

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KTI	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK INDONESIA	ix
ABSTRAK INGGRIS	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH	6
C. TUJUAN	7
D. MANFAAT PENELITIAN	7
1. Bagi Penderita Hipertensi	7
2. Bagi Peneliti Selanjutnya	7
3. Bagi Institusi Kesehatan	7
4. Bagi Masyarakat Sekitar	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
A. LANJUT USIA (LANSIA)	8
1. Pengertian Lansia	8
2. Batasan Usia Lansia	9
3. Tipe Lansia	10
4. Perubahan-Perubahan pada Lansia	11
5. Masalah-Masalah pada Lansia	13
6. Mitos-Mitos pada Lansia	15
B. HIPERTENSI	16
1. Pengertian Hipertensi	16
2. Klasifikasi Hipertensi	17
3. Etiologi Hipertensi	17
4. Faktor Risiko Hipertensi	18
5. Patofisiologi Hipertensi	18
6. Manifestasi Klinis Hipertensi	19
7. Penatalaksanaan Hipertensi	20
8. Komplikasi pada Hipertensi	20
C. SENAM BUGAR LANSIA	20
1. Manfaat	22
2. Prinsip dan Tahapan senam	22
3. Segmen dalam senam	23

4. Cara Melakukan Senam	23
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Rancangan Penelitian	26
B. Subyek Penelitian	26
C. Definisi Operasional	27
D. Tempat Dan Waktu	27
E. Cara Pengumpulan Data	28
F. Cara Pengolahan Data	29
G. Etika Penelitian	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
A. Hasil Penelitian	31
1. Gambaran lokasi umum penelitian	31
2. Hasil penelitian	31
B. Pembahasan	35
1. Tekanan darah sebelum dilakukan senam bugar lansia	35
2. Tekanan darah setelah dilakukan senam bugar lansia	37
3. Perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan senam bugar lansia	38
C. Keterbatasan	39
BAB V PENUTUP	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran	40

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	27
Tabel 4.1 Identifikasi tekanan darah sebelum dilakukan senam bugar lansia	33
Tabel 4.2 Identifikasi tekanan darah setelah dilakukan senam bugar lansia	33
Tabel 4.3 Identifikasi Perbedaan perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam bugar lansia	34
Tabel 4.4 Identifikasi Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam bugar lansia	35

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1.1 Tingkatan Penyakit Hipertensi Kabupaten Klaten	3
---	---

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Informed Consent
- Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 4 Lembar Observasi Tekanan Darah
- Lampiran 5 Daftar Hadir Responden
- Lampiran 6 Gambar Senam Bugar Lansia
- Lampiran 7 Dokumentasi Penerapan
- Lampiran 8 Lembar Konsultasi