

DAFTAR ISI

Halaman

| | |
|--|------|
| SAMPUL DALAM..... | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS..... | iii |
| LEMBAR PERSETUJUAN..... | iv |
| LEMBAR PENGESAHAN..... | v |
| KATA PENGANTAR..... | vi |
| ABSTRAK..... | viii |
| ABSTRACT..... | ix |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR TABEL..... | xii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiii |
| DAFTAR DIAGRAM..... | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xv |
| DAFTAR SINGKATAN..... | xvi |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah..... | 4 |
| 1.3 Tujuan Penelitian..... | 4 |
| 1.3.1 Tujuan Umum..... | 4 |
| 1.3.2 Tujuan Khusus..... | 5 |
| 1.4 Manfaat Penelitian..... | 5 |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis..... | 5 |
| 1.4.2 Manfaat Praktis..... | 5 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 6 |
| 2.1 Konsep Lansia..... | 6 |
| 2.1.1 Pengertian Lansia..... | 6 |
| 2.1.2 Klasifikasi Lansia..... | 6 |
| 2.1.3 Proses Menua..... | 7 |
| 2.2 Konsep Hipertensi..... | 7 |
| 2.2.1 Pengertian Hipertensi..... | 7 |
| 2.2.2 Klasifikasi Hipertensi..... | 8 |
| 2.2.3 Penyebab Hipertensi..... | 9 |
| 2.2.4 Tanda Dan Gejala Hipertensi..... | 11 |
| 2.2.5 Patofisiologi Hipertensi..... | 12 |
| 2.2.6 Penatalaksanaan Hipertensi..... | 13 |
| 2.3 Konsep Senam Ergonomik..... | 14 |
| 2.3.1 Pengertian Senam Ergonomik..... | 14 |
| 2.3.2 Tujuan Senam Ergonomik..... | 14 |
| 2.3.3 Manfaat Senam Ergonomik..... | 15 |
| 2.3.4 Teknik Senam Ergonomik..... | 15 |
| 2.4 Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah..... | 21 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 22 |

| | |
|---|-----|
| 3.1 Desain Studi Literatur..... | 22 |
| 3.2 Langkah-Langkah Penelusuran Literatur..... | 22 |
| 3.2.1 Menentukan Topik..... | 22 |
| 3.2.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi | 22 |
| 3.2.3 Strategi Pencarian Literatur..... | 23 |
| 3.2.4 Membuat <i>Keywords (MeSH term/Medial Subject Heading Term)</i> | 23 |
| 3.2.5 Prisma <i>Flow Chart</i> | 24 |
| 3.3 Melakukan <i>Review</i> | 24 |
| 3.4 Rencana Penyajian Hasil <i>Literatur Review</i> | 27 |
| | |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 30 |
| 4.1 Hasil Literatur Review..... | 30 |
| 4.1.1 Karakteristik Studi | 30 |
| 4.1.2 Karakteristik Responden Studi..... | 37 |
| 4.2 Pembahasan | 37 |
| 4.2.1 Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sebelum Diberikan Senam Ergonomik 37 | |
| 4.2.2 Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sesudah Dilakukan Senam Ergonomik 39 | |
| 4.3 Keterbatasan Penelitian..... | 42 |
| | |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 44 |
| 5.1 Kesimpulan..... | 44 |
| 5.2 Saran | 44 |
| DAFTAR PUSTAKA | 46 |
| Lampiran..... | 499 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi | 9 |
| Tabel 3.1 Kriteria Inklusi Dan Eksklusi Dengan Format PICOS | 22 |
| Tabel 3.2 Kata Kunci <i>Literatur Review</i> | 24 |
| Tabel 3.3 Hasil Pencarian Literatur | 26 |
| Tabel 3.4 Menilai Studi Menggunakan <i>JBI Critical Appraisal</i> | 27 |
| Tabel 3.5 Telusur Risiko Bias | 28 |
| Tabel 4.1 Hasil <i>Literatur Review</i> | 32 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2.1 Gerakan Berdiri Sempurna | 16 |
| Gambar 2.2 Gerakan Lapang Dada..... | 17 |
| Gambar 2.3 Gerakan Tunduk Syukur | 18 |
| Gambar 2.4 Gerakan Duduk Perkasa | 19 |
| Gambar 2.5 Gerakan Duduk Pembakaran..... | 20 |
| Gambar 2.6 Gerakan Berbaring Pasrah..... | 20 |

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 3.1 Prisma *Flow Chart*..... 24

DAFTAR LAMPIRAN

| | | Halaman |
|------------|--|---------|
| Lampiran 1 | <i>Plan Of Action</i> | 49 |
| Lampiran 2 | <i>JBI Tools Quasy-Experimental</i> jurnal nomor 1 | 51 |
| Lampiran 3 | <i>JBI Tools Quasy-Experimental</i> jurnal nomor 2 | 53 |
| Lampiran 4 | <i>JBI Tools Quasy-Experimental</i> jurnal nomor 3 | 55 |
| Lampiran 5 | <i>JBI Tools Quasy-Experimental</i> jurnal nomor 4 | 57 |
| Lampiran 6 | Lembar Revisi | 59 |
| Lampiran 7 | Lembar Revisi | 60 |

DAFTAR SINGKATAN

| | |
|-------------|----------------------------------|
| <i>MeSH</i> | <i>Medical Subject Heading</i> |
| mg | miligram |
| mmHg | milimeter Hydrargyrum |
| UU | Undang-Undang |
| <i>WHO</i> | <i>World Helath Organization</i> |

