

## DAFTAR ISI

<b>SAMPUL DEPAN</b> .....	i
<b>HALAMAN DALAM</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSYARATAN KEASLIAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	v
<b>HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>HALAMAN ABSTRAK</b> .....	ix
<b>HALAMAN ABSTRACT</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A..LATAR BELAKANG MASALAH.....	1
B..RUMUSAN MASALAH.....	4
C..TUJUAN PENELITIAN.....	4
1.. Tujuan Umum.....	4
2.. Tujuan Khusus.....	4
D..MANFAAT PENELITIAN.....	5
1.. Bagi Masyarakat.....	5
2.. Bagi Pengembangan Ilmu Teknologi.....	5
3.. Bagi Penulis .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. TINJAUAN PUSTAKA.....	6
1.. Senam Ergonomik.....	6
a.. Definisi.....	6
b.. Teknik dan Manfaat Senam Ergonomik.....	6
2.. Hipertensi.....	14
a.. Definisi.....	14
b.. Klasifikasi.....	15
c.. Manifestasi Klinis.....	15
d.. Etiologi.....	16
B..PENGARUH PENERAPAN SENAM ERGONOMIK.....	18
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. JENIS PENELITIAN.....	20
B..SUBJEK PENELITIAN.....	20
1.. Kriteria Inklusi.....	20
2.. Kriteria Eksklusi.....	20
C..FOKUS STUDI.....	20
D. DEFINISI OPERASIONAL.....	21
E..INSTRUMEN PENELITIAN.....	22
F..METODE PENGUMPULAN DATA.....	22
1. Tahap Persiapan Penelitian.....	22

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian.....	22
3. Tahap Penyelesaian Penelitain.....	23
G. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN.....	23
H. ANALISA DATA DAN PENYAJIAN DATA.....	23
I.. ETIKA PENELITIAN.....	23
1.. Lembar Persetujuan ( <i>informent concent</i> ) .....	24
2.. Tanpa Nama ( <i>anonymity</i> ).....	24
3.. Kerahasiaan ( <i>confidentiality</i> ).....	24
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A..Hasil Penelitian .....	25
1.. Gambaran Lokasi.....	25
2.. Hasil Penelitian.....	26
B..PEMBAHASAN.....	29
C..KETERBATASAN PENELITIAN.....	32
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A..KESIMPULAN .....	33
B..SARAN.....	33

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Lapang Dada.....	7
Gambar 2.2 Gerakan Tunduk Syukur.....	8
Gambar 2.3 Duduk Perkasa.....	10
Gambar 2.4 Duduk Pembakaran.....	11
Gambar 2.5 Berbaring Pasrah.....	13

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi.....	15
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	21
Tabel 4.1 Tekanan Darah Sebelum dilakukan Senam Ergonomik.....	27
Tabel 4.2 Tekanan Darah Sesudah dilakukan Senam Ergonomik.....	27
Tabel 4.3 Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah dilakukan Senam Ergonomik.....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

Surat Ijin Pendahuluan

Surat Ijin Penelitian

Informasi & Pernyataan Persetujuan (*Informed Consent*)

Daftar Riwayat Hidup

Lembar Observasi

Lembar Konsultasi

Foto pelaksanaan penelitian

SAP Hipertensi

Leaflet Hipertensi

## DAFTAR SINGKATAN

WHO	: World Health Organisation
BB	: Berat Badan
IMT	: Index Massa Tubuh
%	: Persen
≤	: Kurang dari sama dengan
≥	: Kurang lebih sama dengan
PROLANIS	: Program Pengelolaan Penyakit Kronis
±	: Kurang Lebih
mmHg	: Milimeter Merkuri Hydrargyrum
KK	: Kartu Keluarga
TD	: Tekanan Darah
S	: Suhu
RR	: Respiration Rate
N	: Nadi