

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
SKRIPSI	iii
PERSYARATAN GELAR	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ..	Error! Bookmark not defined.
PERSETUJUAN PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN PENGUJI	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan Teori.....	7
1. Pra-Lansia	7
2. Hipertensi.....	8
3. <i>Slow Deep Breathing Exercise</i>	20
4. <i>Isometric Handgrip Exercise</i>	22
B. Kerangka Teori	27
C. Kerangka Konsep	28
D. Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Jenis dan Rencana Penelitian	29
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	30
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	31
E. Instrumen Penelitian.....	32
F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	33
G. Teknik dan Pengumpulan Data	33
H. Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil Penelitian	37
B. Pembahasan	40

C. Keterbatasan Penelitian	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	