

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PERSEJUTUAN PEMBIMBING.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
A. Landasan Teori.....	8
B. Kerangka Konsep .....	29
C. Hipotesis.....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	30
B. Kerangka Operasional.....	31
C. Populasi, Sampel, Sampling .....	32
D. Waktu dan Tempat .....	33
E. Variabel Penelitian .....	33
F. Definisi Operasional .....	34
G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	36
H. Instrumen dan Bahan Penelitian .....	37
I. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	38

J. Manajemen Data .....	40
K. Etika Penelitian .....	44
<b>BAB IV PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
A. Hasil Penelitian .....	46
B. Pembahasan.....	52
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>58</b>
A. Kesimpulan .....	58
B. Saran.....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>63</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan Peregangan.....	16
Gambar 2. 2 Gerakan Tepuk Tangan .....	16
Gambar 2. 3 Gerakan Tepuk Jari .....	17
Gambar 2. 4 Gerakan Jalin Tangan.....	17
Gambar 2. 5 Gerakan Silang Ibu Jari .....	17
Gambar 2. 6 Gerakan Adu Sisi Kelingking.....	18
Gambar 2. 7 Gerakan Adu Sisi Telunjuk .....	18
Gambar 2. 8 Gerakan Ketok Pergelangan.....	18
Gambar 2. 9 Gerakan Ketok Nadi.....	19
Gambar 2. 10 Gerakan Tekan Jari - Jari.....	19
Gambar 2. 11 Gerakan Buka dan Mengepal .....	19
Gambar 2. 12 Gerakan Tepuk Punggung Tangan.....	20
Gambar 2. 13 Gerakan Menepuk Lengan dan Bahu .....	20
Gambar 2. 14 Gerakan Menepuk Pinggang .....	21
Gambar 2. 15 Gerakan Menepuk Paha.....	21
Gambar 2. 16 Gerakan Menepuk Samping Betis .....	21
Gambar 2. 17 Gerakan Jongkok Berdiri.....	22
Gambar 2. 18 Gerakan Menepuk Perut.....	22
Gambar 2. 19 Gerakan Kaki Jinjit.....	22

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	34
Tabel 4.1 Karakteristik Responden .....	47
Tabel 4.2 Tingkat Pengetahuan Kader Sebelum dan Sesudah Pelatihan Senam Hipertensi .....	48
Tabel 4.3 Tingkat Keterampilan Kader Sebelum dan Sesudah Pelatihan Senam Hipertensi .....	49
Tabel 4.4 Uji Hipotesis Pengaruh pelatihan senam hipertensi terhadap peningkatan pengetahuan kader sebagai instruktur senam hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Samaan.....	50
Tabel 4.5 Uji Hipotesis Pengaruh pelatihan senam hipertensi terhadap peningkatan keterampilan kader sebagai instruktur senam hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Samaan.....	51
Tabel 4.6 Uji Keefektivan peningkatan hasil perlakuan .....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Informed Consent .....	63
Lampiran 2 Pedoman Kuesioner .....	69
Lampiran 3 Pre-Test dan Post-test Pengetahuan.....	70
Lampiran 4 Kunci Jawaban .....	73
Lampiran 5 Lembar Observasi Keterampilan Instruktur Senam Hipertensi .....	74
Lampiran 6 SOP Pelatihan Senam Hipertensi.....	76
Lampiran 7 Media Pelatihan .....	78
Lampiran 8 Uji Media .....	85
Lampiran 9 Hasil Nilai Kuesioner Pretest & Posttest Pengetahuan.....	86
Lampiran 10 Hasil Nilai Lembar Observasi Keterampilan.....	88
Lampiran 11 Hasil Validitas dan Reliabilitas .....	90
Lampiran 12 Hasil Uji Normalitas & Uji Wilcoxon .....	107
Lampiran 13 Surat Izin Penelitian.....	109
Lampiran 14 Keterangan Layak Etik .....	110
Lampiran 15 Surat Balasan Izin Penelitian .....	111
Lampiran 16 Surat Keterangan Selesai Penelitian .....	112
Lampiran 17 Absensi Kegiatan Penelitian .....	113
Lampiran 18 Dokumentasi Kegiatan.....	114