

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Sampul Depan	i
Halaman Sampul Dalam	ii
Halaman Pernyataan	iii
Halaman Persetujuan	iv
Halaman Pengesahan	v
Kata Pengantar	vi
Abstrak	ix
Abstract	x
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiv
Daftar Gambar	xv
Daftar Lampiran	xvi
Daftar Arti Lambang dan Singkatan	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Bagi Tempat Penelitian	5
1.4.2 Bagi Peneliti Lain	5
1.4.3 Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan	6
1.4.4 Bagi Masyarakat	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Senam Aerobik	7
1.1.1 Pengertian Senam Aerobik	7
1.1.2 Manfaat Senam Aerobik	7
1.1.3 Macam-macam Senam Aerobik	8

1.1.4	Prinsip-prinsip Senam Aerobik	10
1.1.5	Tahapan-tahapan Senam Aerobik	11
1.1.6	Gerakan Senam Aerobik	13
2.2	Konsep Hipertensi	18
2.2.1	Pengertian Tekanan Darah	18
2.2.2	Pengertian Hipertensi	19
2.2.3	Klasifikasi Hipertensi	20
2.2.4	Etiologi Hipertensi	20
2.2.5	Faktor-faktor Resiko Hipertensi	21
2.2.6	Patofisiologi Hipertensi	25
2.2.7	Manifestasi Klinis Hipertensi	26
2.2.8	Komplikasi Hipertensi	27
2.2.9	Penatalaksanaan Hipertensi	27
2.2.10	Pencegahan Hipertensi	29
2.3	Kerangka Konseptual	30
2.4	Hipotesis	31

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Jenis Penelitian	32
3.2	Populasi dan Sampel	32
3.2.1	Populasi	32
3.2.2	Sampel	33
3.2.3	Kriteria Sampel	33
3.3	Teknik Sampling	34
3.4	Variabel Penelitian	34
3.5	Definisi Operasional Variabel	35
3.6	Tempat dan Waktu Penelitian	36
3.6.1	Tempat	36
3.6.2	Waktu	36
3.7	Prosedur Pengumpulan Data	37
3.8	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	38
3.8.1	Teknik Pengumpulan Data	38

3.8.2 Instrumen Pengumpulan Data	40
3.9 Teknik Pengolahan Data	41
3.10 Analisa Data	45
3.11 Etika Penelitian	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	51
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	51
4.1.2 Data Umum	52
4.1.2.1 Karakteristik Umum	52
4.1.2.2 Karakteristik Umum Penyakit	53
4.1.3 Data Khusus	53
4.2 Pembahasan Penelitian	56
4.2.1 Frekuensi Senam Aerobik Penderita Hipertensi Di Desa Jombok Kecamatan Ngoro Kabupaten Jombang	56
4.2.2 Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Jombok Kecamatan Ngoro Kabupaten Jombang	59
4.2.3 Hubungan Frekuensi Senam Aerobik Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Jombok Kecamatan Ngoro Kabupaten Jombang	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	66
5.2 Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	72