

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1    Latar Belakang .....	1
1.2    Rumusan Masalah .....	7
1.3    Tujuan .....	7
1.4    Manfaat .....	7
1.4.1    Manfaat Teoritis .....	7
1.4.2    Manfaat Praktis.....	8
1.5    Ruang Lingkup Penelitian .....	8
<b>BAB II.....</b>	<b>9</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
2.1    Tekanan Darah Tinggi.....	9
2.1.1    Definisi.....	9
2.1.2    Etiologi.....	10
2.1.3    Epidemiologi .....	10
2.1.4    Klasifikasi.....	11
2.1.5    Faktor Risiko .....	12
2.1.6    Patofisiologi.....	16
2.1.7    Penatalaksanaan.....	17
2.1.8    Pencegahan.....	21
2.1.9    Komplikasi .....	23

2.2	Lansia .....	25
2.2.1	Definisi .....	25
2.2.2	Klasifikasi Lansia .....	26
2.2.3	Karakteristik Lansia .....	26
2.3	Senam Ergonomik .....	28
2.3.1	Definisi .....	28
2.3.2	Manfaat Senam Ergonomik .....	29
2.3.3	Teknik dan Manfaat Senam Ergonomik .....	29
2.3.4	Waktu pengukuran tekanan darah senam ergonomik .....	34
2.3.5	Pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah .....	35
2.4	Kerangka Konseptual .....	36
<b>BAB III.....</b>		<b>38</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>		<b>38</b>
3.1	Jenis Penelitian .....	38
3.2	Variabel Penelitian .....	38
3.2.1	Variabel Independen (Bebas) .....	39
3.2.2	Variabel Dependen (Terikat) .....	39
3.3	Populasi dan Sampel .....	39
3.3.1	Populasi .....	39
3.3.2	Sampel.....	40
3.4	Situs dan Waktu Penelitian.....	42
3.4.1	Situs.....	42
3.4.2	Waktu Penelitian .....	42
3.5	Etika Penelitian.....	42
3.5.1	Misconduct .....	43
3.5.2	Research Fraud.....	43
3.5.3	Plagiarsm.....	44
<b>BAB IV.....</b>		<b>45</b>
<b>DESAIN PENELITIAN .....</b>		<b>45</b>
4.1	Prosedur Pengumpulan Data .....	45
4.1.1	Perumusan Masalah.....	45
4.1.2	Pencarian Literatur .....	45
4.1.3	Evaluasi Kelayakan Data.....	47
4.2	Analisis Data .....	49

<b>BAB V.....</b>	<b>52</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>52</b>
5.1 Hasil Penelitian.....	52
5.2 Pembahasan.....	57
5.2.1 Tekanan darah lansia sebelum dilakukan senam ergonomik.....	57
5.2.2 Tekanan darah lansia sesudah dilakukan senam ergonomik.....	57
5.2.3 Pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah lansia.....	58
5.2.4 Kelebihan dan kekurangan jurnal.....	58
<b>BAB VI.....</b>	<b>60</b>
<b>SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>60</b>
6.1 Simpulan .....	60
6.2 Saran.....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>65</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Klasifikasi tekanan darah menurut WHO.....	12
Tabel 4. 1	Metode PICOD.....	46
Tabel 5. 1	Hasil Penelitian.....	52

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Konsep.....	37
Bagan 4. 1 Prisma Flow Analisa Data.....	50

## **DAFTAR LAMPIRAN**

**Lampiran 1** : Gerakan Senam Ergonomik

**Lampiran 2** : JBI Critical Appraisal Checklist For Quasi-Experimental Studies

**Lampiran 3** : Catatan Bimbingan Skripsi

**Lampiran 4** : Bukti Menjadi Oponen

**Lampiran 5** : Hasil Cek Plagiasi

**Lampiran 6** : Riwayat Hidup