

## DAFTAR ISI

|                                                             |      |
|-------------------------------------------------------------|------|
| COVER DALAM .....                                           | i    |
| LEMBAR PERSYARATAN GELAR.....                               | iii  |
| LEMBAR PERSETUJUAN .....                                    | iii  |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                                     | iv   |
| SURAT PERNYATAAN ORSINALITAS.....                           | v    |
| ABSTRAK .....                                               | viii |
| ABSTRACT .....                                              | vii  |
| KATA PENGANTAR.....                                         | viii |
| DAFTAR ISI.....                                             | ix   |
| DAFTAR TABEL .....                                          | xiii |
| DAFTAR BAGAN.....                                           | xv   |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                       | xvi  |
| DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN .....                           | xvii |
| 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.....                                    | 4    |
| 1.4 Manfaat Penelitian.....                                 | 4    |
| 1.4.1 Bagi Peneliti .....                                   | 4    |
| 1.4.2 Bagi Peneliti Lain .....                              | 4    |
| 1.4.3 Bagi Tempat Penelitian .....                          | 4    |
| 1.5 Keaslian Penelitian .....                               | 4    |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....                                | 11   |
| 2.1 Konsep Dasar Hipertensi .....                           | 11   |
| 2.1.1 Definisi .....                                        | 11   |
| 2.1.2 Klasifikasi.....                                      | 11   |
| 2.1.3 Etiologi.....                                         | 12   |
| 2.1.4 Faktor Risiko Hipertensi .....                        | 13   |
| 2.1.5 Patofisiologi .....                                   | 18   |
| 2.1.6 Tanda dan Gejala .....                                | 19   |
| 2.1.7 Penatalaksanaan Hipertensi .....                      | 20   |
| 2.1.8 Komplikasi .....                                      | 21   |
| 2.2 Konsep Dasar Tekanan Darah .....                        | 22   |
| 2.2.1 Definisi .....                                        | 22   |
| 2.2.2 Klasifikasi.....                                      | 22   |
| 2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Perubahan Tekanan Darah..... | 23   |
| 2.2.4 Pengukuran Tekanan Darah .....                        | 25   |
| 2.3 Konsep Dasar Denyut Nadi .....                          | 28   |
| 2.3.1 Definisi .....                                        | 28   |
| 2.3.2 Macam – Macam Denyut Nadi.....                        | 28   |

|                                                                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.3.3 Pengukuran Denyut Nadi .....                                                                                | 28        |
| 2.3.4 Klasifikasi Frekuensi Denyut Nadi .....                                                                     | 29        |
| 2.3.5 Faktor yang mempengaruhi Frekuensi Denyut Nadi .....                                                        | 29        |
| 2.4 Konsep Dasar Senam <i>Pound Fit</i> .....                                                                     | 30        |
| 2.4.1 Definisi .....                                                                                              | 30        |
| 2.4.2 Manfaat .....                                                                                               | 30        |
| 2.4.3 Cara Melakukan Senam <i>Pound Fit</i> .....                                                                 | 31        |
| 2.4.4 Gerakan Umum dalam Senam <i>Pound Fit</i> .....                                                             | 32        |
| 2.4.5 Senam <i>Pound Fit</i> untuk Penderita Hipertensi .....                                                     | 32        |
| 2.4.6 Pertimbangan dan Cara Aman Melakukan Senam <i>Pound Fit</i> .....                                           | 33        |
| 2.4.7 Pengaruh Olahraga Terhadap Sistem Kardiovaskular .....                                                      | 34        |
| 2.5 Konsep Dasar Senam Hipertensi.....                                                                            | 34        |
| 2.5.1 Senam Hipertensi.....                                                                                       | 34        |
| 2.5.2 Manfaat Senam Hipertensi .....                                                                              | 35        |
| 2.5.3 Cara Senam Hipertensi .....                                                                                 | 35        |
| 2.5.4 Gerakan Senam Hipertensi .....                                                                              | 36        |
| 2.5.5 Pengaruh Berolahraga Terhadap Sistem Kardiovaskuler .....                                                   | 38        |
| <b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN..</b>                                                     | <b>40</b> |
| 3.1 Kerangka Konsep .....                                                                                         | 40        |
| 3.2 Hipotesis .....                                                                                               | 41        |
| <b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>                                                                             | <b>42</b> |
| 4.1 Desain Penelitian.....                                                                                        | 42        |
| 4.2 Populasi, Teknik Sampling dan Sampel .....                                                                    | 42        |
| 4.2.1 Populasi .....                                                                                              | 42        |
| 4.2.2 Sampel .....                                                                                                | 43        |
| 4.2.3 Besar Sampel.....                                                                                           | 44        |
| 4.2.4 Teknik Pengambilan Sampel.....                                                                              | 45        |
| 4.3 Variabel Penelitian .....                                                                                     | 45        |
| 4.4 Definisi Operasional .....                                                                                    | 46        |
| 4.5 Tempat Penelitian.....                                                                                        | 48        |
| 4.6 Waktu Penelitian .....                                                                                        | 48        |
| 4.7 Instrumen Penelitian .....                                                                                    | 48        |
| 4.8 Prosedur Pengumpulan Data .....                                                                               | 49        |
| 4.9 Kerangka Kerja Penelitian .....                                                                               | 51        |
| 4.10 Analisis Data .....                                                                                          | 52        |
| 4.11 Etika Penelitian .....                                                                                       | 53        |
| <b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA .....</b>                                                              | <b>55</b> |
| 5.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian .....                                                                         | 55        |
| 5. 2 Hasil Penelitian .....                                                                                       | 56        |
| 5.2.1 Data Umum .....                                                                                             | 56        |
| 5.2.2 Data Khusus .....                                                                                           | 66        |
| <b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>                                                                                     | <b>71</b> |
| 6.1 Hasil Diskusi dan Interpretasi .....                                                                          | 71        |
| 6.1.1 Tekanan Darah dan Denyut Nadi Sebelum dan Sesudah Senam<br><i>Pound Fit</i> bagi Penderita Hipertensi ..... | 71        |

|                                                                                                                                                   |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 6.1.2 Tekanan Darah dan Denyut Nadi Sebelum dan Sesudah Senam Hipertensi bagi Penderita Hipertensi .....                                          | 73         |
| 6.1.3 Efektifitas Senam <i>Pound Fit</i> dengan Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Denyut Nadi bagi Penderita Hipertensi ..... | 74         |
| 6.2 Keterbatasan Penelitian .....                                                                                                                 | 81         |
| 6.3 Implikasi untuk Keperawatan .....                                                                                                             | 82         |
| <b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>                                                                                                         | <b>83</b>  |
| 7.1 Kesimpulan .....                                                                                                                              | 83         |
| 7.2 Saran .....                                                                                                                                   | 83         |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                                                                                                                       | <b>85</b>  |
| <b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) Senam <i>Pound Fit</i> .....</b>                                                                            | <b>118</b> |
| <b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>                                                                                                                 | <b>153</b> |