

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi Menurut Kemenkes	17
Tabel 2. 2 Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO.....	17
Tabel 2. 3 Klasifikasi Hipertensi Menurut AHA.....	17
Tabel 2. 4 Standar Operasional Prosedur Senam Jantung.....	26
Tabel 2. 5 Keaslian Penelitian Pengaruh Senam Jantung terhadap Tekanan Darah dan Kualitas Tidur	33
Tabel 4. 1 Definisi Operasional Variabel	43
Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Indeks (n = 28; $\alpha = 0,05$; r tabel = 0,3739).....	46
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas Data Tekanan Darah dan Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi Sebelum dan Sesudah Senam Jantung di Posyandu Keluarga Rungkut Menanggal Pada Tanggal 15 – 25 September 2025 (df = 28).51	
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia, Jenis Kelamin, Pekerjaan, dan Konsumsi Obat Hipertensi Pasien Hipertensi di Posyandu Keluarga Rungkut Menanggal pada Tanggal 15 – 25 September 2025 (n=28)	56
Tabel 5. 2 Tekanan Darah Sistolik Pasien Hipertensi Sebelum dan Sesudah Senam Jantung di Posyandu Keluarga Rungkut Menanggal pada Tanggal 15 – 25 September 2025 (n=28)	57
Tabel 5. 3 Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Sebelum dan Sesudah Senam Jantung di Posyandu Keluarga Rungkut Menanggal Surabaya pada Tanggal 15 – 25 September 2025 (n=28)	58
Tabel 5. 4 Statistik Deskriptif Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Sebelum dan Sesudah Senam Jantung di Posyandu Keluarga Rungkut Menanggal pada Tanggal 15 – 25 September 2025	58
Tabel 5. 5 Hasil Uji Pengaruh Senam Jantung Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Posyandu Keluarga Rungkut Menanggal pada Tanggal 15 – 25 September 2025	59
Tabel 5. 6 Hasil Uji Pengaruh Senam Jantung Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi di Posyandu Keluarga Rungkut Menanggal pada Tanggal 15 – 25 September 2025	60