

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DALAM	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBARPERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB 1 : PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	1
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB 2 : TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Dasar Lansia	7
2.2 Konsep Dasar Hipertensi	9
2.3 Konsep Senam Ergonomik	18
BAB 3 :KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	28
3.1 Kerangka Konsep	28
3.2 Hipotesis	29

BAB 4 :METODE PENELITIAN.....	30
4.1 Desain Penelitian	30
4.2 Populasi, Sampling dan Sampel	31
4.3 Kerangka kerja.....	34
4.4 Variabel dan Definisi Operasional	35
4.5 Instrumen Penelitian	37
4.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	37
4.7 Pengumpulan Data.....	37
4.8 Analisa Data	39
4.9 Etika Penelitian.....	40
BAB 5 : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
5.1 Hasil Penelitian	42
5.2 Pembahasan	41
BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN.....	51
6.1 Kesimpulan	51
6.2 Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	