

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DALAM.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM DAN PERSYARATAN GELAR.....	ii
LEMBAR KEASLIAN PENULISAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan	7
1.4 Manfaat	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Tekanan Darah.....	9
2.1.1 Definisi Tekanan Darah	9
2.1.2 Klasifikasi Tekanan Darah.....	9
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah	10
2.2 Konsep Lansia	12
2.2.1 Definisi Lansia	12
2.2.2 Ciri-Ciri Lansia	12
2.2.3 Batasan Lansia	14
2.2.4 Perubahan yang terjadi pada Lansia	15
2.2.5 Masalah Kesehatan pada Lansia	18
2.2.6 Faktor yang mempengaruhi Kesehatan Lansia	19
2.3 Konsep Senam Jantung Sehat.....	20
2.3.1 Definisi Senam Jantung Sehat	20
2.3.2 Sistematika Gerakan Senam Jantung Sehat	20
2.3.3 Manfaat Senam Jantung Sehat	28
2.3.4 Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Tekanan Darah	30
2.4 Kerangka Konsep Penelitian.....	31

2.5 Hipotesis	32
BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian.....	34
3.2 Populasi, Sampel Penelitian dan Teknik Sampling	35
3.2.1 Populasi.....	35
3.2.2 Sampel Penelitian	35
3.2.3 Teknik Sampling.....	36
3.3 Kriteria Sampel	36
3.3.1 Kriteria Inklusi	36
3.3.2 Kriteria Eksklusi	36
3.4 Variabel Penelitian.....	37
3.4.1 Variabel Bebas	37
3.4.2 Variabel Terikat	37
3.5 Definisi Operasioanal.....	38
3.6 Metode Pengumpulan Data.....	39
3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	39
3.8 Prosedur Pengambilan Data	40
3.8.1 Tahap Persiapan.....	40
3.8.2 Tahap Pelaksanaan.....	40
3.9 Teknik Pengolahan Data	40
3.9.1 <i>Editing</i>	41
3.9.2 <i>Coding</i>	42
3.9.3 <i>Tabulating</i>	43
3.10 Analisa Data	43
3.10.1 Analisis Univariat.....	44
3.10.2 Analisis Bivariat	44
3.11 Kerangka Penelitian	45
3.12 Etika Penelitian	46
3.12.1 <i>Justice</i>	46
3.12.2 <i>Beneficience</i>	46
3.12.3 <i>Respect for Person</i>	47
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	48
4.1.1 Data Umum	49
4.1.2 Data Khusus	51
4.2 Pembahasan	56
4.2.1 Tekanan Darah Lansia yang Mengikuti Senam Jantung Sehat.....	56
4.2.2 Tekanan Darah Lansia yang tidak Melakukan Senam Jantung Sehat.....	58
4.2.3 Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Tekanan Darah Lansia.....	59
4.2.4 Perbedaan Tekanan Darah antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	61
4.3 Keterbatasan Penelitian	53
BAB 5 PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	64

5.2 Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR BAGAN

2.1 Kerangka Konsep Penelitian	32
3.1 Kerangka Penelitian	45

DAFTAR TABEL

2.1 Klasifikasi Tekanan Darah.....	10
2.2 Teknik dan cara senam jantung sehat pada saat pemanasan	22
2.3 Teknik dan cara senam jantung sehat pada saat gerakan inti.....	25
2.4 Teknik dan cara senam jantung sehat pada saat pendinginan	28
3.1 Rancangan Penelitian Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Tekanan Darah Lansia.....	34
3.2 Definisi Operasional.....	38
4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	50
4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	50
4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir	50
4.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	51
4.5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Kesehatan.....	51
4.6 Rata-rata Tekanan Darah Sistol dan Diastol Pretest dan posttest Lansia yang mengikuti Senam Jantung Sehat.....	51
4.7 Rata-rata Tekanan Darah Sistol dan Diastol Pretest dan posttest Lansia yang tidak mengikuti Senam Jantung Sehat.....	52
4.8 Uji Dependent Sample T-Test Tekanan Darah Sistol dan Diastol Pretest dan Posttest Lansia Kelompok Perlakuan	52
4.9 Uji Dependent Sample T-Test Tekanan Darah Sistol dan Diastol Pretest dan Posttest Lansia Kelompok Kontrol	53
4.10 Uji Independent Sample T-Test Tekanan Darah Sistol dan Diastol Pretest dan Posttest pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.....	55

DAFTAR GAMBAR

- 2.1 Gambar Teknik dan cara senam jantung sehat pada saat pemanasan22
- 2.2 Gambar Teknik dan cara senam jantung sehat pada saat gerakan inti25
- 2.3 Gambar Teknik dan cara senam jantung sehat pada saat pendinginan ...28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar POA.....	69
Lampiran 2. Lembar Bimbingan dengan Dosen Pembimbing.....	70
Lampiran 3. Surat Permohonan ijin Studi Pendahuluan	74
Lampiran 4. Surat Ijin Permohonan Studi Pendahuluan.....	75
Lampiran 5. Ethical Approval.....	76
Lampiran 6. Lembar Permohonan Ijin Pengambilan Data.....	77
Lampiran 7. Lembar Telah Melakukan Penelitian.....	78
Lampiran 8. Lembar Wawancara.....	79
Lampiran 9. Lembar Observasi Tekanan Darah Kelompok Perlakuan	80
Lampiran 10. Lembar Observasi Tekanan Darah Kelompok Perlakuan	81
Lampiran 11. Lembar <i>Informed Consent</i>	82
Lampiran 12. Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian.....	83
Lampiran 13. Lembar <i>Curriculum Vitae</i>	85
Lampiran 14. Lembar Data Wawancara	86
Lampiran 15. Lembar Data Tekanan Darah.....	88
Lampiran 16. Hasil Uji SPSS.....	92
Lampiran 17. Dokumentasi.....	98