

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan masalah	3
1.3 Tujuan.....	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti.....	3
1.4.2 Manfaat Bagi Responden.....	3
1.4.3 Manfaat Bagi Institusi	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Konsep Hipertensi Pada Usia Dewasa Madya.....	5
2.1.1 Klasifikasi Hipertensi	6
2.1.2 Patofisiologis Hipertensi.....	7
2.1.3 Pengertian Tekanan Darah.....	8
2.1.4 Komplikasi hipertensi.....	9
2.1.5 Manifestasi Klinis	9
2.2 Senam Ergonomis	9
2.2.1 Manfaat Senam Ergonomis.....	10
2.2.2 Indikasi Senam Ergonomis	10

2.2.3	Mekanisme senam ergonomis dalam menurunkan tekanan darah untuk penyakit hipertensi	10
2.3	Senam Tera	11
2.3.1	Manfaat Senam Tera	11
2.3.2	Indikasi Senam Tera	12
2.3.3	Mekanisme senam tera dalam menurunkan tekanan darah untuk penyakit hipertensi	12
2.4	Kerangka Konsep	13
2.5	Hipotesis Penelitian	14
BAB III METODE PENELITIAN		15
3.1	Desain Penelitian	15
3.2	Populasi, Sampel dan Sampling	16
3.2.1	Populasi	16
3.2.2	Sampel	16
3.2.3	Teknik Pengambilan Sampling	17
3.2.4	Kriteria Inklusi	17
3.2.5	Kriteria Eksklusi	17
3.3	Kerangka Kerja Pengaruh Kombinasi Senam Ergonomis dan Senam Tera	18
3.4	Variabel Penelitian	19
3.4.1	Variabel Bebas (independent variabel)	19
3.4.2	Variabel Terikat (dependent variable)	19
3.5	Definisi Operasional	19
3.6	Lokasi dan Waktu penelitian	22
3.6.1	Lokasi	22
3.6.2	Waktu	22
3.7	Metode Pengumpulan Data	22
3.8	Instrumen Penelitian	22
3.8.1	Tensimeter digital	23
3.8.2	Lembar Observasi	23
3.8.3	Standar Operasional Prosedur (SOP)	23
3.9	Langkah-langkah Penelitian	23

3.10 Tahap Pengelolaan Data	25
3.11 Analisa Data.....	26
3.11.1 Analisa Univariat	26
3.11.2 Analisa Bivariat.....	27
3.12 Penyajian Data	28
3.13 Etika Penelitian	28
3.13.1 Melakukan pengajuan <i>Ethical Clearance</i>	28
3.13.2 Memberikan Informasi dan Persetujuan Responden (Informed Consent)	28
3.13.3 Keadilan dan inklusifitas/keterbukaan (<i>respect for justice an inclusiveness</i>).....	28
3.13.4 Memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (<i>balancing harms and benefits</i>)	29
3.13.5 Menghormati harkat dan martabat manusia (<i>respect for human dignity</i>)	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	30
4.1 Hasil Penelitian	30
4.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	30
4.1.2 Gambaran Umum Responden	30
4.1.3 Data Khusus Penelitian.....	33
4.2 Pembahasan	38
4.2.1 Gambaran Tekanan Darah Sistolik dan Diastole Sebelum dan Sesudah Diberikan Kombinasi Senam Ergonomis dan Senam tera	38
4.2.2 Gambaran Tekanan Darah Sistolik dan Diastole Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol.....	41
4.2.3 Pengaruh Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa Madya.....	42
BAB V PENUTUP	44
5.1 Kesimpulan.....	44
5.2 Saran.....	44
5.2.1 Bagi Puskesmas.....	44

5.2.2	Bagi Institusi Pendidikan.....	44
5.2.3	Bagi Responden	45
5.2.4	Bagi Peneliti selanjutnya	45
DAFTAR PUSTAKA.....		46