

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR	
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
BIODATA PENULIS	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PPUBLIKASI.....	viii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsep Hipertensi	7
B. Senam Tera	13
C. Konsep Pralansia dan Lansia	32
D. Hasil Penelitian yang Relevan	38
E. Kerangka Teori.....	43
F. Kerangka Konsep	44
G. Hipotesis	44
BAB III METODE PENELITIAN.....	45
A. Jenis Penelitian.....	45
B. Desain Penelitian.....	45
C. Tempat dan Waktu Penelitian	45
D. Populasi dan Sampel	46
E. Variabel Penelitian	47
F. Definisi Opresional	48
G. Teknik Pengumpulan Data	49
H. Teknik Pengolahan Data	50
I. Pengolahan Data.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN	54
A. Gambaran Umum Penelitian.....	54

B. Hasil Penelitian	55
C. Pembahasan	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi menurut WHO-ISH 2003	7
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi menurut JNC-VII 2003.....	8
Tabel 2.3 Lembar <i>Observasi</i> Tekanan Darah	17
Tabel 2.4 Lanjut Usia Menurut WHO	32
Tabel 2.5 Lanjut Usia Menurut Depertemen Kesehatan RI.....	33
Tabel 2.6 Penelitian Terkait	38
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel.....	48
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Usia, Jenis Kelamin, Riwayat Hipertensi, Pendidikan Terakhir, Pekerjaan, Konsumsi Obat, Tekanan Darah di Pusekesmas Satelit Bandar Lampung Provinsi Lampung Tahun 2025	56
Tabel 4.2 Rata-rata Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Senam Tera pada Kelompok Perlakuan Yang Diberikan Senam Tera	58
Tabel 4.3 Rata-rata Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Senam Tera padaKelompok Perlakuan Yang Diberikan Senam Tera	58
Tabel 4.4 Rata-rata Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Senam Tera pada Kelompok kontrol Yang Tidak Diberikan Senam Tera	59
Tabel 4.5 Rata-rata Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Senam Tera pada Kelompok Kontrol Yang Tidak Diberikan Senam Tera	59
Tabel 4.6 Uji Normalitas Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Setelah Dilakukan Senam Tera pada Kelompok Perlakuan Yang Diberikan Senam Tera	60
Tabel 4.7 Uji Normalitas Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Pada Kelompok Kontrol Yang Tidak Diberikan Senam Tera	61
Tabel 4.8 <i>Uji Paired t-Test</i> Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik pada Kelompok Perlakuan Yang Diberikan Senam Tera.....	62
Tabel 4.9 <i>Uji Paired t-Test</i> Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik pada Kelompok Kontrol Yang Tidak Diberikan Senam Tera	62
Tabel 4.10 <i>Uji Independent Sampel Test</i> Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik pada Kelompok Perlakuan Yang Diberikan Senam Tera Kelompok	

Kontrol Yang Tidak Diberikan Senam Tera.....	63
--	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pahtway Hipertensi	14
Gambar 2.2 Gerakan dan gambar Peregangan Senam Tera Indonesia	18
Gambar 2.3 Gerakan dan gambar Persendian Senam Tera Indonesia.....	22
Gambar 2.4 Gerakan dan gambar Pernafasan Senam Tera Indonesia.....	29
Gambar 2.5 Kerangka Teori	43
Gambar 2.6 Kerangka Konsep	44
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian <i>one group pretest-posttest</i>	45

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Surat Keterangan Laik Etik Penelitian Poltekkes Tanjungkarang
- Lampiran 2: Surat Izin Keterangan Penelitian DPMPTSP
- Lampiran 3: Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan Bandar Lampung
- Lampiran 4: Surat Izin Penelitian Poltekkes Tanjungkarang
- Lampiran 5: Surat Keterangan Penelitian DPMPTSP
- Lampiran 6: Surat Izin Pengambilan Data Dinas Kesehatan Bandar Lampung
- Lampiran 7: Surat Telah Selesai Penelitian UPT Pukesmas Satelit Bandar
Lampung
- Lampiran 8: Penjelasan Penelitian
- Lampiran 9: *Informed Conccent*
- Lampiran 10: Lembar Persetujuan *Informed Conccent*
- Lampiran 11: Lembar SOP
- Lampiran 12: Lembar *Observasi* Tekanan Darah
- Lampiran 13: Hasil Pengolahan Data
- Lampiran 14: Lembar Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 15: Lembar Bimbingan Pembimbing Utama
- Lampiran 16: Lembar Bimbingan Pembimbing Pendamping