolahan Data	35
G. Etika Penelitian	36
 BABIV	 38
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
A. HASIL	38
1. Gambaran Lokasi Penerapan.....	38

2. Hasil Penerapan.....	38
B. PEMBAHASAN	43
C. KETERBATASAN PENELITIAN.....	50
BAB V	51
KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. KESIMPULAN	51
B. SARAN	51
1. Bagi Peneliti.....	51
2. Bagi Responden.....	51
3. Bagi Masyarakat dan Keluarga	52
DAFTAR PUSTAKA	53
Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup.....	57
Lampiran 2. Jadwal Kegiatan	58
Lampiran 3. Surat Izin Penerapan.....	59
Lampiran 4. Informasi dan Surat Pernyataan Persetujuan	60
Lampiran 5. Sertifikat Validitas Instrument	62
Lampiran 6. Dokumentasi Penerapan Senam Hipertensi.....	65
Lampiran 7. Hasil Posyandu Lansia	68
Lampiran 8. SOP senam Hipertensi	70
Lampiran 9. Lembar Observasi	73
Lampiran 10. Lembar Konsultasi	75
Lampiran 11. Jurnal Publikasi	77

HALAMAN DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	16
Tabel 2.2 SOP Pengukuran Tekanan Darah.....	18
Tabel 2.3 SOP Senam Hipertensi.....	23
Tabel 3.1 Definisi Operasional Penerapan	33
Tabel 4.1 Rata-rata Tekanan Darah Ny.S Sebelum Dilakukan Senam Hipertensi pada Responden	40
Table 4.2 Rata-rata Tekanan Darah Ny.W Sebelum Dilakukan Senam Hipertensi pada Responden	40
Tabel 4.3 Rata-rata Tekanan Darah Ny.S Setelah Dilakukan Senam Hipertensi pada Responden	41
Tabel 4.4 Rata-rata Tekanan Darah Ny.W Setelah Dilakukan Senam Hipertensi pada Responden	41
Tabel 4.5 Perkembangan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Hipertensi pada Responden	42
Tabel 4.6 Perbandingan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Hipertensi pada Responden	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tensimeter Air Raksa	17
Gambar 2.2 Tensimeter Pegas	17
Gambar 2.3 Tensimeter Digital.....	17
Gambar 2.4 Gerakan Pertama.....	25
Gambar 2.5 Gerakan Kedua	26
Gambar 2.6 Gerakan Ketiga	26
Gambar 2.7 Gerakan Keempat	26
Gambar 2.8 Gerakan Kelima	27
Gambar 2.9 Gerakan Keenam.....	27
Gambar 2.10 Gerakan Ketujuh	27
Gambar 2.11 Gerakan Kedelapan	28
Gambar 2.12 Gerakan Kesembilan	28
Gambar 2.13 Gerakan Kesepuluh	28
Gambar 2.14 Gerakan Kesebelas	29
Gambar 2.15 Gerakan Keduabelas.....	29
Gambar 2.16 Gerakan Ketigabelas	29
Gambar 2.17 Gerakan Keempatbelas.....	30
Gambar 2.18 Gerakan Kelimabelas	30
Gambar 2.19 Gerakan Keenambelas.....	30
Gambar 2.20 Gerakan Ketujuhbelas	31

HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Daftar Riwayat hidup
- Lampiran 2 Jadwal Kegiatan
- Lampiran 3 Surat Izin Penerapan
- Lampiran 4 Informasi dan Pernyataan Persetujuan
- Lampiran 5 Sertifikat Validasi Instrument
- Lampiran 6 Dokumentasi Penerapan Senam Hipertensi
- Lampiran 7 Hasil Posyandu Lansia
- Lampiran 8 SOP Senam Hipertensi
- Lampiran 9 Lembar Observasi
- Lampiran 10 Lembar Konsultasi
- Lampiran 11 Jurnal Publikasi

HALAMAN DAFTAR SINGKATAN

UU RI	Undang-Undang Republik Indonesia
WHO	<i>World Health Organization</i>
KEMENKES RI	Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
IPTEK	Ilmu Pengetahuan dan Teknologi
KTI	Karya Tulis Ilmiah
BMR	<i>Basal Metabolic Rate</i>
INASH	<i>Indonesian Society of Hypertension</i>
SNS	<i>Sympatetic Nervous System</i>
JNC	<i>Joint National Commitee</i>
ASCVD	<i>Atherosclerotic Screening Cardio Vascular Disease</i>

HALAMAN DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

%	Persen
/	Atau
>	Lebih dari
<	Kurang dari
=	Sama dengan
()	Dalam kurung
X	Kali
mmHg	<i>Milimeter Mercury Hydrargyrum</i>