

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PRASYARAT GELAR	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
PERNYATAAN PERSETUJIAN PUBLIKASI	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
PENGESAHAN PENGUJI	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GRAFIK/ DIAGRAM	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xviii
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
1. Tujuan Umum.....	7
2. Tujuan Khusus.....	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	12
1. Lanjut usia	12
a. Pengertian <i>lanjut usia</i>	12
b. Perubahan yang terjadi pada lansia.....	12
c. Tipe-tipe lansia.....	13
d. Perubahan akibat proses menua.....	13
2. Cara Mengukur Tekanan Darah	15
3. Hipertensi	16
a. Pengertian tekanan darah	16
b. Pengertian hipertensi	16
c. Klasifikasi hipertensi	17
d. Etiologi hipertensi.....	17
e. Faktor resiko hipertensi	18
f. Gejala hipertensi	20
g. Pencegahan hipertensi	21
h. Komplikasi hipertensi.....	21

i. Penatalaksanaan hipertensi	22
4. Latihan Isometrik	23
a. Pengertian latihan isometrik	23
b. Manfaat latihan isometrik	23
c. Durasi latihan isometrik.....	24
d. Kontraindikasi latihan isometrik	24
e. Langkah-langkah latihan isometrik	24
f. Pengaruh latihan isometrik terhadap tekanan darah	28
B. Kerangka Teori dan kerangka konseptual	29

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian	31
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	32
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	34
E. Teknik dan Jenis Pengumpulan Data	35
F. Instrumen Penelitian.....	35
G. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	36
H. Teknik Analisa Data	36
I. Jalannya Penelitian	37
J. Etika Penelitian Keperawatan	39
K. Jadwal Penelitian	41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi.....	42
B. Hasil Penelitian.....	42
C. Analisis Univariat.....	43
D. Analisis Bivariat.....	45
E. Pembahasan	46
F. Keterbatasan	52

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	53
B. Saran	53

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN