

## DAFTAR ISI

|                                                                                      |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>SAMPUL DALAM</b> .....                                                            | <b>i</b>    |
| <b>LEMBAR PERSYARATAN GELAR</b> .....                                                | <b>ii</b>   |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....                                           | <b>iii</b>  |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI</b> .....                                               | <b>iv</b>   |
| <b>SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....                                           | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRAK</b> .....                                                                 | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRACT</b> .....                                                                | <b>vii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                                                          | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                                                              | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                                                            | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                                                           | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                                                         | <b>xv</b>   |
| <b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....                                                        | <b>xvi</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....                                                       | <b>1</b>    |
| 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. Manfaat Teoritis .....                                                        | 4           |
| 1.4.2. Manfaat Praktisis .....                                                       | 4           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....                                                 | <b>6</b>    |
| 2.1. Konsep Dasar Hipertensi .....                                                   | 6           |
| 2.1.1. Definisi Hipertensi .....                                                     | 6           |
| 2.1.2. Klasifikasi Hipertensi.....                                                   | 6           |
| 2.1.3. Etiologi Hipertensi .....                                                     | 7           |
| 2.1.4. Faktor Risiko Hipertensi .....                                                | 8           |
| 2.1.5. Patofisiologi Hipertensi.....                                                 | 10          |
| 2.1.6. Tanda Dan Gejala Hipertensi .....                                             | 11          |
| 2.1.7. Penatalaksanaan Hipertensi.....                                               | 12          |
| 2.1.8. Komplikasi Hipertensi .....                                                   | 13          |
| 2.2. Konsep Dasar Tekanan Darah.....                                                 | 14          |
| 2.2.1. Pengertian Tekanan Darah .....                                                | 14          |
| 2.2.2. Klasifikasi Tekanan Darah .....                                               | 15          |
| 2.2.3. Pengukuran Tekanan Darah .....                                                | 16          |
| 2.3. Konsep Dasar <i>Brisk Walking Exercise</i> .....                                | 18          |
| 2.3.1. Pengertian <i>Brisk Walking Exercise</i> .....                                | 18          |
| 2.3.2. Pengaruh <i>Brisk Walking Exercise</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah ..... | 19          |
| 2.3.3. Manfaat <i>Brisk Walking Exercise</i> .....                                   | 20          |
| 2.3.4. Indikasi Dan Kontraindikasi <i>Brisk Walking Exercise</i> .....               | 22          |
| 2.3.5. Teknik <i>Brisk Walking Exercise</i> .....                                    | 23          |

|                                                                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.4. Keaslian Penelitian .....                                                                                             | 25        |
| <b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS .....</b>                                                                         | <b>28</b> |
| 3.1. Kerangka Konsep.....                                                                                                  | 28        |
| 3.2. Hipotesis .....                                                                                                       | 30        |
| <b>BAB IV METODE PENELITIAN.....</b>                                                                                       | <b>31</b> |
| 4.1. Desain Penelitian .....                                                                                               | 31        |
| 4.2. Populasi, Teknik Sampling, Dan Sample.....                                                                            | 32        |
| 4.2.1. Populasi.....                                                                                                       | 32        |
| 4.2.2. Sample.....                                                                                                         | 32        |
| 4.2.3. Teknik Sampling .....                                                                                               | 34        |
| 4.3. Variabel Penelitian .....                                                                                             | 35        |
| 4.3.1. Variabel Independen.....                                                                                            | 35        |
| 4.3.2. Variabel Dependen .....                                                                                             | 35        |
| 4.4. Definsi Operasional .....                                                                                             | 35        |
| 4.5. Tempat Penelitian.....                                                                                                | 36        |
| 4.6. Waktu Penelitian .....                                                                                                | 36        |
| 4.7. Instrumen Penelitian .....                                                                                            | 36        |
| 4.8. Prosedur Pengumpulan Data.....                                                                                        | 37        |
| 4.9. Kerangka Penelitian .....                                                                                             | 38        |
| 4.10. Analisa Data.....                                                                                                    | 40        |
| 4.11. Etika Penelitian .....                                                                                               | 40        |
| <b>BAB V HASIL PENELITIAN.....</b>                                                                                         | <b>43</b> |
| 5.1. Data Umum Penelitian.....                                                                                             | 43        |
| 5.1.1. Gambaran Tempat Umum Penelitian .....                                                                               | 43        |
| 5.1.2. Data Subjek Penelitian .....                                                                                        | 44        |
| 5.2. Data Khusus Penelitian .....                                                                                          | 45        |
| 5.2.1. Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah <i>Brisk Walking Exercise</i> Pada Kelompok Intervensi .....                      | 45        |
| 5.2.2. Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol .....                                                       | 47        |
| 5.2.3. Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah <i>Brisk Walking Exercise</i> Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol ..... | 49        |
| <b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>                                                                                              | <b>53</b> |
| 6.1. Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah <i>Brisk Walking Exercise</i> Pada Kelompok Intervensi.....                         | 53        |
| 6.2. Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol ....                                                          | 65        |
| 6.3. Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah <i>Brisk Walking Exercise</i> Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol.....    | 76        |
| 6.4. Keterbatasan Penelitian.....                                                                                          | 78        |
| 6.5. Implikasi Penelitian .....                                                                                            | 78        |
| <b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>                                                                                  | <b>81</b> |
| 7.1. Kesimpulan .....                                                                                                      | 81        |
| 7.2. Saran .....                                                                                                           | 82        |
| 7.2.1. Bagi Tempat Penelitian .....                                                                                        | 82        |
| 7.2.2. Bagi Tenaga Kesehatan Dan Kader Posyandu .....                                                                      | 82        |

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| 7.2.3. Bagi Masyarakat Penderita Hipertensi..... | 82         |
| 7.2.4. Bagi Peneliti Selanjutnya .....           | 83         |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                       | <b>84</b>  |
| <b>Lampiran .....</b>                            | <b>89</b>  |
| <b>Daftar Riwayat Hidup .....</b>                | <b>118</b> |