

DAFTAR ISI

| | Halaman | |
|--|----------------|------|
| HALAMAN JUDUL | | i |
| ABSTRAKSI | | ii |
| LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI | | iii |
| KATA PENGANTAR | | iv |
| DAFTAR ISI | | vi |
| DAFTAR TABEL | | vii |
| DAFTAR GAMBAR | | viii |
| | | |
| BAB I PENDAHULUAN | | |
| 1.1. Latar Belakang..... | | 1 |
| 1.2. Identifikasi Masalah..... | | 7 |
| 1.3. Pembatasan Masalah..... | | 7 |
| 1.4. Perumusan Masalah | | 8 |
| 1.5. Tujuan Penelitian..... | | 8 |
| 1.5.1 Tujuan Umum..... | | 8 |
| 1.5.2 Tujuan Khusus..... | | 8 |
| 1.6. Manfaat Penelitian..... | | 9 |
| 1.6.1 Bagi Puskesmas Pontang..... | | 9 |
| 1.6.2 Bagi Universitas Esa unggul..... | | 10 |
| 1.6.3 Bagi Peneliti | | 10 |
| | | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | | |
| 2.1 Kerangka Teori..... | | 11 |
| 2.1.1 Definisi Prehipertensi..... | | 11 |
| 2.1.2 Klasifikasi Tekanan Darah | | 12 |
| 2.1.3 Lansia dan Prelansia..... | | 12 |
| 2.1.4 Kesegaran Jasmani..... | | 13 |
| 2.1.4.1 Definisi..... | | 13 |
| 2.1.4.2 Kesegaran Jasmani PadaLansia | | 14 |
| 2.1.4.3 Jenis latihan Kesegaran jasmani untuk Lansia | | 15 |
| 2.1.4.4 Manfaat latihan Kesegaran Jasmani | | 16 |
| 2.1.4.5 Senam prelansia..... | | 16 |
| 2.1.4.6 Tes kesegaran Jasmani..... | | 17 |
| 2.1.4.7 Cara Menghitung Kesegaran Jasmani..... | | 18 |
| 2.1.4.8 Cara Melakukan Cooper Test..... | | 19 |
| 2.1.5 Tekanan Darah..... | | 23 |
| 2.1.5.1 Definisi..... | | 23 |
| 2.1.5.2 Pengukuran Tekanan Darah..... | | 24 |
| 2.1.5.3 Mekanisme Menurunnya Tekanan darah..... | | 26 |
| 2.1.6 Status Gizi..... | | 26 |
| 2.1.6.1 Definisi..... | | 26 |
| 2.1.6.2 Penilaian Status Gizi..... | | 28 |
| a. Antropometri..... | | 28 |

| | |
|---|-----------|
| b. Alat Yang di gunakan..... | 30 |
| 2.1.7 Asupan Makanan | 32 |
| 2.1.7.1 Natrium..... | 32 |
| 2.1.7.2 Lemak..... | 34 |
| 2.1.7.3 Protein..... | 42 |
| 2.1.7.4 Karbohidrat..... | 43 |
| 2.1.7.5 Kalori..... | 43 |
| 2.1.7.6 Kolesterol..... | 44 |
| 2.1.8 Kerangka Berfikir | 46 |
| 2.1.9 Kerangka Konsep..... | 47 |
| 2.1.10 Hipotesis..... | 47 |
| | |
| BAB III METODELOGI PENELITIAN | 49 |
| 3.1 Tempat dan Waktu Penelitian..... | 49 |
| 3.2 Desain Penelitian..... | 49 |
| 3.3 Teknik Pengumpulan Data..... | 49 |
| 3.4 Teknik Pengambilan sample..... | 50 |
| 3.5 Instrumen Penelitian..... | 51 |
| 3.5.1 Definisi Konseptual..... | 52 |
| 3.5.2 Definisi Operasional..... | 52 |
| 3.6 Teknik Analisa Data..... | 58 |
| 3.6.1 Analisa univariat..... | 58 |
| 3.6.2 Analisa Bivariat..... | 58 |
| 3.7 Uji Statistik..... | 59 |
| | |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | |
| 4.1 Gambaran Umum Puskesmas Pontang | 60 |
| 1. Visi | 60 |
| 2. Misi..... | 60 |
| 3. Motto Puskesmas Pontang | 60 |
| 4. Janji Pelayanan Puskesmas Pontang..... | 61 |
| 5. Nilai – nilai Budaya kerja Puskesmas Pontang..... | 61 |
| 6. Pedoman sikap dan prilaku karyawan puskesmas pontang.. | 61 |
| 7. Strategi..... | 62 |
| 4.2 Lokasi Penelitian..... | 63 |
| 4.3 Keadaan Demografi..... | 64 |
| 4.4 Gambaran Posbindu Puskesmas pontang..... | 68 |
| 4.5 Hasil analisa Univariat..... | 69 |
| 4.6 Hasil Analisa Bivariat..... | 75 |
| | |
| BAB V PEMBAHASAN | |
| 5.1 Univariat..... | 81 |
| 5.1.1 Asupan Energi / Kalori | 81 |
| 5.1.2 Asupan Protein..... | 81 |
| 5.1.3 Asupan Natrium..... | 82 |
| 5.1.4 Asupan Lemak..... | 83 |
| 5.1.5 Kesegaran Jasmani..... | 83 |
| 5.1.6 Status gizi..... | 84 |

| | | |
|-------|---|----|
| 5.2 | Analisa Bivariat..... | 85 |
| 5.2.1 | Hubungan Asupan makan dan Kesegaran Jasmani..... | 86 |
| 5.2.2 | Hubungan status gizi dan Kesegaran Jasmani..... | 88 |
| 5.2.3 | Hubungan Tekanan Darah dan Kesegaran jasmani..... | 90 |

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

| | | |
|-----|-----------------|----|
| 6.1 | Kesimpulan..... | 91 |
| 6.2 | Saran..... | 92 |

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN