

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan umum	4
2. Tujuan khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan teori.....	6
1. Tekanan Darah.....	6
a. Pengertian tekanan darah	6
b. Klasifikasi tekanan darah	6
c. Faktor – factor yang mempengaruhi tekanan darah ..	8

2. Hipertensi	10
a. Pengertian hipertensi	10
b. Etiologi	11
c. Gejala hipertensi.....	15
d. Klasifikasi hipertensi	15
e. Komplikasi hipertensi	16
3. Lansia	19
a. Pengertian lansia	19
b. Klasifikasi lansia	20
4. Senam Lansia	20
a. Pengertian senam lansia	20
b. Jenis – jenis senam lansia	21
5. Senam kebugaran	21
a. Pengertian senam kebugaran	21
b. Manfaat senam kebugaran	21
c. Teknik dan cara senam kebugaran	22
d. Komponen – komponen kebugaran	24
6. Mekanisme pengaruh senam kebugaran terhadap penurunan Tekanan Darah	26
B. Kerangka teori	28
C. Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Kerangka konsep	30
B. Variabel Penelitian	30
C. Desain Penelitian.....	30
D. Populasi dan Sampel Penelitian	31

E. Tempat dan Waktu Penelitian	32
F. Definisi Operasional.....	33
G. Instrument/ Alat pengumpulan data	33
H. Metode Pengumpulan Data	33
1. Perijinan	34
2. Pemilihan responden	34
3. Pelaksanaan penelitian	35
I. Rencana Analisa Data.....	36
J. Etika Penelitian.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN	39
A. Gambaran Umum	39
B. Analisa Univariat	39
1. Karakteristik Klien	39
a. Usia	39
b. Jenis kelamin responden	40
c. Pendidikan responden	40
d. Kebiasaan merokok	41
e. Konsumsi obat hipertensi	41
f. Kebiasaan olahraga	42
g. Riwayat hipertensi	42
2. Tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam kebugaran	43
C. Analisa Bivariat	44
BAB V PEMBAHASAN	
A. Interpretasi dan diskusi hasil	46
1. Karakteristik Klien	46

a. Usia	46
b. Jenis kelamin responden	48
c. Pendidikan responden	49
d. Kebiasaan merokok	50
e. Konsumsi obat hipertensi	52
f. Kebiasaan olahraga	53
g. Riwayat hipertensi	55
2. Pengaruh Senam Kebugaran Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi	57
a. Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Sebelum Diberikan Senam Kebugaran	57
b. Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Sesudah Diberikan Senam Kebugaran	57
c. Pengaruh Senam Kebugaran Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi	60
B. Keterbatasan Penelitian	61
C. Implikasi keperawatan	62
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	63
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	