

## DAFTAR ISI

<b>COVER SAMPUL DEPAN .....</b>	<b>I</b>
<b>COVER SAMPUL DALAM .....</b>	<b>II</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>III</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>IV</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>	<b>VI</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>VII</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>IX</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>XI</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>XIII</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>XIV</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>XV</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>XVI</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Bagi Peneliti .....	5
1.4.2 Bagi Institusi.....	5
1.4.3 Bagi Peneliti Lain .....	5
1.5 Keaslian Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
2.1 Konsep Tekanan Darah .....	8
2.1.1 Pengertian Tekanan Darah.....	8
2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah .....	8
2.1.3 Fisiologi Tekanan Darah.....	11
2.1.4 Pengukuran Tekanan Darah.....	12
2.2 Konsep Hipertensi .....	13
2.2.1 Pengertian Hipertensi .....	13
2.2.2 Patofisiologi.....	14
2.2.3 Kategori .....	15
2.2.4 Klasifikasi .....	16
2.2.5 Etiologi .....	16
2.2.6 Manifestasi Klinis .....	18
2.2.7 Komplikasi.....	19
2.2.8 Pemeriksaan Penunjang.....	20
2.2.9 Penatalaksanaan.....	20
2.2.10 Faktor Risiko .....	23

2.3	Senam Ayun Tangan .....	26
2.3.1	Pengertian Senam .....	26
2.3.2	Pengaruh Olahraga Terhadap Sistem Kardiovaskuler .....	26
2.3.3	Senam Gerak Ayun Tangan .....	30
2.3.4	Manfaat Senam .....	30
2.3.5	Gerakan Senam Ayun Tangan .....	30
2.3.6	Hubungan Senam Gerak Ayun Tangan Dengan Sistem Penurunan Tekanan Darah .....	32
<b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS .....</b>		<b>33</b>
3.1	Kerangka Konsep .....	34
3.2	Penjelasan Kerangka Konsep .....	35
3.3	Hipotesis Penelitian .....	35
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>		<b>36</b>
4.1	Desain Penelitian .....	36
4.2	Populasi, Teknik <i>Sampling</i> dan Metode <i>Sampling</i> .....	37
4.2.1	Populasi .....	37
4.2.2	Besar Sampel .....	37
4.2.3	Teknik Sampling .....	38
4.2.4	Variabel Penelitian .....	39
4.2.5	Variabel Independen .....	39
4.2.6	Variabel Dependen .....	39
4.2.7	Definisi Operasional .....	39
4.3	Tempat Penelitian .....	40
4.4	Waktu Penelitian .....	40
4.5	Instrumen Penelitian .....	40
4.6	Prosedur Pengumpulan Data .....	41
4.7	Kerangka Kerja Penelitian .....	42
4.8	Analisis Data .....	43
<b>BAB V HASIL DAN ANALISIS DATA .....</b>		<b>45</b>
5.1	Hasil Penelitian .....	45
5.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	45
5.1.2	Data Umum .....	45
5.1.3	Data Khusus .....	48
<b>BAB VI PEMBAHASAN .....</b>		<b>51</b>
6.1	Tekanan Darah Sebelum dilakukan Senam Gerak Ayun Tangan .....	51
6.2	Tekanan Darah Setelah dilakukan Senam Gerak Ayun Tangan .....	53
6.3	Pengaruh Senam Gerak Ayun Tangan Terhadap Tekanan Darah .....	56
<b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>60</b>
7.1	Kesimpulan .....	60
7.2	Saran .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>62</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>65</b>