

## DAFTAR ISI

Halaman Judul dan Prasyarat Gelar .....	i
Halaman Pernyataan.....	ii
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi .....	iii
Halaman Persetujuan.....	iv
Lembar Penetapan Panitia Penguji.....	v
Motto .....	vi
Ucapan Terima Kasih.....	vii
<i>Abstract</i> .....	ix
Daftar Isi .....	x
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran .....	xiv
Daftar Arti Singkatan dan Istilah .....	xiv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Rumusan Masalah .....	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.4.1 Tujuan umum .....	5
1.4.2 Tujuan khusus.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
1.5.1 Manfaat teoritis.....	6
1.5.2 Manfaat praktis.....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
2.1 Pra Lansia.....	7
2.1.1 Pengertian Lanjut usia .....	7
2.1.2 Batasan-Batasan Lanjut usia .....	7
2.1.3 Teori Penuaan.....	8
2.1.4 Perubahan Selama Proses Penuaan .....	14
2.2 Hipertensi .....	19
2.2.1 Pengertian Hipertensi .....	19
2.2.2 Kriteria Hipertensi .....	19
2.2.3 Klasifikasi Hipertensi .....	20
2.2.4 Faktor Risiko Hipertensi .....	21
2.2.5 Patofisiologi Hipertensi.....	24
2.3 Kontributor Hipertensi pada Pra Lansia.....	26
2.3.1 Aktivitas Fisik .....	26
2.3.2 Kebiasaan merokok .....	37
2.3.3 Hubungan Konsumsi Garam dan Hipertensi.....	41
2.3.4 Konsumsi Lemak Jenuh .....	42
2.3.5 Obesitas .....	43
2.3.6 Stress .....	46

2.4	Keaslian Penelitian .....	46
BAB 3	KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN .....	48
3.1	Kerangka Konseptual Penelitian .....	48
3.2	Hipotesis Penelitian .....	50
BAB 4	METODE PENELITIAN .....	52
4.1	Rancangan Penelitian .....	52
4.2	Populasi, Sampel, Besar Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel .....	52
4.2.1	Populasi .....	52
4.2.2	Sampel dan sampling .....	52
4.3	Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional .....	52
4.3.1	Variabel independen (bebas) .....	53
4.3.2	Variabel dependen (terikat) .....	53
4.3.3	Definisi Operasional .....	53
4.4	Instrumen Penelitian .....	59
4.5	Lokasi dan Waktu Penelitian .....	60
4.6	Prosedur Pengambilan atau Pengumpulan Data .....	60
4.7	Analisis Data .....	62
4.8	Kerangka Operasional .....	64
4.9	<i>Ethical Clearance</i> .....	64
4.10	Keterbatasan Penelitian .....	65
BAB 5	HASIL DAN PEMBAHASAN .....	67
5.1	Hasil Penelitian .....	67
5.1.1	Gambaran umum lokasi penelitian .....	67
5.1.2	Karakteristik Responden .....	68
5.1.3	Data Khusus .....	69
5.1.4	Hubungan antara aktivitas fisik yang kurang dengan hipertensi .....	74
5.1.5	Hubungan antara merokok dengan hipertensi .....	75
5.1.6	Hubungan antara konsumsi garam dengan hipertensi .....	76
5.1.7	Hubungan antara konsumsi lemak jenuh dengan hipertensi .....	77
5.1.8	Hubungan antara obesitas dengan hipertensi .....	78
5.1.9	Hubungan antara stres dengan hipertensi .....	78
5.2	Pembahasan .....	79
BAB 6	SIMPULAN DAN SARAN .....	87
	Daftar pustaka .....	89
	Lampiran .....	89

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi.....	20
Tabel 2.2	Kategori Aktivitas fisik RDA.....	27
Tabel 2.3	Skala <i>Rating of Perceived Exertion</i> . ....	31
Tabel 2.4	Tabel Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (WHO 2004).....	44
Tabel 2.5	Klasifikasi IMT (WHO, Western Asia Pasifik). ....	44
Tabel 2.6	Keaslian penelitian .....	46
Tabel 5.1	Distribusi pra lansia berdasarkan tingkat pendidikan. ....	68
Tabel 5.2	Distribusi pra lansia berdasarkan pekerjaan.....	69
Tabel 5.3	Distribusi pra lansia berdasarkan riwayat keluarga.....	69
Tabel 5.4	Distribusi responden berdasarkan faktor risiko kurangnya aktivitas. .	70
Tabel 5.5	Distribusi responden berdasarkan faktor risiko kebiasaan merokok...	70
Tabel 5.6	Distribusi responden berdasarkan faktor risiko konsumsi garam. ....	71
Tabel 5.7	Distribusi responden berdasarkan faktor risiko lemak jenuh. ....	72
Tabel 5.8	Distribusi responden berdasarkan faktor risiko obesitas.....	73
Tabel 5.9	Distribusi responden berdasarkan faktor risiko stres. ....	73
Tabel 5.10	Distribusi responden berdasarkan faktor risiko hipertensi.....	73
Tabel 5.11	Hubungan aktivitas fisik yang dengan hipertensi .....	74
Tabel 5.12	Hubungan antara merokok dengan hipertensi.....	75
Tabel 5.13	Hubungan antara konsumsi garam dengan hipertensi.....	76
Tabel 5.14	Hubungan antara lemak jenuh dengan hipertensi .....	77
Tabel 5.15	Hubungan antara obesitas dengan hipertensi .....	78
Tabel 5.16	Hubungan antara stres dengan hipertensi.....	78

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1.1 Identifikasi Masalah .....	4
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual .....	48
Gambar 4.1 Kerangka operasional .....	64

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Keperawatan.....	93
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Bakesbang, Pol, dan Linmas.....	94
Lampiran 3. Lembar Pernyataan telah melakukan Penelitian dari Kelurahan.....	95
Lampiran 4. Lembar Pernyataan telah melakukan Penelitian dari Komunitas.....	95
Lampiran 5. Lembar Penjelasan Penelitian.....	96
Lampiran 6. Lembar <i>Informed Consent</i> .....	99
Lampiran 7. Lembar Kuisisioner.....	100
Lampiran 8. Tabulasi jadwal.....	104
Lampiran 9. Tabulasi data.....	105
Lampiran 10. Uji statistik.....	107

**DAFTAR ARTI SINGKATAN DAN ISTILAH**

- Recoil elastic : Mengacu pada seberapa mudah paru kembali ke bentuknya setelah diregangkan. Sifat ini menentukan kembalinya paru ke volume pra inspirasinya sewaktu otot-otot inspirasi melemas di akhir respirasi.
- Sfingter esophagus : Sfingter adalah struktur berotot berbentuk cincin yang jika tertutup, mencegah lewatnya benda melalui saluran yang dijaganya. Sfingter esophagus adalah sfingter faringoesofagus dan sfingter bawah adalah sfingter gastroesofagus.