

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR ISTILAH & SIMBOL	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Lansia	8
1. Definisi Lansia	8
2. Ciri-ciri Lansia	9
3. Klasifikasi Lansia	10
4. Perubahan Fisik Yang Terjadi Pada Lansia	10
B. Konsep Hipertensi	12
1. Definisi Hipertensi	12
2. Klasifikasi Hipertensi	13
3. Manifestasi Klinis Hipertensi	14
4. Etiologi Hipertensi	16
5. Patofisiologi Hipertensi	19
6. Komplikasi Hipertensi	19
7. Penatalaksanaan Hipertensi	21
C. Senam Lansia	23
1. Definisi Senam Lansia	23
2. Tujuan Senam Lansia	23
3. Manfaat Senam Lansia	23
4. Indikasi Senam Lansia	24
5. Kontraindikasi Senam Lansia	24
6. Penatalaksanaan Senam Lansia	25
D. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia	29
BAB III METODE PENELITIAN	30

A. Rancangan Penelitian	30
B. Subyek Penelitian	30
C. Definisi Operasional	31
D. Tempat dan Waktu Penelitian	32
E. Pengumpulan Data	32
F. Cara Pengolahan Data.....	33
G. Etika Penelitian	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Hasil	42
B. Pembahasan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	39
A. Kesimpulan	51
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Lansia di Surakarta	1
Tabel 1.2 Data Lansia Penderita Hipertensi di Surakarta	3
Tabel 1.3 Data Lansia Penderita Hipertensi di Banyuanyar	3
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi American Heart Association	13
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi Joint National Commite 8	14
Tabel 2.3 Klasifikasi Hipertensi Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia	14
Tabel 3.1 Definisi Operasional Penerapan Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi	31
Tabel 4.1 Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Senam Lansia	43
Tabel 4.2 Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Senam Lansia	44
Tabel 4.3 Perkembangan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Senam Lansia	44
Tabel 4.4 Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Senam Lansia	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan	56
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Dinkes Surakarta	57
Lampiran 3 Surat Izin Studi Pendahuluan	68
Lampiran 4 Informasi dan Pernyataan Persetujuan.....	60
Lampiran 5 Lembar Konsultasi.....	62
Lampiran 6 SOP Senam Lansia	68
Lampiran 7 Lembar Observasi Tekanan darah Responden	76
Lampiran 8 Lembar Dokumentasi Kegiatan	77
Lampiran 9 Kalibrasi	79
Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup	83

DAFTAR SINGKATAN

ACE	<i>Angiotensin Converting Enzim</i>
CCB	<i>Calcium Chanel Blocker</i>
DINKES	Dinas Kesehatan
LANSIA	Lanjut Usia
RISKESDAS	Riset Kesehatan Dasar
WHO	<i>World Health Organization</i>

DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

&	Dan
%	Persen
<	Kurang Dari
>	Lebih Dari
mmHg	<i>Milimeter Merkuri Hydrargyrum</i>