

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
TAFTAR TABEL	ix
LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.3.1 Tujuan Umum	9
1.3.2 Tujuan Khusus	10
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Manfaat Teoritis	10
1.4.2 Manfaat Praktis	10
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Pustaka	12
2.2 Konsep Dasar Hipertensi	14
2.2.1 Definisi Hipertensi	14
2.2.2 Patofisiologi	14
2.2.3 Klasifikasi Hipertensi	15
2.2.4 Manifestasi klinis	15
2.2.5 Faktor Resiko Hipertensi	16
2.2.6 Komplikasi Hipertensi.....	18
2.2.7 Penatalaksanaan Hipertensi	18
2.3 Konsep Prolanis	21

2.3.1 Definisi Senam Prolanis	22
2.3.2 Definisi Prolanis	22
2.3.3 Tujuan prolanis	22
2.3.4 Sasaran prolanis	23
2.3.5 Aktivitas prolanis	23
2.3.6 Gerakan senam prolanis	24
2.4 Konsep Jalan Kaki	39
2.4.1 Definisi jalan kaki	39
2.4.2 Manfaat Jalan Kaki	40
2.4.3. Tingkat kecepatan jalan kaki	42
2.5 Kerangka Konseptual	43
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Rancangan Penelitian	44
3.2 Paradigma Penelitian	45
3.3 Variable Penelitian	46
3.4 Hipotesis penelitian	47
3.5 Definisi Konseptual Dan Operasional	47
3.5.1 Definisi Konseptual	47
3.5.2 Definisi Operasional	49
3.6 Populasi Dan Sampel	50
3.6.1 Populasi.....	50
3.6.2 Sample.....	50
3.7 Etika penelitian	51
BAB IV DESAIN PENELITIAN	
4.1 Pengumpulan Data	53
4.1.1 Instrumen Penelitian	53
4.1.2 Uji Validas Dan Reabilitas Instrumen	53
4.2 Teknik Pengumpulan Data	54
4.3 Langkah-Langkah Penelitian	54
4.3.1 Tahap Persiapan	54
4.3.2 Tahap pelaksanaan Penelitian	55
4.3.3 Tahap akhir	55
4.4 Pengolahan Dan Analisis Data	56

4.4.1 Teknik Pengolahan Data	56
4.4.2 Analisa Data	56
4.6 Waktu Dan Tempat Penelitian	58
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
5.1 Hasil Penelitian	59
5.1.1 Analisa Univariat	59
5.1.2 Analisa Bivariat.....	60
5.2 Pembahasan Penelitian.....	61
5.3 keterbatasan penelitian	67
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Kesimpulan	68
6.2 Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Bagan 2.2 Klasifikasi Hipertensi.....	15
Bagan 2.3 Kerangka Konseptual	43
Bagan 3.1 Desain <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	44
Bagan 3.2 Kerangka Pemikiran.....	46
Tabel 5.1 Tekanan darah sebelum melakukan senam prolanis dan jalan kaki terhadap tekanan darah	59
Tabel 5.2 Tekanan darah sesudah melakukan senam prolanis dan jalan kaki terhadap tekanan darah	60
Tabel 5.3 Uji Normalis	60
Tabel 5.4 Analisis Data Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Senam Prolanis Dan Jalan Kaki	61
Tabel 5.5 Uji T untuk Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Senam Prolanis Dan Jalan Kaki	62

LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 2 : *Informed Consent*
- Lampiran 3 : Persetujuan responden
- Lampiran 4 : Lembar observasi
- Lampiran 5 : Karakteristik Responden
- Lampiran 6 : Tekanan Darah Sebelum Dan Setelah Senam Prolanis Dan Jalan Kaki
- Lampiran 7 : Hasil Perhitungan
- Lampiran 8 : Surat Keterangan Layak Etik
- Lampiran 9 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 10 : Catatan Pembimbing
- Lampiran 11 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 12 : Riwayat Hidup

DAFTAR SINGKATAN

PTM	: Penyakit Tidak Menular
WHO	: World Health Organization
KEMENKES	: Kementrian Kesehatan
JNC	: Joint National Committe
PROLANIS	: Program Penanggulangan Penyakit Kronis
BPJS	: Badan Penyelenggara Jaminan Sosial
ACE	: Angiotensin Converting Enzym
SOP	: Standar Operasional Prosedur
TDS	: Tekanan Darah Sistol
TDD	: Tekanan Darah Diastolik