

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
PRASYARAT GELAR.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KTI.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
PENGESAHAN PENGUJI	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	vx
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR ISTILAH DAN SEMBOL	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum	
2. Tujuan Khusus	
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Lansia	
2.1.1 Definisi Lanjut Usia	6
2.1.2 Perubahan Fisik pada Lansia	7
2.1.3 Penyakit Umum pada Lansia	10
2.1.4 Batasan-Batasan Lanjut Usia.....	12
2.2 Hipertensi	
2.2.1 Pengertian	13
2.2.2 Etiologi	14
2.2.3 Kalafikasi Hipertensi.....	16
2.2.4 Manefestasi Klinis.....	17
2.2.5 Patofisiologi.....	18
2.2.6 Pemeriksaan Penunjang.....	19
2.2.7 Penatalaksanaan	20
2.3 Senam Hipertensi	
2.3.1 Pengertian	21
2.3.2 Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap	22
Penurunan Tekanan Darah	
2.3.3 Prinsip Senam Hipertensi	23
2.3.4 Indikasi dan Kontraindikasi.....	23
2.3.5 Gerakan Senam Hipertensi	23

BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Rencana Penelitian	28
3.2 Subyek Penelitian	28
3.3 Definisi Oprasional.....	29
3.4 Tempat dan Waktu	29
3.5 Pengumpulan Data	29
3.6 Pengolahan Data.....	33
3.7 Etika Penulisan.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	35
4.2 Pembahasan	39
4.3 Keterbatasan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	48
5.2 Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pergerakan Leher	24
Gambar 2.2 Peregangan Bahu dan Peregangan Tangan	24
Gambar 2.3 Peregangan Bahu dan Trisep	25
Gambar 2.4 Peregangan Otot Dada	25
Gambar 2.5 Peregangan Punggung Bagian bawah.....	26
Gambar 2.6 Latihan Ayunan Tangan.....	27

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi oprasional	29
Tabel 4.1	Hasil pengukuran tekanan darah pada lansia sebelum dilakukan senam hipertensi	37
Tabel 4.2	Hasil pengukuran tekanan darah pada lansia setelah dilakukan senam hipertensi	37
Tabel 4.3	Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam hipertensi	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 2 Gambar Senam Hipertensi

Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 4 Lembar Observasi

Lampiran 5 SAP Pendidikan Kesehatan dan Senam Hipertensi

Lampiran 6 SAP Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Lampiran 7 Leaflet Pendidikan Kesehatan dan Senam Hipertensi

Lampiran 8 Leaflet Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Lampiran 9 SOP senam Hipertensi

Lampiran 10 Lembar Konsul

DAFTAR SINGKATAN

Lansia : Lanjut Usia

WHO : *World Health Organization*

DM : *Diabetes Mellitus*

HDL : *High Density Lipoprotein*

LDL : *Low Density Lipoprotein*

EKG : Elektrokardiogram

TSH : *Thyroid Stimulating Hormone*

BUN : *Blood Urea Nitrogen*

STIKES : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

UU : Undang Undang

ISTILAH DAN SIMBOL

/ : Garis miring

> : Lebih Dari

< : Kurang Dari

% : Persen

o₂ : Oksigen