

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	i
LEMBAR PERSYARATAN GELAR.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan.....	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktisi.....	4
1.4.3 Manfaat bagi masyarakat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Lansia	6
2.1.1 Definisi Lansia	6
2.1.2 Ciri – ciri lansia.....	7
2.1.3 Klasifikasi Lansia	8
2.1.4 Perubahan-Perubahan pada lansia	9
2.1.5 Teori Menua.....	12
2.2 Konsep Hipertensi	15

2.2.1 Definisi Hipertensi	15
2.2.2 Etiologi Hipertensi	16
2.2.3 Patofisiologi Hipertensi	16
2.2.4 Tingkatan Hipertensi.....	17
2.2.5 Faktor-faktor pengaruh hipertensi	19
2.2.6 Instrument Pengukuran Hipertensi	22
2.3 Konsep Aktivitas Fisik	24
2.3.1 Pengertian Aktivitas Fisik.....	24
2.3.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	25
2.3.3 Hal Yang Perlu Diperhatikan Saat Melakukan Aktivitas fisik	26
2.4 Konsep Aktivitas Fisik Jalan Kaki	28
2.4.1 Definisi Jalan Kaki.....	28
2.4.2 Pengaruh Jalan Kaki dengan Hipertensi pada Lansia.....	29
2.5 Tabel Keaslian	29
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	34
3.1 Kerangka Konseptual	34
3.2 Hipotesis Penelitian	35
BAB IV METODE PENELITIAN	36
4.1 Desain Penelitian	36
4.2 Populasi, Sampel, dan Sampling	36
4.2.1 Populasi.....	36
4.2.2 Sampel	36
4.2.3 Sampling	38
4.3 Variabel penelitian	38
4.3.1 Variabel Independen	38
4.3.2 Variabel Dependen	39
4.4 Definisi Operasional	39
4.5 Tempat Penelitian	40
4.6 Waktu Penelitian	40
4.7 Instrumen Penelitian	40
4.8 Prosedur Pengumpulan Data	41
4.9 Kerangka Kerja Penelitian.....	44
4.10 Analisis Data	45
4.10.1 Analisa Data Univariat.....	45

4.10.2 Analisa Data Bivariat.....	45
4.11 Etika Penelitian.....	45
BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA	47
5.1 Karakteristik Sample	47
5.1.1 Data Umum.....	48
5.1.2 Data Khusus	50
5.2 Analisa Data	51
5.2.1 Analisis pengaruh aktivitas fisik jalan kaki terhadap perubahan tekanan darah	51
BAB VI PEMBAHASAN.....	53
6.1 Interpretasi dan hasil diskusi	53
6.1.1 Tekanan darah sebelum aktivitas fisik jalan kaki	53
6.1.2 Tekanan darah sesudah aktivitas fisik jalan kaki.....	54
6.1.3 Analisis adanya pengaruh aktivitas fisik jalan kaki terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi	56
6.2 Keterbatasan penelitian	61
6.3 Implikasi untuk keperawatan.....	61
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	62
7.1 Kesimpulan.....	62
7.2 Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
DAFTAR LAMPIRAN	69
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	111