

## DAFTAR ISI

|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| Halaman Judul.....                        | i         |
| Lembar Persetujuan.....                   | ii        |
| Lembar Pengesahan .....                   | iii       |
| Surat Pernyataan Keaslian Tulisan.....    | iv        |
| Kata Pengantar .....                      | v         |
| Abstrak.....                              | vii       |
| Abstract .....                            | viii      |
| Daftar Isi.....                           | ix        |
| Daftar Tabel .....                        | xii       |
| Daftar Skema.....                         | xiii      |
| Daftar Lampiran .....                     | xiv       |
| <b>BAB I.....</b>                         | <b>1</b>  |
| <b>PENDAHULUAN.....</b>                   | <b>1</b>  |
| 1.1 Latar Belakang.....                   | 1         |
| 1.2 Rumusan Masalah.....                  | 2         |
| 1.3 Tujuan Penelitian.....                | 3         |
| 1.3.1 Tujuan Umum.....                    | 3         |
| 1.3.2 Tujuan Khusus .....                 | 3         |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....              | 3         |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis .....              | 3         |
| 1.4.2 Manfaat Praktis.....                | 4         |
| 1.5 Keaslian Penelitian .....             | 4         |
| <b>BAB II .....</b>                       | <b>17</b> |
| <b>TIJAUAN PUSTAKA.....</b>               | <b>17</b> |
| 2.1 Hipertensi.....                       | 17        |
| 2.1.1 Pengertian Hipertensi .....         | 17        |
| 2.1.2 Klasifikasi Hipertensi .....        | 17        |
| 2.1.3 Etiologi Hipertensi.....            | 18        |
| 2.1.4 Patofisiologi Hipertensi .....      | 22        |
| 2.1.5 Manifestasi Klinis Hipertensi ..... | 23        |
| 2.1.6 Komplikasi Hipertensi .....         | 23        |
| 2.1.7 Penatalaksanaan Hipertensi .....    | 24        |
| 2.2 Konsep Senam Hipertensi .....         | 26        |

|                                                          |           |
|----------------------------------------------------------|-----------|
| 2.2.1 Pengertian Senam Hipertensi.....                   | 26        |
| 2.2.2 Manfaat Senam Hipertensi .....                     | 27        |
| 2.2.3 Lamanya Senam Hipertensi.....                      | 28        |
| 2.2.4 Aspek Fisiologi Senam Hipertensi .....             | 28        |
| 2.2.5 Teknik dan Cara Senam.....                         | 29        |
| 2.2.6 Standar Operasional Prosedur Senam Hipertensi..... | 30        |
| 2.3 Konsep Dasar Lansia .....                            | 34        |
| 2.3.1 Definisi Lansia.....                               | 34        |
| 2.3.2 Batasan Lanjut Usia.....                           | 34        |
| 2.3.3 Ciri-ciri Lanjut Usia.....                         | 35        |
| 2.3.4 Proses Menua.....                                  | 35        |
| 2.3.5 Teori Proses Menua .....                           | 36        |
| 2.3.6 Perubahan Sistem Kardiovaskuler Pada Lansia .....  | 36        |
| <b>BAB III.....</b>                                      | <b>38</b> |
| <b>PETA KONSEP DAN HIPOTESIS .....</b>                   | <b>38</b> |
| 3.1 Kerangka Konseptual .....                            | 38        |
| 3.2 Hipotesis Penelitian.....                            | 40        |
| <b>BAB IV .....</b>                                      | <b>41</b> |
| <b>METODE PENELITIAN .....</b>                           | <b>41</b> |
| 4.1 Desain Penelitian .....                              | 41        |
| 4.2 Populasi, Teknik sampling, dan Sample.....           | 42        |
| 4.2.1 Populasi.....                                      | 42        |
| 4.2.2 Teknik sampling .....                              | 42        |
| 4.2.3 Sample .....                                       | 43        |
| 4.3 Variabel Penelitian .....                            | 44        |
| 4.4 Definisi Operasional .....                           | 44        |
| 4.5 Tempat Penelitian .....                              | 45        |
| 4.6 Waktu Penelitian.....                                | 46        |
| 4.7 Instrumen Penelitian .....                           | 46        |
| 4.8 Prosedur Pengumpulan Data .....                      | 46        |
| 4.8.1 Pengumpulan Data.....                              | 46        |
| 4.8.2 Pengolahan Data .....                              | 47        |
| 4.9 Kerangka Kerja Penelitian.....                       | 48        |
| 4.10 Analisis Data .....                                 | 49        |
| 4.11 Etika Penelitian .....                              | 49        |
| <b>BAB V.....</b>                                        | <b>51</b> |

|                                                                                                                                             |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA .....</b>                                                                                              | <b>51</b>  |
| 5.2 Gambaran Umum .....                                                                                                                     | 51         |
| 5.2.1 Data Demografi Penderita Hipertensi.....                                                                                              | 52         |
| 5.3 Data Khusus.....                                                                                                                        | 53         |
| 5.3.1 Tekanan Darah Sebelum dilakukan Senam Hipertensi .....                                                                                | 53         |
| 5.3.2 Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada Penderita<br>Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kamal Bangkalan Madura. .... | 54         |
| <b>BAB VI.....</b>                                                                                                                          | <b>56</b>  |
| <b>PEMBAHASAN .....</b>                                                                                                                     | <b>56</b>  |
| 6.1 Interpretasi Dan Hasil.....                                                                                                             | 56         |
| 6.1.1 Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum Dilakukan Senam<br>Hipertensi.....                                                       | 56         |
| 6.1.2 Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Setelah Dilakukan Senam<br>Hipertensi.....                                                       | 59         |
| 6.1.3 Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah .....                                                                      | 61         |
| 6.2 Keterbatasan Penelitian .....                                                                                                           | 63         |
| 6.3 Implikasi Keperawatan.....                                                                                                              | 63         |
| <b>BAB VII .....</b>                                                                                                                        | <b>65</b>  |
| <b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>                                                                                                           | <b>65</b>  |
| 7.1 Kesimpulan.....                                                                                                                         | 65         |
| 7.2 Saran .....                                                                                                                             | 65         |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                                                                                                  | <b>68</b>  |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                                                                                                        | <b>74</b>  |
| <b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>                                                                                                           | <b>109</b> |