

DAFTAR ISI

SAMPUL AWAL	i
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	x
ABSTRAK	vi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Penulisan.....	3
D. Manfaat Penelitian	3
2. Manfaat Teoritis	3
BAB II.....	4
TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Landasan Teori	4
1. Konsep Olahraga.....	4
a. Pengertian Olahraga.....	4
b. Tahap olahraga.....	4
c. Manfaat olahraga.....	5
d. Jenis Latihan Olahraga.....	6
e. Tingkat Olahraga Teratur.....	13
f. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Olahraga	14
g. Program Olahraga Pada Penderita Hipertensi	15
2. Konsep Hipertensi.....	17
b. Etiologi Hipertensi.....	17
c. Patofisiologi	20
d. Klasifikasi	21
e. Tanda dan gejala	27
f. Penatalaksanaan.....	28
g. Komplikasi Hipertensi	30
B. Kerangka Konseptual.....	31

BAB III	32
METODE PENELITIAN.....	32
A. Desain Penelitian	32
B. Populasi, Sampel, Teknik Sampling	32
C. Identifikasi Variabel	33
D. Definisi operasional.....	33
E. Prosedur Pengumpulan data.....	36
F. Alat pengumpulan data.....	36
G. Teknik pengumpulan data	36
1. Teknik Pengumpulan Data.....	36
2. Instrumen Pengumpulan Data.....	36
H. Teknik dan pengumpulan data.....	38
I. Analisa data.....	39
J. Etika Penelitian	39
K. Tempat dan Waktu Penelitian	40
L. Jadwal Kegiatan	41
BAB IV	42
HASIL PENELITIAN.....	42
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	42
B. Data Umum	43
C. Data Khusus	44
BAB V.....	45
PEMBAHASAN	45
BAB VI.....	48
KESIMPULAN DAN SARAN.....	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50
DATA HASIL PENELITIAN	60