

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Lansia	
2.1.1 Definisi Lansia	8
2.1.2 Proses Menua	9
2.1.3 Batasan Lanjut Usia	9
2.1.4 Perubahan Pada Lansia	10
2.2 Konsep Hipertensi	
2.2.1 Definisi Hipertensi	16
2.2.2 Klasifikasi Hipertensi	17
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi	18
2.2.4 Gejala Hipertensi	20
2.2.5 Komplikasi Hipertensi	21
2.2.6 Penatalaksanaan Hipertensi	22
2.2.7 Hipertensi Pada Lansia	23
2.3 Konsep Yoga	
2.3.1 Definisi Hatha Yoga	24
2.3.2 Manfaat Yoga	24
2.3.3 Indikasi dan Kontraindikasi	26
2.3.4 Fisiologi Yoga Terhadap Tekanan Darah	27
2.3.5 Gerakan Yoga	28
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	36

3.2	Subjek Penelitian	37
3.3	Lokasi dan Waktu Penelitian	
3.3.1	Lokasi Penelitian	38
3.3.2	Waktu Penelitian	38
3.4	Fokus Studi	38
3.5	Definisi Oprasional	39
3.6	Instrumen Penelitian	41
3.7	Metode Pengumpulan Data	41
3.8	Pengolahan dan Analisa Data	44
3.9	Penyajian Data	45
3.10	Etika Penelitian	46
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1.	Hasil Penelitian.....	49
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	49
4.1.2	Gambaran Subjek Penelitian	51
4.1.3	Data Fokus Studi	51
4.2.	Pembahasan	57
4.2.1	Riwayat Hipertensi.....	57
4.2.2	Riwayat Pengobatan	60
4.2.3	Aktivitas Keseharian.....	62
4.3.	Keterbatasan Peneliti.....	65
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Kesimpulan	67
5.2	Saran.....	68
5.2.1	Bagi Masyarakat.....	68
5.2.2	Bagi Institusi Kesehatan	68
5.2.3	Bagi Peneliti Selanjutnya	68
 DAFTAR PUSTAKA		
		69
LAMPIRAN.....		
		72

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	17
Tabel 3.1 Definisi Oprasional.....	40
Tabel 4.1 Hasil Wawancara Sebelum Dilakukan Senam Yoga	52
Tabel 4.2 Hasil Wawancara Selama Menjadi Subjek	55
Tabel 4.3 Hasil Observasi Tekanan Darah Subjek	56
Tabel 4.4 Hasil Rerata Tekanan Darah	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Plan Of Action.....	72
Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan	73
Lampiran 3 Balasan Surat Izin Studi Pendahuluan	74
Lampiran 4 Surat Izin Pengambilan Data	75
Lampiran 5 Surat Balasan Pengambilan Data.....	76
Lampiran 6 Lembar Inform Consent	77
Lampiran 7 Surat Balasan Penelitian	78
Lampiran 8 Lembar Penjelasan Penelitian	79
Lampiran 9 Lembar Observasi Tekanan Darah	81
Lampiran 10 Lembar Pedoman Wawancara	82
Lampiran 11 Hasil Transkrip Wawancara	83
Lampiran 12 Hasil Observasi Tekanan Darah	87
Lampiran 13 Lembar Bimbingan.....	89
Lampiran 14 Standar Oprasional Prosedur Yoga.....	93