DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN ..... **i**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **ii**
MOTTO DAN PERSEMBAHAN ..... **iii**
ABSTRAK ..... **iv**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **viii**
DAFTAR TABEL ..... **x**
DAFTAR GAMBAR ..... **xi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 5
D. Manfaat Penelitian 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **7**
A. Lansia 7
B. Hipertensi 10
C. Senam Ergonomik 19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN **21**
A. Rancangan Penelitian 21
B. Subjek Penelitian 21
C. Definisi Oprasional 22
D. Instrumen Penelitian 25
E. Tempat dan Waktu 25
F. Jenis dan Metode Pengumpulan Data 26

G. Analisis Data 28
H. Cara Pengumpulan Data 28
I. Etika Penelitian 29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 31
A. Gambaran Wilayah Penelitian 31
B. Gambaran Umum Partisipan 31
C. Hasil Penelitian 33
D. Pembahasan Penelitian 37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 42
A. Kesimpulan 42
B. Saran 43
DAFTAR PUSTAKA 45
LAMPIRAN 48

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi 16

Tabel 3. 1. Kriteria Partisipan dalam Penelitian 21

Tabel 3.2 Partisipan dalam penelitian 22

Tabel 3.3 Definisi Oprasion 24

Tabel 3. 4 Tabel Pengkategorian Variabel 28

Tabel 3. 5 Jenis data dan cara pengumpulan data 29

Tabel 4.1 Data Hari Pertama Partisipan 33

Tabel 4.2 Data Hari Kedua Partisipan 34

Tabel 4.3 Data Hari Ketiga Partisipan 35

tabel 4. 4 Data Penerapan Senam Ergonomik Partisipan 36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 7.1 Gerakan Berdiri Sempurna 55

Gambar 7.2 Gerakan Lapang Dada 56

Gambar 7.3 Gerak Tunduk Syukur 56

Gambar 7.4 Gerakan Duduk Perkasa 57

Gambar 7.5 Gerakan Duduk Pembakaran 57

Gambar 7.6 Gerakan Berbaring Pasrah 58

Gambar 7.7 Buku Panduan Senam Ergonomik (I) 59

Gambar 7.8 Buku Panduan Senam Ergonomik (II) 60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Penelitian Studi Kasus 48

Lampiran 2 Lembar Persetujuan Partisipan 50

Lampiran 3 Kuesioner Data Demografi 51

Lampiran 4 Kuesioner Pola Kebiasaan Partisipan 52

Lampiran 5 Lembar Observasi Penelitian 53

Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur Senam Ergonomik 54

Lampiran 7 Lembar Balik Senam Ergonomik (I) 59

Lampiran 8 Lembar Balik Senam Ergonomik (II) 60

Lampiran 9 Lembar Observasi Penelitian 61

Lampiran 10 Surat Izin Praktik Klinik 62

Lampiran 11 Formulir Bimbingan KTI 64

Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian 64