

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAAN KARYA TULIS ILMIAH.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan.....	4
1. Tujuan umum	4
2. Tujuan khusus	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep Lansia	9
1. Definisi lansia	9
2. Karakteristik lansia	9
3. Klasifikasi lansia	11
4. Perubahan pada lansia	11
B. Konsep Hipertensi	12
1. Pengertian hipertensi.....	12
2. Klasifikasi hipertensi	13
3. Etiologi hipertensi	14
4. Manifestasi Klinis hipertensi	15
5. Patofisiologi hipertensi	15
6. Komplikasi hipertensi	17
7. Penatalaksanaan hipertensi	18
C. Konsep Senam Lansia	19
1. Senam lansia	19
2. Manfaat senam lansia.....	19
3. Indikasi dan kontraindikasi senam lansia.....	20
4. Waktu pelaksanaan senam lansia.....	21
5. Mekanisme senam lansia menurunkan tekanan darah	21
6. Persiapan yang diperlukan pada senam lansia	22
7. Gerakan senam bugar lansia	23

BAB III METODE PENELITIAN	51
A. Rancangan Penelitian	51
B. Subyek Penelitian	51
C. Definisi Operasional	52
D. Tempat dan Waktu Penelitian	53
E. Pengumpulan Data.....	53
F. Cara Pengolahan Data	55
G. Etika Penelitian.....	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	58
A. Hasil.....	58
B. Pembahasan	61
C. Keterbatasan Penelitian	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	75
Lampiran 1. Jadwal Kegiatan	75
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	76
Lampiran 3. Informasi dan Pernyataan Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	78
Lampiran 4. Instrumen Penelitian	80
Lampiran 5. SOP Senam Lansia	82
Lampiran 6. Sertifikat Kalibrasi.....	83
Lampiran 7. Dokumentasi Penerapan	83
Lampiran 8. Daftar Hadir Responden	92
Lampiran 9. Surat Keterangan Hipertensi.....	93
Lampiran 10. Lembar Konsultasi	94
Lampiran 11. Lembar Revisi Pasca Ujian	100
Lampiran 12. Daftar Riwayat Hidup	104

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	6
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi	13
Tabel 2.2 Kategori Tekanan Darah	13
Tabel 3.1 Definisi Operasional	52
Tabel 4.1 Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Penerapan Senam Bugar Lansia di Desa Gentan, Bendosari	59
Tabel 4.2 Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Penerapan Senam Bugar Lansia di Desa Gentan, Bendosari	59
Tabel 4.3 Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Senam Bugar Lansia di Desa Gentan, Bendosari	59
Tabel 4.4 Perbandingan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Senam Bugar Lansia di Desa Gentan, Bendosari	60

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sikap Salam.....	23
Gambar 2.2 Gerakan 1	23
Gambar 2.3 Gerakan 2	24
Gambar 2.4 Gerakan 3	24
Gambar 2.5 Gerakan 4	25
Gambar 2.6 Gerakan 5	25
Gambar 2.7 Gerakan 6	26
Gambar 2.8 Gerakan 7	26
Gambar 2.9 Gerakan 8	27
Gambar 2.10 Gerakan 9	28
Gambar 2.11 Gerakan 10	29
Gambar 2.12 Gerakan 11	29
Gambar 2.13 Gerakan 12	30
Gambar 2.14 Gerakan 13	30
Gambar 2.15 Gerakan 14	31
Gambar 2.16 Gerakan 15	32
Gambar 2.17 Gerakan 16	32
Gambar 2.18 Gerakan Inti 1	33
Gambar 2.19 Gerakan Inti 2.....	33
Gambar 2.20 Gerakan Inti 3.....	33
Gambar 2.21 Gerakan Inti 4.....	34
Gambar 2.22 Gerakan Inti 5.....	34
Gambar 2.23 Gerakan Inti 6.....	35
Gambar 2.24 Gerakan Inti 7.....	35
Gambar 2.25 Gerakan Inti 8.....	35
Gambar 2.26 Gerakan Inti 9.....	36
Gambar 2.27 Gerakan Inti 10.....	36
Gambar 2.28 Gerakan Inti 11	37
Gambar 2.29 Gerakan Inti 12.....	37
Gambar 2.30 Gerakan Inti 13.....	37
Gambar 2.31 Gerakan Inti 14.....	38
Gambar 2.32 Gerakan Inti 15.....	38
Gambar 2.33 Gerakan Inti 16.....	39
Gambar 2.34 Gerakan Inti 17.....	39
Gambar 2.35 Gerakan Inti 18.....	39
Gambar 2.36 Gerakan Inti 19.....	40
Gambar 2.37 Gerakan Inti 20.....	40
Gambar 2.38 Gerakan Inti 21	40
Gambar 2.39 Gerakan Inti 22.....	41
Gambar 2.40 Gerakan Inti 23.....	41
Gambar 2.41 Gerakan Inti 24.....	41
Gambar 2.42 Gerakan Inti 25.....	42
Gambar 2.43 Gerakan Inti 26.....	42

Gambar 2.44 Gerakan Inti 27	43
Gambar 2.45 Gerakan Inti 28	43
Gambar 2.46 Gerakan Inti 29	44
Gambar 2.47 Gerakan Inti 30	44
Gambar 2.48 Gerakan Inti 31	45
Gambar 2.49 Gerakan Inti 32	45
Gambar 2.50 Gerakan Inti 33	46
Gambar 2.51 Gerakan Inti 34	46
Gambar 2.52 Gerakan Pendinginan 1	47
Gambar 2.53 Gerakan Pendinginan 2	47
Gambar 2.54 Gerakan Pendinginan 3	48
Gambar 2.55 Gerakan Pendinginan 4	48
Gambar 2.56 Gerakan Pendinginan 5	49
Gambar 2.57 Gerakan Pendinginan 6	49
Gambar 2.58 Gerakan Pendinginan 7	49
Gambar 2.59 Gerakan Pendinginan 8	50
Gambar 2.60 Gerakan Pendinginan 9	50
Gambar 2.61 Gerakan Pendinginan 10	50

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3. Informasi dan Pernyataan Persetujuan (*Informed Consent*)
- Lampiran 4. Instrumen Penelitian
- Lampiran 5. SOP Senam Lansia
- Lampiran 6. Sertifikat Kalibrasi
- Lampiran 7. Dokumentasi Penerapan
- Lampiran 8. Daftar Hadir Responden
- Lampiran 9. Surat Keterangan Hipertensi
- Lampiran 10. Lembar Konsultasi
- Lampiran 11. Lembar Revisi Pasca Ujian
- Lampiran 12. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR SINGKATAN

ACE	<i>Angiotensin Converting Enzyme</i>
ACTH	<i>Adrenocorticotropic Hormone</i>
AVP	<i>Arginine Vasopressin</i>
CRH	<i>Corticotropin Releasing Hormone</i>
Depkes RI	Departemen Kesehatan Reublik Indonesia
Dukcapil	Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil
Hb	Hemoglobin
HPA	<i>Hipotalamus Pituitary Adrenal</i>
Kemenkes RI	Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
LC	<i>Locus Coerulus</i>
POMC	<i>Pro-opimelanocortin</i>
SOP	<i>Standart Operating Procedur</i>
UN	<i>United Nations</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>

DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

%	Persen
±	Kurang lebih
<	Kurang dari
>	Lebih dari
cm	<i>Centimeter</i>
mmHg	<i>Milimeter Merkuri Hydrargyrum</i>
x	Kali