

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
LEMBAR KEASLIAN PENULISAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Hipertensi.....	9
2.2 Konsep Tekanan Darah.....	29
2.3 Konsep Senam Yoga.....	35
2.4 Kerangka Konsep.....	42
2.5 Hipotesis.....	43
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Desain Penelitian.....	44
3.2 Populasi Sampel.....	45
3.3 Kerangka Kerja.....	48
3.4 Variabel Penelitian.....	49
3.5 Definisi Operasional.....	50
3.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	52
3.7 Instrumen Penelitian.....	52
3.8 Metode Pengumpulan Data.....	53
3.9 Analisa Data.....	56
3.10 Penyajian Data.....	59
3.11 Etika Penelitian.....	59
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian.....	63
4.2 Pembahasan.....	79
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	89

<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	90
5.2 Saran .....	91
 DAFTAR PUSTAKA .....	 93

## DAFTAR TABEL

Tabel	
2.1 Nilai normal tekanan darah setiap tahapan perkembangan.....	30
2.2 Klasifikasi Tekanan Darah pada Orang Dewasa.....	30
3.1 Rancangan penelitian .....	44
3.2 Definisi operasional .....	50
4.1 Identifikasi Tekanan Darah Sistol Sesuai dengan Katagori Hipertensi pada Responden Hipertensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Yoga di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang .....	73
4.2 Identifikasi Tekanan Darah Diastol Sesuai dengan Katagori Hipertensi pada Responden Hipertensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Yoga di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang .....	75
4.3 Identifikasi Nadi pada Responden Hipertensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Yoga di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang.....	76
4.4 Hasil Analisis Perbedaan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Pemberian Senam Yoga.....	78

## DAFTAR GRAFIK

4.1 Perubahan Tekanan Darah Sistol Setiap Pertemuan pada Responden Hipertensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Yoga di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang .....	73
4.2 Perubahan Tekanan Darah Diastol Setiap Pertemuan pada Responden Hipertensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Yoga di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang .....	75
4.3 Perubahan Nadi Setiap Pertemuan pada Responden Hipertensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Yoga di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang .....	77

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	
2.1 Kerangka Konseptual.....	42
3.1 Kerangka Kerja .....	48
4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	66
4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	66
4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan .....	67
4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan .....	68
4.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit.....	68
4.6 Keluarga Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Merokok .....	69
4.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Sumber Informasi tentang Hipertensi.....	70
4.8 Karakteristik Responden Berdasarkan Upaya Mempertahankan Tekanan Darah.....	71

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian ( <i>Plan of Action</i> ) .....	96
Lampiran 2 Surat Persetujuan Keterangan Kelayakan Etik (Ethical Clearance).....	97
Lampiran 3 Surat Permohonan Rekomendasi Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Skripsi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang .....	98
Lampiran 4 Surat Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Skripsi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang .....	99
Lampiran 5 Surat Permohonan Rekomendasi Ijin Melakukan Penelitian di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang.....	100
Lampiran 6 Surat Persetujuan Permohonan Ijin Pengambilan Data di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang .....	101
Lampiran 7 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dan Pengambilan Data untuk Penyusunan Skripsi di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang.....	102
Lampiran 8 Formulir Persetujuan Responden ( <i>Informed Consent</i> ) .....	103
Lampiran 9 Lembar Wawancara Data Karakteristik Responden .....	104
Lampiran 10 SOP Pengukuran Tekanan Darah .....	106
Lampiran 11 SOP Pemberian Senam Yoga .....	108
Lampiran 12 Tabulasi Data Karakteristik Responden .....	114
Lampiran 13 Tabulasi Tekanan Darah Responden .....	115
Lampiran 14 Hasil Analisis Statistik Data Penelitian .....	116
Lampiran 15 Lembar Bimbingan Skripsi.....	119
Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup.....	124