

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR SIMBOL.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	7
1. Lansia	7
a. Definisi Lansia	7
b. Batasan Lansia	9
c. Permasalahan yang Dihadapi Lansia	9
d. Perubahan Kondisi Fisik Lansia	10
2. Hipertensi	13
a. Definisi Hipertensi	13
b. Mekanisme Hipertensi	14
c. Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi.....	15
d. Faktor Penyebab Hipertensi	17
e. Cara Mencegah Hipertensi	18
f. Kategori Hipertensi	18
g. Klasifikasi Tekanan Darah	19
h. Cara Menentukan Tekanan darah.....	19
i. Komplikasi Hipertensi.....	20

3. Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	20
a. Definisi Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	20
b. Kontra Indikasi Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	22
c. Penatalaksanaan Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	22
d. Manfaat Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	23
4. Senam <i>T'ai Chi</i>	23
a. Definisi Senam <i>T'ai Chi</i>	23
b. Aliran Senam <i>T'ai Chi</i>	23
c. Indikator Kesalahan Senam <i>T'ai Chi</i>	24
d. Kontra Indikasi Senam <i>T'ai Chi</i>	25
e. Manfaat Senam <i>T'ai Chi</i>	25
B. Kerangka Teori.....	26
C. Kerangka Konsep	27
D. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Dan Rancangan Penelitian	28
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	28
C. Populasi Dan Sampel.....	29
D. Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional	31
E. Teknik Dan Jenis Pengumpulan Data	32
F. Instrumen Penelitian	33
G. Uji Validitas Data Dan Uji Reliditas	33
H. Teknik Analisa Data	34
I. Jalannya Penelitian	36
J. Etika Penelitian Fisioterapi	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	39
1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	39
2. Analisa Univariat	39
3. Analisa Bivariat	42
B. Pembahasan.....	43
1. Analisa Univariat	43
2. Analisa Bivariat	46
C. Keterbatasan Penelitian.....	49
BAB V PENUTUP	48
A. Kesimpulan	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1. Kerangka Teori.....	24
Gambar 2.1. Kerangka Konsep	25
Gambar 3.1. Rancangan Penelitian	26

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1. Klasifikasi Tekanan Darah.....	17
Tabel 2.1. Definisi Operasional	30
Tabel 3.1. Karakteristik Responden Senam Aerobik <i>Low Impact</i> dan Senam <i>T'ai Chi</i> Berdasarkan Usia.....	40
Tabel 4.1. Karakteristik Responden Senam Aerobik <i>Low Impact</i> dan Senam <i>T'ai Chi</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	40
Tabel 5.1. Karakteristik Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Aerobik <i>Low Impact</i> dan Senam <i>T'ai Chi</i>	41
Tabel 6.1. Uji Pengaruh Senam Aerobik <i>Low Impact</i> dan Senam <i>T'ai Chi</i> dengan Uji <i>Wilcoxon</i>	42
Tabel 7.1. Uji Beda Pengaruh Senam Aerobik <i>Low Impact</i> dan Senam <i>T'ai Chi</i> menggunakan Uji <i>Mann Whitney</i>	43

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2. Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 5. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 6. Permohonan Menjadi Asisten Penelitian
- Lampiran 7. Persetujuan Menjadi Asisten Penelitian
- Lampiran 8. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10. SOP Senam Aerobik *Low Impact*
- Lampiran 11 SOP Senam *T'ai Chi*
- Lampiran 12 SOP Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 13. Kuisisioner
- Lampiran 14. Jadwal penelitian
- Lampiran 15. Daftar Hadir
- Lampiran 16. Data Penelitian
- Lampiran 17. Hasil Analisa
- Lampiran 18. Dokumentasi
- Lampiran 19. Lembar konsul

DAFTAR SINGKATAN

ACTH	: <i>Andrenocorticotrophic</i>
ADH	: Antidiuretik Hormon
BDNF	: <i>Brain Derived Neurotrophihic Faktor</i>
EDRF	: <i>Endothelial Derive Relaxing Factor</i>
FSH	: <i>Follice Stimulasi Hormone</i>
HCL	: <i>Hidrogen Clorida</i>
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
MSG	: <i>Monosodium Glutamat</i>
NO	: <i>Nitrit Oksida</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solution</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR SIMBOL

- > : Lebih besar
- T : Banyak Kelompok Perlakuan
- t : Jumlah Perlakuan
- n : Jumlah Sampel
- no : Jumlah Akhir Sampel
- d : *Drop Out*
- P : Populasi
- S : Sampel
- O1 : *Pre Test Senam Aerobik Low Impact*
- O3 : *Pre Test Senam T'ai Chi*
- X1 : *Senam Aerobik Low Impact*
- X2 : *Senam T'ai Chi*
- O2 : *Post Test Senam Aerobik Low Impact*
- O4 : *Post Test Senam T'ai Chi*