

## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL JUDUL.....	i
SAMPUL LUAR.....	ii
SAMPUL DALAM.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH.....	iv
PERYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	vi
PENGESAHAN PENGUJI.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
DAFTAR ISTILAH / SIMBOL.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	5
C. TUJUAN PENELITIAN.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. MANFAAT PENELITIAN.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. LANDASAN TEORI .....	7
1. Hipertensi.....	7
a. Definisi Hipertensi.....	7
b. Jenis-jenis Hipertensi.....	8
c. Klasifikasi Hipertensi.....	10
d. Penyebab Hipertensi.....	10
e. Manifestasi Klinik.....	11
f. Komplikasi Hipertensi.....	12
g. Pemeriksaan Penunjang.....	13
h. Penatalaksanaan.....	14
2. Senam Aerobik <i>Low Impact</i> .....	17
a. Definisi Senam Aerobik <i>Low Impact</i> .....	17

b.	Manfaat Senam Aerobik <i>Low Impact</i> .....	17
c.	Kelebihan Dan Kekurangan Senam Aerobik <i>Low Impact</i> .....	18
d.	Tahapan Senam Aerobik <i>Low Impact</i> .....	18
e.	Gerakan Senam Aerobik <i>Low Impact</i> .....	19
f.	Penatalaksanaan Senam Aerobik <i>Low Impact</i> .....	21
g.	Pengaruh Senam Aerobik <i>Low Impact</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....		23
A.	RANCANGAN PENELITIAN.....	23
B.	SUBJEK PENELITIAN.....	23
C.	FOKUS STUDI.....	24
D.	DEFINISI OPERASIONAL.....	24
E.	METODE PENGUMPULAN DATA.....	25
F.	LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN.....	25
G.	PENYAJIAN DATA .....	26
H.	ETIKA PENELITIAN.....	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		27
A.	HASIL PENELITIAN.....	27
B.	PEMBAHASAN.....	32
C.	KETERBATASAN.....	40
BABV PENUTUP.....		41
A.	KESIMPULAN.....	41
B.	SARAN.....	42
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah.....	10
Tabel 3.1 definisi operasional.....	24
Tabel 4.1 tekanan darah sebelum dilakukan senam aerobik <i>low impact</i> ...	29
Tabel 4.2 tekanan darah sesudah dilakukan senam aerobik <i>low impact</i> ...	29
Tabel 4.3 tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan Senam Aerobik <i>low impact</i> .....	30

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Surat Persetujuan Menjadi Responden (Inform Consent)
- Lampiran 3 Jadwal Kunjungan
- Lampiran 4 Lembar Observasi Tekanan Darah
- Lampiran 5 Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 6 Surat Balasan Permohonan Ijin Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan
- Lampiran 7 Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 8 Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian Dinas Kesehatan
- Lampiran 9 Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian Pemerintah Kota Surakarta Badan Perencanaan Penelitian Dan Pembangunan Daerah
- Lampiran 10 Balasan Surat Ijin Penelitian Dinas Kesehatan UPT Puskesmas Ngoresan
- Lampiran 11 Jurnal

## DAFTAR SINGKATAN

WHO	<i>World Health Organization</i>
AHA	<i>American Heart Association</i>
CRT	<i>Capillary Refil Time</i>
TPR	<i>Tekanan Perifer Resistem</i>
S	<i>Sistole</i>
D	<i>Diastole</i>
RW	Rukun Warga
RT	Rukun Tetangga
TD	Tekanan Darah

## DAFTAR SIMBOL

- : Sama Dengan Lebih Dari
- : Sama Dengan Kurang Dari
- < : Lebih Dari
- > : Kurang Dari