

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR BAGAN.....	viii
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 Lansia	7
2.1.1 Definisi lansia	7
2.1.2 Perubahan yang terjadi pada lansia	7
2.2 Hipertensi	8
2.2.1 Definisi hipertensi.....	8
2.2.2 Epidemiologi.....	9
2.2.3 Klasifikasi hipertensi	10
2.2.4 Macam-macam hipertensi	11
2.2.5 Etiologi.....	11
2.2.6 Patofisiologi	14
2.2.7 Manifestasi klinik.....	15

2.2.8 Penatalaksanaan	16
2.3 Senam lansia.....	20
2.3.1 Definisi senam lansia	20
2.3.2 Maanfaat senam	21
2.3.3 Gerakan senam lansia.....	22
2.3.4 Hubungan senam lansia dengan tekanan darah.....	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain penelitian	25
3.2 Populasi penelitian	25
3.3 Sampel penelitian.....	25
3.4 Kerangka penelitian.....	26
3.4.1 Kerangka pemikiran.....	26
3.4.2 Kerangka konsep.....	27
3.5 Pengumpulan data.....	27
3.5.1 Tehnik pengumpulan data	27
3.5.2 Instrumen penelitian.....	28
3.6 Definisi operasional	28
3.7 Pengolahan dan analisa data.....	29
3.7.1 Pengolahan data	29
3.7.2 Analisa data.....	29
3.8 Tempat dan waktu penelitian	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil	31
4.2 Pembahasan	34
4.2.1 Gambaran distribusi frekuensi senam lansia secara teratur dan tidak teratur.....	34
4.2.2 Gambaran distribusi frekuensi senam lansia secara teratur.....	36
4.2.3 Gambaran distribusi frekuensi senam lansia secara tidak teratur	36

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan38

5.2 Saran38

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi.....	10
Tabel 3.6 Definisi Oprasional	28
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi senam lansia	31
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi frekuensi senam lansia secara teratur	32
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi senam lansia secara tidak teratur	33

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.4 Kerangka konsep.....	27
--------------------------------	----

DAFTAR SINGKATAN

- 1.1 UHH Usia Harapan Hidup
- 1.1.2 IQ intelegentia Quantion
- 2.2 JNC joint NATIONAL commite
- 2.2.3 TDS Tekanan Darah Sistolik
- 2.2.3 TDD Tekanan Darah Diastolik
- 2.2.3 HTS Hipertensi sistolik terisolasi
- 2.2.4 MAP Mean Arterial Pressure
- 2.2.5 HDL High Density lipoprotein
 - LDL-C Low density lipoprotein-cholesterol
 - CHD Cardiac heart deasease
 - HDL-C High density lipoprotein-cholesterol
 - MVO2 Oksigen miokardium
- 2.2.8 ARB Angiotensin II receptor blockers
- 2.2.8 ACE Angiotensin converting enzim
- 2.2.8 Co Carbon monoksida
- 2.3.1 MENPORA menteri Negara pemuda dan olahraga