

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Dasar Lansia	8
2.2 Konsep Dasar Hipertensi	9
2.3 Kerangka Konsep	29
2.4 Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	32
3.2 Populasi, Sampel, dan Sampling	33
3.3 Variabel Penelitian	35
3.4 Definisi Operasional	36
3.5 Tempat dan Waktu Penelitian	44
3.6 Pengumpulan Data	44
3.7 Analisis Data	48
3.8 Penyajian Data	50
3.9 Etika Penelitian	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	55
4.2 Pembahasan	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	71
5.2 Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN – LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.2 Definisi Operasional Perbedaan Efektivitas Senam Aerobik Tingkat Rendah dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah pada Lansia	37
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Karakteristik	55
Tabel 4.2 Uji Homogenitas pada Usia Responden	56
Tabel 4.3 Uji Homogenitas pada Tekanan Darah Sistol dan Diastol	56
Tabel 4.4 Identifikasi Tekanan Darah Sistol dan Diastol pada Responden Hipertensi Sebelum Diberikan Senam Aerobik Tingkat Rendah	57
Tabel 4.5 Identifikasi Tekanan Darah Sistol dan Diastol pada Responden Hipertensi Sebelum Diberikan Relaksasi Otot Progresif	58
Tabel 4.6 Identifikasi Tekanan Darah Sistol dan Diastol pada Responden Hipertensi Sesudah Diberikan Senam Aerobik Tingkat Rendah.....	59
Tabel 4.7 Identifikasi Tekanan Darah Sistol dan Diastol pada Responden Hipertensi Sesudah Diberikan Relaksasi Otot Progresif	59
Tabel 4.8 Hasil Analisis Perbedaan Tekanan Darah Sistol dan Diastol Sebelum Pemberian Senam Aerobik Tingkat Rendah dan Relaksasi Otot Progresif pada lansia Dengan Hipertensi	60
Tabel 4.9 Hasil Analisis Perubahan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Senam Aerobik Tingkat Rendah dan Relaksasi Otot Progresif	61
Tabel 4.10 Hasil Analisis Perubahan Tekanan Darah Sistol Sebelum dan Sesudah Pemberian Perlakuan Relaksasi Otot Progresif	61
Tabel 4.11 Analisis Tekanan Darah Sistol setelah pemberian perlakuan senam Aerobic Tingkat Rendah dan Relaksasi Otot Progresif	62
Tabel 4.12 Hasil Analisis Selisih Tekanan Darah Sistol dan Diastol Sebelum dan Sesudah Senam Aerobik Tingkat Rendah dan Relaksasi Otot Progresif.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Judul	74
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	76
Lampiran 3 Nota Dinas	77
Lampiran 4 Lembar Penjelasan Penelitian Bagi Responden Penelitian	79
Lampiran 5 Formulir Persetujuan Responden Setelah Penjelasan	82
Lampiran 6 Lembar Observasi	83
Lampiran 7 SOP Mengukur Tekanan Darah Laboratorium Keperawatan	85
Lampiran 8 SOP Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	88
Lampiran 9 SOP Progresif Muscle Relaxation	93
Lampiran 10 Tabulasi Data Karakteristik Responden	95
Lampiran 10 Tekanan Darah Kelompok Senam dan Kelompok Relaksasi	97
Lampiran 11 Hasil Analisis Statistik Data	101
Lampiran 12 Lembar Bimbingan	106