

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
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH	3
C. TUJUAN PENELITIAN	
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. MANFAAT PENELITIAN	4
E. KEASLIAN PENELITIAN	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. LANDASAN TEORI	
1. Lanjut Usia	6
2. Hipertensi	9
3. Olahraga Kesehatan	13
4. <i>Brisk Walking Exercise</i>	15
5. Penelitian Terdahulu	22
B. KERANGKA TEORI	24
C. KERANGKA KONSEP	25
D. HIPOTESIS PENELITIAN	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. JENIS DAN RANCANGAN PENELITIAN	26
B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN	26
C. POPULASI DAN SAMPEL	27
D. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL	29
E. TEKNIK DAN PENGUMPULAN DATA	31
F. TEKNIK ANALISA DATA	31
G. ETIKA PENELITIAN	33

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. HASIL PENELITIAN	35
B. PEMBAHASAN.....	39
C. KETERBATASAN PENELITIAN	45
BAB V PENUTUP	
A. KESIMPULAN	46
B. SARAN.....	46
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. <i>Brisk Walking Exercise</i>	18
Gambar 2.2. Fase Tumpuan Dua Kaki	19
Gambar 2.3. Fase Tarikan.....	19
Gambar 2.4. Fase Relaksasi.....	20
Gambar 2.5. Teknik <i>Brisk Walking Exercise</i>	21
Gambar 2.6. Kerangka Teori	24
Gambar 2.7. Kerangka Konsep	25
Gambar 3.1. Rancangan Penelitian.....	26

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Klasifikasi Usia.....	6
Tabel 2.2. Klasifikasi Tekanan Darah	10
Tabel 2.3. Denyut Nadi	15
Tabel 2.4. Denyut Nadi Maksimal	15
Tabel 3.1. Definisi Operasional.....	30
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	35
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	35
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	36
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sistol Sebelum Dilakukan <i>Brisk Walking Exercise</i>	36
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Diastol Sebelum Dilakukan <i>Brisk Walking Exercise</i>	37
Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sistol Setelah Dilakukan <i>Brisk Walking Exercise`</i>	37
Tabel 4.7. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Diastol Setelah Dilakukan <i>Brisk Walking Exercise</i>	37
Tabel 4.8. Uji Normalitas Data	38
Tabel 4.9. Uji Pengaruh.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2** Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 3** SOP (Standar Operasional Prosedur) Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 4** Lembar Pemeriksaan Responden
- Lampiran 5** Presensi Responden Penelitian
- Lampiran 6** Lembar Kuesioner

DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

LDL	: <i>Low Density Lipoptotein</i>
HDL	: <i>High Density Lipoptotein</i>
DASHI-J	: <i>Dietary Approach to Stop Hypertension for Indonesian at Jakarta</i>
RCT	: <i>Randomized Control Trial</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
ACE	: <i>Angiotensin I Converting Enzyme</i>
O ₂	: Oksigen
Dkk	: Dan Kawan-Kawan
AMI	: Akut Miokard Infark
PPOK	: Penyakit Paru Obstruktif Kronik
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
Cm	: <i>Centimeter</i>
mmHg	: <i>Milimeter Hydrargyrum</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur