

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR SINGKATAN .....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
INTISARI.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1. Tujuan Umum.....	3
1.3.2. Tujuan Khusus.....	3
1.4. Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2. Manfaat Praktis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1. Aktivitas Fisik.....	5
2.1.1. Definisi.....	5
2.1.2. Kategori Aktivitas Fisik.....	5
2.1.3. Macam Aktivitas Fisik.....	6
2.1.4. Manfaat Aktivitas Fisik.....	7
2.1.5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	8
2.1.6. Pengukuran Aktivitas Fisik.....	9
2.2. Tekanan Darah.....	10
2.2.1. Definisi.....	10

2.2.2.	Klasifikasi Tekanan Darah.....	11
2.2.3.	Faktor yang mempengaruhi tekanan darah.....	12
2.2.4.	Pengukuran Tekanan Darah.....	20
2.3.	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah .....	23
2.4.	Kerangka Teori .....	25
2.5.	Kerangka Konsep.....	26
2.6.	Hipotesis .....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>		<b>27</b>
3.1.	Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian .....	27
3.2.	Variabel dan Definisi Operasional.....	27
3.2.1.	Variabel Penelitian.....	27
3.2.2.	Definisi Operasional .....	27
3.3.	Populasi dan Sampel.....	31
3.3.1.	Populasi.....	31
3.3.2.	Sampel .....	31
3.3.3.	Besar Sampel .....	32
3.4.	Instrumen dan Bahan Penelitian .....	33
3.5.	Cara Penelitian .....	33
3.5.1.	Perencanaan Penelitian .....	33
3.5.2.	Pelaksanaan Penelitian.....	34
3.6.	Alur Penelitian .....	35
3.7.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
3.7.1.	Tempat .....	36
3.7.2.	Waktu.....	36
3.8.	Analisis Data.....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>38</b>
4.1.	Hasil Penelitian .....	38
4.1.1	Hasil analisis univariat.....	38
4.1.2	Hasil analisis bivariat.....	40
4.2.	Pembahasan.....	47
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>53</b>

5.1. Kesimpulan .....	53
5.2. Saran .....	53
DAFTAR PUSTAKA .....	54
LAMPIRAN .....	59

