

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Landasan Teori	9
1. Konsep Lanjut Usia (Lansia).....	9
a. Pengertian.....	9
b. Klasifikasi.....	10
c. Permasalahan pada Lansia.....	10
d. Perubahan yang Terjadi pada Lansia.....	13
2. Hipertensi	18
a. Pengertian.....	18
b. Klasifikasi.....	20
c. Manifestasi Klinis.....	21
d. Etiologi	21
e. Patofisiologi.....	25
f. Pemeriksaan Penunjang.....	26
g. Komplikasi	27
h. Penatalaksanaan.....	28

3.	Senam Hipertensi.....	32
a.	Pengertian	32
b.	Tujuan.....	34
c.	Indikasi	35
d.	Kontraindikasi	35
e.	Prosedur pelaksanaan	36
f.	Evaluasi yang Dilakukan.....	41
B.	Kerangka Teori	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		43
A.	Rancangan Penelitian	43
B.	Subjek Penelitian	43
C.	Definisi Operasional.....	44
D.	Instrumen Penelitian.....	45
E.	Tempat dan Waktu.....	46
F.	Metode Pengumpulan Data	47
G.	Cara Pengumpulan Data	48
H.	Etika Penelitian.....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		52
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	52
B.	Gambaran Umum Responden	52
C.	Hasil Penelitian	54
D.	Pembahasan.....	56
E.	Keterbatasan Penelitian.....	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		62
A.	Kesimpulan	62
B.	Saran.....	62

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1. Sepuluh penyakit teratas pada lansia.....	13
Tabel 2. 2. Klasifikasi Hipertensi menurut JNC VIII.....	20
Tabel 3. 1. Definisi Operasional.....	44
Tabel 4. 1. Tekanan darah sebelum dilakukan senam hipertensi pada peserta di RW 11 Kelurahan Pasirjaya Kota Bogor	54
Tabel 4. 2. Tekanan darah sesudah dilakukan senam hipertensi pada peserta di RW 11 Kelurahan Pasirjaya Kota Bogor	55
Tabel 4. 3. Perkembangan sebelum dan sesudah dilakukan senam hipertensi pada peserta di RW 11 Kelurahan Pasirjaya Kota Bogor	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Jalan di tempat 1	36
Gambar 2. 2. Jalan di tempat 2	36
Gambar 2. 3. Tepuk tangan 1	37
Gambar 2. 4. Tepuk tangan 2	37
Gambar 2. 5. Tepuk jari 1	37
Gambar 2. 6. Tepuk jari 2	37
Gambar 2. 7. Jalin jari 1	37
Gambar 2. 8. Jalin jari 2	37
Gambar 2. 9. Silang ibu jari 1	37
Gambar 2. 10. Silang ibu jari 2	37
Gambar 2. 11. Adu sisi kelinking 1	38
Gambar 2. 12. Adu sisi kelinking 2	38
Gambar 2. 13. Adu sisi telunjuk 1	38
Gambar 2. 14. Adu sisi telunjuk 2	38
Gambar 2. 15. Ketuk pergelangan tangan kanan dan kiri 1	38
Gambar 2. 16. Ketuk pergelangan tangan kanan dan kiri 2	38
Gambar 2. 17. Tekan jari 1	38
Gambar 2. 18. Tekan jari 1	38
Gambar 2. 19. Kepal tangan	39
Gambar 2. 20. Buka kepalan	39
Gambar 2. 21. Tepuk punggung tangan	39
Gambar 2. 22. Tepuk bahu	39
Gambar 2. 23. Tepuk pinggang 1	39
Gambar 2. 24. Tepuk pinggang 2	39
Gambar 2. 25. Tepuk paha 1	39
Gambar 2. 26. Tepuk paha 2	39
Gambar 2. 27. Tepuk Samping betis 1	40
Gambar 2. 28. Tepuk samping betis 2	40
Gambar 2. 29. Jongkok	40
Gambar 2. 30. Berdiri	40
Gambar 2. 31. Tepuk perut 1	40
Gambar 2. 32. Tepuk perut 2	40
Gambar 2. 33. Jinjit 1	40
Gambar 2. 34. Jinjit 2	40

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1* : Format Bimbingan KTI
- Lampiran 2* : Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 3* : Kuesioner : Data Demografi Responden
- Lampiran 4* : Form Evaluasi Senam Hipertensi
- Lampiran 5* : Surat Ijin Praktik Klinik Keperawatan