

DAFTAR ISI

HALAMAN BELAKANG.....	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN PENGUJI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR ISTILAH SIMBOL	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Lansia	6
B. Konsep Dasar Hipertensi.....	12
C. Senam Tera	18
D. Asuhan Keperawatan Pada Hipertensi.....	48
BAB III METODE PENELITIAN DAN GAMBARAN KASUS	53
A. Rancangan Penelitian	53
B. Subyek Penelitian	53
C. Gambaran Kasus.....	54
D. Definisi Operasional.....	56

E. Tempat dan Waktu Penelitian	57
F. Pengumpulan Data.....	57
G. Cara Pengolahan Data.....	57
H. Etika Penelitian	58
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	60
A. Hasil.....	60
B. Pembahasan	60
C. Keterbatasan Penelitian	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Gambaran Kasus	56
Tabel 3.2 Definisi Operasional	56
Tabel 4.1 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Senam Tera	61
Tabel 4.2 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sesudah Senam Tera	61
Tabel 4.3 Perkembangan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Senam Tera	62
Tabel 4.4 Hasil Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Senam Tera..	63

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Izin Permohonan **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2. *Informed Consent* **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3. Lembar Observasi..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4. Lembar Konsultasi..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5. Lembar Konsultasi Pasca Ujian..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 6. Daftar Riwayat Hidup..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan Penerapan..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 8. Leaflet Senam Tera..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 9. Dokumentasi Penyebaran Leaflet..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR SINGKATAN

WHO	World Health Organization
Dinkes	Dinas Kesehatan
Lansia	Lanjut Usia

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan pertama	19
Gambar 2.2 Gerakan kedua.....	19
Gambar 2.3 Gerakan ketiga.....	20
Gambar 2.4 Gerakan keempat.....	20
Gambar 2.5 Gerakan kelima	21
Gambar 2.6 Gerakan keenam.....	21
Gambar 2.7 Gerakan ketujuh	22
Gambar 2.8 Gerakan kedelapan	22
Gambar 2.9 Gerakan kesembilan	23
Gambar 2.10 Gerakan kesepuluh	23
Gambar 2.11 Gerakan kesebelas	24
Gambar 2.12 Gerakan keduabelas.....	24
Gambar 2.13 Gerakan ketigabelas	25
Gambar 2.14 Gerakan keempatbelas.....	25
Gambar 2.15 Gerakan kelimabelas	26
Gambar 2.16 Gerakan keenambelas.....	26
Gambar 2.17 Gerakan ketujuhbelas	27
Gambar 2.18 Gerakan Pertama	27
Gambar 2.19 Gerakan kedua.....	28
Gambar 2.20 Gerakan ketiga.....	28
Gambar 2.21 Gerakan keempat.....	28
Gambar 2.22 Gerakan kelima	29
Gambar 2.23 Gerakan keenam	29
Gambar 2.25 Gerakan ketujuh	30
Gambar 2.26 Gerakan kedelapan	30
Gambar 2.27 Gerakan kesembilan	31
Gambar 2.28 Gerakan kesepuluh	31

Gambar 2.29 Gerakan kesebelas	32
Gambar 2.30 Gerakan keduabelas.....	32
Gambar 2.31 Gerakan ketigabelas	32
Gambar 2.32 Gerakan keempatbelas.....	33
Gambar 2.33 Gerakan kelimabelas	33
Gambar 2.34 Gerakan keenambelas.....	34
Gambar 2.35 Gerakan ketujuhbelas	34
Gambar 2.36 Gerakan kedelapanbelas	35
Gambar 2.37 Gerakan kesembilanbelas	35
Gambar 2.38 Gerakan keduapuluh.....	36
Gambar 2.39 Gerakan kedua puluh satu	36
Gambar 2.40 Gerakan kedua puluh dua.....	37
Gambar 2.41 Gerakan kedua puluh tiga	37
Gambar 2.42 Gerakan kedua puluh empat.....	38
Gambar 2.43 Gerakan kedua puluh lima.....	38
Gambar 2.44 Gerakan Pertama	39
Gambar 2.45 Gerakan kedua.....	39
Gambar 2.46 Gerakan ketiga.....	40
Gambar 2.47 Gerakan keempat.....	40
Gambar 2.48 Gerakan kelima	41
Gambar 2.49 Gerakan keenam	41
Gambar 2.50 Gerakan ketujuh	42
Gambar 2.51 Gerakan kedelapan	42
Gambar 2.52 Gerakan kesembilan	43
Gambar 2.53 Gerakan kesepuluh	43
Gambar 2.54 Gerakan kesebelas	44
Gambar 2.55 Gerakan keduabelas.....	44
Gambar 2.56 Gerakan ketigabelas	45
Gambar 2.57 Gerakan keempatbelas.....	45

Gambar 2.58 Gerakan kelimabelas	46
Gambar 2.59 Gerakan keenambelas.....	46
Gambar 2.60 Gerakan ketujuhbelas	47
Gambar 2.61 Gerakan kedelapanbelas	47
Gambar 2.62 Gerakan kesembilanbelas.....	48
Gambar 2.63 Gerakan keduapuluh.....	48

DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

mmHg	Milimeter Merkuri Hydragyrum
&	Dan
<	Kurang dari
>	Lebih dari
()	Dalam kurung
%	Persen

