

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH | v |
| BIODATA PENULIS | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| ABSTRAK | viii |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Penelitian | 1 |
| 1.2 Perumusan Masalah | 3 |
| 1.3 Pertanyaan Penelitian | 3 |
| 1.4 Tujuan Penelitian | 4 |
| 1.4.1 Tujuan Umum | 4 |
| 1.4.2 Tujuan Khusus | 4 |
| 1.5 Manfaat Penelitian | 4 |
| 1.5.1 Bagi Pelayanan Kesehatan | 4 |
| 1.5.2 Bagi Peneliti | 4 |
| 1.6 Ruang Lingkup Penelitian | 5 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 6 |
| 2.1 Hipertensi | 6 |
| 2.1.1 Pengertian Hipertensi..... | 6 |
| 2.1.2 Epidemiologi..... | 7 |
| 2.1.3 Klasifikasi Tekanan Darah | 8 |
| 2.1.4 Etiologi Hipertensi..... | 8 |
| 2.1.5 Patofisiologi..... | 9 |
| 2.1.6 Manifestasi Klinis | 10 |
| 2.1.7 Penatalaksanaan | 11 |
| 2.1.8 Faktor- Faktor Risiko Hipertensi | 12 |
| 2.2 Tekanan Darah | 18 |
| 2.2.1 Faktor yang mempengaruhi Tekanan Darah..... | 19 |
| 2.2.2 Cara Pengukuran Tekanan Darah | 19 |
| 2.3 Senam Hipertensi | 20 |
| 2.3.1 Pengertian Senam Hipertensi..... | 20 |
| 2.3.2 Manfaat Senam Hipertensi..... | 21 |
| 2.3.3 Gerakan Senam Hipertensi | 21 |
| 2.3.4 Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah .. | 24 |
| 2.4 Kerangka Teori..... | 26 |
| 2.5 Penelitian Terkait | 27 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN | 28 |
| 3.1 Kerangka Konsep Penelitian | 25 |

| | | |
|--------------------------------------|---|-----------|
| 3.2 | Definisi Operasional | 28 |
| 3.3 | Hipotesis Penelitian | 29 |
| 3.4 | Tempat dan Waktu Penelitian | 29 |
| 3.5 | Jenis Penelitian | 29 |
| 3.6 | Populasi dan Sampel | 30 |
| | 3.6.1 Populasi | 30 |
| | 3.6.2 Sampel | 30 |
| 3.7 | Metode Intervensi..... | 31 |
| 3.8 | Teknik Pengumpulan Data | 34 |
| | 3.8.1 Sumber Data | 34 |
| 3.9 | Instrumen Penelitian..... | 34 |
| | 3.9.1 Tekanan Darah..... | 34 |
| | 3.9.2 Usia | 35 |
| | 3.9.3 Jenis Kelamin | 35 |
| | 3.9.4 Riwayat Keluarga | 35 |
| 3.10 | Analisa Data | 35 |
| | 3.10.1 Analisis Univariat..... | 35 |
| | 3.10.2 Analisis Bivariat | 36 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | | 37 |
| 4.1 | Gambaran Umum Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggon II | 37 |
| 4.2 | Karakteristik Responden..... | 37 |
| | 4.2.1 Karakteristik Responden berdasarkan Usia | 38 |
| | 4.2.2 Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin | 38 |
| | 4.2.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Keluarga | 39 |
| 4.3 | Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Penderita Hipertensi Sebelum Senam Hipertensi | 39 |
| 4.4 | Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Penderita Hipertensi Sesudah Senam Hipertensi | 40 |
| 4.5 | Perbedaan Tekanan Darah sebelum dan sesudah Senam Hipertensi | 41 |
| BAB V PEMBAHASAN | | 44 |
| 5.1 | Keterbatasan penelitian..... | 44 |
| 5.2 | Analisis Univariat | 44 |
| | 5.2.1 Karakteristik Responden | 44 |
| 5.3 | Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum dilakukan Senam Hipertensi | 48 |
| 5.4 | Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sesudah dilakukan Senam Hipertensi | 49 |
| 5.5 | Perbedaan Tekanan Darah sebelum dan Sesudah Senam Hipertensi di Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggon II | 52 |

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

| | | |
|-------|--|----|
| 6.1 | Kesimpulan | 55 |
| 6.2 | Saran | 55 |
| 6.2.1 | Bagi Responden dan Pelayanan Kesehatan | 55 |
| 6.2.2 | Bagi peneliti lain..... | 56 |

**DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN**



DAFTAR TABEL

| | | |
|-----------|---|----|
| Tabel 2.1 | Klasifikasi tekanan darah menurut JNC VII | 8 |
| Tabel 2.2 | Penelitian Terkait | 27 |
| Tabel 3.1 | Definisi Operasional..... | 28 |
| Tabel 4.1 | Karakteristik Responden Berdasarkan Usia | 38 |
| Tabel 4.2 | Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin | 38 |
| Tabel 4.3 | Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Keluarga | 39 |
| Tabel 4.4 | Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum Senam Hipertensi | 39 |
| Tabel 4.5 | Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sesudah Senam Hipertensi | 40 |
| Tabel 4.7 | Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Senam Hipertensi pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggon II | 41 |
| Tabel 4.8 | Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Senam Hipertensi pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggon II | 41 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|------------|---|----|
| Gambar 2.1 | Senam Hipertensi | 24 |
| Gambar 2.2 | Kerangka Teori..... | 26 |
| Gambar 3.1 | Kerangka Konsep | 28 |
| Gambar 3.1 | Desain Penelitian..... | 30 |
| Gambar 3.1 | Senam Hipertensi Lansia..... | 33 |
| Grafik 4.1 | Grafik Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Senam Hipertensi di Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggon II..... | 42 |
| Grafik 4.2 | Grafik Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Senam Hipertensi di Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggon II..... | 43 |



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Observasi Responden pre and post test
- Lampiran 2 Kuesioner Penelitian