

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi hipertensi Menurut JNC VII, 2003.....	10
Tabel 3.1	Definisi Operasional Perubahan Tekanan Darah Berdasarkan Frekuensi Senam Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Payaman Lamongan.....	25
Tabel 4.1	Karakteristik Data Umum Perubahan Tekanan Darah Berdasarkan Frekuensi Senam Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Payaman Lamongan.....	34
Tabel 4.2	Distribusi frekuensi senam pada lansia hipertensi yang mengikuti senam di Posyandu Lansia Desa Payaman Kecamatan Solokuro kabupaten Lamongan	35
Tabel 4.3	Distribusi frekuensi tekanan darah sebelum melakukan senam sesi 1 pada lansia yang mengalami hipertensi di Posyandu Lansia Desa Payaman Kecamatan Solokuro Kabupaten Lamongan	36
Tabel 4.4	Distribusi frekuensi tekanan darah sesudah melakukan senam sesi 1 pada lansia yang mengalami hipertensi di Posyandu Lansia Desa Payaman Kecamatan Solokuro Kabupaten Lamongan	36
Tabel 4.5	Distribusi frekuensi tekanan darah sebelum melakukan senam sesi 2 pada lansia yang mengalami hipertensi di Posyandu Lansia Desa Payaman Kecamatan Solokuro Kabupaten Lamongan	37
Tabel 4.6	Distribusi frekuensi tekanan darah sesudah melakukan senam sesi 2 pada lansia yang mengalami hipertensi di Posyandu Lansia Desa Payaman Kecamatan Solokuro Kabupaten Lamongan	37
Tabel 4.7	Distribusi frekuensi tekanan darah sebelum melakukan senam sesi 3 pada lansia yang mengalami hipertensi di Posyandu Lansia Desa Payaman Kecamatan Solokuro Kabupaten Lamongan	38
Tabel 4.8	Distribusi frekuensi tekanan darah sesudah melakukan senam sesi 3 pada lansia yang mengalami hipertensi di Posyandu Lansia Desa Payaman Kecamatan Solokuro Kabupaten Lamongan	38
Tabel 4.9	Distribusi frekuensi tekanan darah sebelum melakukan senam sesi 4 pada lansia yang mengalami hipertensi di Posyandu Lansia Desa Payaman Kecamatan Solokuro Kabupaten Lamongan	39
Tabel 4.10	Distribusi frekuensi tekanan darah sesudah melakukan senam sesi 4 pada lansia yang mengalami hipertensi di Posyandu Lansia Desa Payaman Kecamatan Solokuro Kabupaten Lamongan	39