

## DAFTAR ISI

<b>SAMPUL DALAM .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSYARATAN GELAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</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 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah .....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian .....	4
1.5.1 Tujuan Umum.....	4
1.5.2 Tujuan Khusus .....	4
1.6 Manfaat Penelitian .....	5
1.6.1 Bagi Peneliti.....	5
1.6.2 Bagi Institusi .....	5
1.6.3 Bagi Masyarakat .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 Hasil Penelitian Terdahulu .....	6
2.2 Landasan Teori Lanjut Usia.....	8
2.2.1 Definisi.....	8
2.2.2 Pengelompokan Lansia .....	9
2.2.3 Perubahan Yang Muncul pada Lansia .....	10
2.3 Pola Makan.....	16
2.3.1 Pengertian Pola Makan .....	17

2.3.2	Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan.....	18
2.3.3	Metode SQ FFQ.....	19
2.4	Aktivitas Fisik .....	20
2.4.1	Pengertian Aktivitas Fisik.....	20
2.4.2	Klasifikasi Aktivitas Fisik .....	22
2.4.3	Aktivitas Fisik Untuk Lansia .....	23
2.4.4	Manfaat Aktivitas Fisik Pada Lansia .....	25
2.4.5	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik .....	25
2.4.6	Pengukuran Aktivitas Fisik.....	27
2.5	Hipertensi .....	28
2.5.1	Pengertian Hipertensi.....	28
2.5.2	Etiologi Hipertensi.....	28
2.5.3	Klasifikasi Hipertensi .....	29
2.5.4	Faktor Resiko Yang Mempengaruhi Hipertensi .....	29
2.5.5	Tanda dan Gejala Hipertensi.....	32
2.5.6	Diet DASH.....	33
2.6	Kerangka Teori.....	34
2.7	Hipotesis Penelitian .....	35
<b>BAB III</b>	<b>KERANGKA KONSEP .....</b>	<b>36</b>
3.1	Desain Penelitian .....	36
3.2	Lokasi dan Waktu .....	36
3.2.1	Lokasi.....	36
3.2.2	Waktu.....	36
3.3	Kerangka Konseptual.....	37
3.4	Variabel dan Definisi Operasional.....	37
3.4.1	Variabel Penelitian.....	37
3.4.2	Definisi Operasional .....	37
3.5	Rancangan Sampel.....	39
3.5.1	Populasi Penelitian.....	39
3.5.2	Sampel Penelitian .....	40
3.5.3	Besar Sampel .....	40
3.5.4	Teknik Sampling.....	41
3.6	Alur Penelitian .....	41
3.7	Pengumpulan Data.....	41
3.7.1	Jenis Data .....	42

3.7.2 Metode Pengumpulan Data.....	42
3.7.3 Instrumen Penelitian .....	45
3.8 Pengolahan dan Analisis Data .....	46
3.8.1 Pengolahan Data .....	46
3.8.2 Analisis Data.....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>48</b>
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....	48
4.2 Karakteristik Responden.....	50
4.3 Pola Makan .....	51
4.4 Aktivitas Fisik.....	53
4.5 Kejadian Hipertensi .....	53
4.6 Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi .....	54
4.7 Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi.....	55
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>56</b>
5.1 Karakteristik Responden.....	56
5.2 Pola Makan .....	57
5.3 Aktivitas Fisik.....	58
5.4 Kejadian Hipertensi .....	59
5.5 Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi .....	60
5.6 Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi.....	60
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>62</b>
6.1 Kesimpulan .....	62
6.2 Saran .....	62
6.2.1 Bagi Responden.....	62
6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>67</b>