

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN BUKAN PLAGIAT	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	v
PENGESAHAN SKRIPSI.....	vi
RIWAYAT HIDUP PENULIS	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR SKEMA	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Kebaruan (<i>Novelty</i>)	7
 BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Latihan fisik Senam Jantung	
1. Definisi.....	11
2. Indikasi.....	11
3. Kontraindikasi	12
4. Manfaat	12
5. Mekanisme pengaruh senam jantung penurunan tekanan darah	12

6. Hal-hal yang diperhatikan dalam latihan senam jantung	15
7. Persiapan yang dilakukan.....	15
8. Gerakan senam jantung	16
9. Teknik gerakan senam jantung.....	17
B. Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi Primer	
1. Definisi.....	32
2. Fisiologi	32
3. Cara pengukuran tekanan darah	33
4. Klasifikasi Tekanan darah.....	34
5. Faktor – faktor yang mempengaruhi tekanan darah.....	34
6. Regulasi tekanan darah	35
7. Kontrol tekanan darah	37
8. Faktor yang menyebabkan tekanan darah tinggi.....	41
C. Kerangka Teori.....	44

**BAB III.KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL,
KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN**

A. Kerangka	45
B. Hipotesis.....	46
C. Definisi Operasional.....	46
D. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	53

BAB IV.METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	63
B. Populasi dan Sampel	64
C. Tempat Penelitian.....	65
D. Waktu Penelitian	66
E. Sumber Data Penelitian.....	66
F. Teknik Pengumpulan Data	66
G. Instrumen Penelitian.....	67
H. Prosedur Pengumpulan Data	67

I. Pengolahan Data	69
J. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	71
K. Uji Normalitas	72
L. Teknik Analisis Data	72
M. Etika Penelitian	75

BAB V. HASIL PENELITIAN

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Respon dan Berdasarkan Usia77
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan	77
3. Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Merokok	78
4. Karakteristik Responden Berdasarkan Sering Mengonsumsi Makanan yang di asinkan (mengandung banyak garam).....	79
5. Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Keluarga Pasien Hipertensi	79
6. Perubahan Rata-rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik	80

B. Analisis Bivariat

1. Pengaruh Latihan Fisik Senam Jantung Terhadap Penurunan Tekanan darah	81
--	----

BAB VI. PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

1. Usia	83
2. Latar Belakang Pendidikan	84
3. Riwayat Merokok.....	85
4. Sering Mengonsumsi Makanan yang di asinkan (mengandung banyak garam	86

5. Riwayat Keluarga Pasien Hipertensi	87
B. Analisis Pengaruh latihan fisik senam jantung terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi primer di puskesmas kelurahan pondok kelapa jakarta timur tahun 2017.....	88
C. Keterbatasan Penelitian.....	89
 BAB VII.SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	91
B. Saran	91
 DAFTAR PUSTAKA	 93

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 2.1	Klasifikasi Tekanan Darah Menurut JNC VII 34
Tabel 3.1	Definisi Operasional 47
Tabel 3.2	Kisi-Kisi Instrumen Penelitian 53
Tabel 4.1	Koding 70
Tabel 4.2	Klasifikasi/Kriteria Persentase 73
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia 77
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan 78
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Merokok 78
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Sering Mengonsumsi Garam yang Berlebih..... 79
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Keluarga Menderita Hipertensi 80
Tabel 5.6	Perubahan Rata-rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik..... 80
Tabel 5.7	Uji Hipotesis <i>Paired Sample T-Test</i> (Perbedaan Tekanan Darah setelah melakukan Senam Jantung) 81

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 2.1 Gerakan 1 (Pemanasan).....	17
Gambar 2.2 Gerakan 2 (Pemanasan).....	17
Gambar 2.3 Gerakan 3 (Pemanasan).....	18
Gambar 2.4 Gerakan 4 (Pemanasan).....	18
Gambar 2.5 Gerakan 5 (Pemanasan).....	18
Gambar 2.6 Gerakan 6 (pemanasan).....	19
Gambar 2.7 Gerakan 7 (Pemanasan).....	19
Gambar 2.8 Gerakan 8 (Pemansan).....	19
Gambar 2.9 Gerakan 9 (Pemanasan).....	20
Gambar 2.10 Gerakan 10 (Pemanasan).....	20
Gambar 2.11 Gerakan 11 (Pemanasan).....	20
Gambar 2.12 Gerakan 1 (inti).....	21
Gambar 2.13 Gerakan 2 (inti)	21
Gambar 2.14 Gerakan 3 (inti).....	22
Gambar 2.15 Gerakan 4 (inti)	22
Gambar 2.16 Gerakan 5 (inti)	22
Gambar 2.17 Gerakan 6 (inti)	23
Gambar 2.18 Gerakan 7 (inti)	23
Gambar 2.19 Gerakan 8 (inti)	24
Gambar 2.20 Gerakan 9 (inti)	25
Gambar 2.21 Gerakan 10 (inti)	25
Gambar 2.22 Gerakan 11 (inti)	26

Gambar 2.23	Gerakan 12 (inti)	26
Gambar 2.24	Gerakan 13 (inti)	27
Gambar 2.25	Gerakan 14 (inti)	27
Gambar 2.26	Gerakan 15 (inti)	28
Gambar 2.27	Gerakan 16 (inti)	28
Gambar 2.28	Gerakan 17 (inti)	28
Gambar 2.29	Gerakan 18 (inti)	29
Gambar 2.30	Gerakan 19 (inti)	29
Gambar 2.31	Gerakan 20 (inti)	30
Gambar 2.32	Gerakan 1 (Pendinginan)	30
Gambar 2.33	Gerakan 2 (Pendinginan)	31
Gambar 2.34	Gerakan 3 (Pendinginan)	31
Gambar 2.35	Gerakan 4 (Pendinginan)	31

DAFTAR SKEMA

	Hal
Skema 2.1 Mekanisme Penurunan Tekanan Darah Pada Senam Jantung ..	14
Skema 2.2 Mekanisme Penurunan Tekanan Darah	41
Skema 2.3 Kerangka Teori Penelitian	44
Skema 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	45
Skema 4.1 <i>Pre-Experimental Design</i> (<i>One Group Pretest-Posttest Design</i>).....	63

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1	Lembar Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>)..... 98
Lampiran 2	Kuesioner Karakteristik Responden 99
Lampiran 3	Lembar Observasi Latihan Fisik Senam Jantung 100
Lampiran 4	Lembar Observasi Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Melakukan Senam Jantung 104
Lampiran 5	Lembar Absensi Kelompok Senam Jantung..... 105
Lampiran 6	Perhitungan Interval Kelas Usia Responden 106
Lampiran 7	Gambar Penelitian 107
Lampiran 8	Satuan Acara Pelatihan (SAP) senam jantung..... 109
Lampiran 9	Panduan Latihan Fisik Senam Jantung 110
Lampiran 10	Uji Reliabilitas (<i>Cronbach's Alpha</i>) 122
Lampiran 11	Uji Normalitas 123
Lampiran 12	Hasi Olahan SPSS Analisis Univariat 124
Lampiran 13	Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah melakukan Senam Jantung 127
Lampiran 14	Diastolik Hasil Olahan SPSS Analisis Bivariat (Uji Hioptesis Dependent Sample T-Test..... 128
Lampiran 15	Rekapitulasi Tekanan darah Sistolik dan Diastolik 129