

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Sampul Dalam.....	ii
Surat Pernyataan	iii
Halaman Pernyataan	iv
Lembar Persetujuan.....	v
Lembar Penetapan Panitia Penguji.....	vi
Motto	vii
Ucapan Terima Kasih.....	viii
Abstract	x
Abstrak	xi
Daftar Isi.....	xii
Daftar Tabel	xvi
Daftar Gambar.....	xvii
Daftar Lampiran	xviii
Daftar Singkatan	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Lanjut Usia	8
2.1.1 Pengertian Lansia	8
2.1.2 Batasan Lansia	8
2.1.3 Teori Proses Penuaan	9
2.1.4 Perubahan Fisiologis pada Lansia.....	12
2.2 Konsep Hipertensi	15
2.2.1 Pengertian Hipertensi	15
2.2.2 Etiologi Hipertensi	16
2.2.3 Klasifikasi Hipertensi.....	17
2.2.4 Faktor Resiko	17
2.2.5 Fisiologi Tekanan Darah.....	21

2.2.6 Mekanisme Tekanan Darah.....	24
2.2.7 Patofisiologi	31
2.2.8 Gejala Klinis Hipertensi	35
2.2.9 Pemeriksaan Diagnostik	36
2.2.10 Penatalaksanaan	38
2.2.11 Komplikasi Hipertensi	43
2.3 Konsep <i>Ankle Brachial Index</i>	45
2.3.1 Pengertian <i>Ankle Brachial Index</i>	45
2.3.2 Indikasi <i>Ankle Brachial Index</i>	45
2.3.3 Kontraindikasi <i>Ankle Brachial Index</i>	46
2.3.4 Prosedur Pengukuran <i>Ankle Brachial Index</i>	46
2.3.5 Penghitungan <i>Ankle Brachial Index</i>	48
2.4 Konsep Latihan Fisik	48
2.4.1 Komponen Dasar Kebugaran.....	48
2.4.2 Macam-macam Latihan Fisik pada Lansia	49
2.4.3 Ketentuan Latihan Fisik	50
2.5 Konsep Jalan Sehat.....	54
2.5.1 Efek Berjalan Kaki	56
2.6 Teknik Relaksasi Nafas Dalam	57
2.6.1 Tujuan Teknik Relaksasi Nafas Dalam	58
2.6.2 Manfaat Relaksasi Nafas Dalam	58
2.6.3 Konsep Kapasitas Paru dan Volume Paru	59
2.6.4 Pengaruh Nafas Dalam terhadap Sistem Kardiovaskuler	60
2.6.5 Prosedur Teknik Relaksasi Nafas Dalam	62
2.7 Konsep Model Adaptasi Roy	65
2.7.1 Manusia	65
2.7.2 Lingkungan	69
2.7.3 Kesehatan	69
2.7.4 Keperawatan	69
2.8 Keaslian Penelitian.....	70
 BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian.....	74
3.2 Hipotesis.....	79
 BAB 4 METODE PENELITIAN.....	
4.1 Desain Penelitian.....	80
4.2 Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Teknik Pengambilan Sampling	81
4.2.1 Populasi.....	81
4.2.2 Sampel Penelitian dan Besar Sampel.....	81
4.2.3 Teknik Sampling.....	83
4.2.4 Variabel Penelitian.....	83

4.3 Definisi Operasional.....	84
4.4 Alat dan Bahan Penelitian	86
4.5 Instrumen Penelitian.....	86
4.6 Waktu dan Lokasi Pengambilan Data	87
4.7 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data	87
4.7.1 Prosedur Administrasi.....	87
4.7.2 Prosedur Etik	88
4.7.3 Prosedur Teknis Pengumpulan Data	88
4.8 Kerangka Kerja Penelitian	91
4.9 Analisa Data	92
4.10 Etika Penelitian	92
4.11 Keterbatasan Penelitian.....	93
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	95
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	95
5.2 Hasil Penelitian	96
5.2.1 Karakteristik Demografi Responden	96
5.2.2 Hasil Observasi Tekanan Darah Sistol Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah JASE-PIRELAK.....	98
5.2.3 Hasil Observasi Tekanan Darah Diastol Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah JASE-PIRELAK.....	100
5.2.4 Hasil Observasi <i>Ankle Brachial Index</i> Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah JASE-PIRELAK.....	102
5.3 Pembahasan.....	103
5.3.1 Analisis Tekanan Darah Sebelum Intervensi JASE-PIRELAK pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.....	104
5.3.2 Analisis Tekanan Darah Sesudah Intervensi JASE-PIRELAK pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.....	107
5.3.3 Analisis <i>Ankle Brachial Index</i> Sebelum Intervensi JASE- PIRELAK pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	116
5.3.4 Analisis <i>Ankle Brachial Index</i> Sesudah Intervensi JASE- PIRELAK pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	117
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....	112
6.1 Kesimpulan	112
6.2 Saran.....	112
DAFTAR PUSTAKA	124
LAMPIRAN.....	128