

## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....       | ii   |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ..... | iii  |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING.....            | iv   |
| PENGESAHAN PENGUJI.....                | v    |
| KATA PENGANTAR .....                   | vi   |
| ABSTRAK .....                          | viii |
| <i>ABSTRACT</i> .....                  | ix   |
| DAFTAR ISI.....                        | x    |
| DAFTAR GAMBAR .....                    | xii  |
| DAFTAR TABEL.....                      | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                   | xiv  |
| DAFTAR SINGKATAN .....                 | xv   |
| DAFTAR SIMBOL.....                     | xvii |
| BAB 1 PENDAHULUAN .....                | 1    |
| A. LATAR BELAKANG.....                 | 1    |
| B. RUMUSAN MASALAH .....               | 6    |
| C. TUJUAN PENELITIAN .....             | 6    |
| 1. Tujuan Umum.....                    | 6    |
| 2. Tujuan Khusus .....                 | 6    |
| D. MANFAAT PENELITIAN.....             | 7    |
| 1. Manfaat Teoritis.....               | 7    |
| 2. Manfaat Praktis .....               | 7    |
| E. KEASLIAN PENELITIAN .....           | 8    |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....           | 9    |
| A. LANDASAN TEORI.....                 | 9    |
| 1. Hipertensi.....                     | 9    |
| 2. Kualitas Hidup .....                | 21   |
| 3. Senam Prolanis .....                | 25   |
| B. KERANGKA TEORI.....                 | 44   |

|   |    |
|---|----|
| C. KERANGKA KONSEP .....                              | 45 |
| D. HIPOTESIS PENELITIAN.....                          | 45 |
| BAB III METODE PENELITIAN.....                        | 47 |
| A. JENIS DAN RANCANGAN PENELITIAN .....               | 47 |
| B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN .....                  | 47 |
| C. POPULASI DAN SAMPEL .....                          | 48 |
| D. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL ..... | 49 |
| E. INSTRUMEN PENELITIAN.....                          | 50 |
| F. UJI VALIDITAS DAN UJI REABILITAS.....              | 52 |
| G. JALANNYA PENELITIAN .....                          | 53 |
| H. TEKNIK DAN PENGUMPULAN DATA .....                  | 55 |
| I. TEKNIK ANALISA DATA .....                          | 56 |
| J. ETIKA PENELITIAN.....                              | 58 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....                     | 60 |
| A. GAMBARAN LOKASI PENELITIAN.....                    | 60 |
| B. HASIL PENELITIAN .....                             | 60 |
| C. PEMBAHASAN .....                                   | 64 |
| D. KETERBATASAN PENELITIAN.....                       | 75 |
| BAB V PENUTUP.....                                    | 76 |
| A. KESIMPULAN .....                                   | 76 |
| B. SARAN .....  | 77 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                                  | 78 |
| LAMPIRAN.....   | 87 |