

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL	i
DAFTAR GAMBAR	ii
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Kerangka Teori	7
F. Kerangka Konsep	9
G. Hipotesis	9
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Lanjut Usia	10
1. Pengertian Lanjut Usia	10
2. Teori Mengenai Proses Menua	12
a. Teori Radikal Bebas	12
b. Teori Glikosilasi	14
c. Teori DNA Repair	14

3. Beberapa Masalah Khusus Pada Lansia	15
a. Gangguan Fisik	15
b. Kehilangan dalam bidang sosial ekonomi	16
c. Seks Pada Usia Lanjut	16
d. Gangguan Psikiatri	17
4. Karakteristik Penyakit Lansia Di Indonesia	18
B. Hipertensi	21
1. Pengertian Hipertensi	21
2. Patofisiologi Hipertensi	22
3. Klasifikasi Hipertensi	25
4. Faktor Resiko Hipertensi	26
a. Usia	26
b. Stress	27
c. Medikasi	27
d. Variasi Diurnal	27
e. Jenis Kelamin	27
5. Penatalaksanaan Hipertensi	28
C. Senam Lansia	33
1. Pengertian Senam	33
2. Aspek Fisiologi Senam Lansia	34
3. Teknik Dan Cara Senam	35
a. Pemanasan	35
b. Latihan Inti	35
c. Pendinginan	36
D. Kualitas Hidup	36
1. Pengertian Kualitas Hidup	36

2. Ruang Lingkup Kualitas Hidup	37
3. Pengukuran Kualitas Hidup	38

III. METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu	41
C. Populasi dan Sampel	41
1. Populasi	42
2. Sampel	42
D. Alat Penelitian	43
E. Prosedur Penelitian	43
1. Prosedur Pemeriksaan Tekanan Darah	44
2. Prosedur Pengisian Kuesioner	45
F. Alur Penelitian	46
G. Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	47
1. Identifikasi Variabel	47
a. Variabel Independent	47
b. Variabel Dependent	47
2. Definisi Operasional	48
H. Cara pengumpulan Data	50
I. Analisis Data	50
J. Ethical Clearance	51

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil	52
1. Gambaran Umum Penelitian	52
2. Karakteristik Responden	52
a. Usia Responden	52

b. Jenis Kelamin Responden	53
3. Analisis Univariat	54
4. Analisis Bivariat	57
B. Pembahasan	58

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	67
B. Saran	68

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN