DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN i
SAMPUL DALAM ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING v
PENGESAHAN PENGUJI vi
KATA PENGANTAR vi
ABSTRAK x
ABSTRACT xi
DAFTAR ISI xii
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR DIAGRAM xv
DAFTAR LAMPIRAN xvi
DAFTAR SINGKATAN xvii
DAFTAR SIMBOL xviii
BAB I 1
PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Tujuan Penelitian 8
1. Tujuan Umum 8
2. Tujuan Khusus 8
C. Manfaat Penelitian 8
1. Manfaat Praktis 8
2. Manfaat Teoritis 9
3. Bagi Penulis 9
BAB II 10
TINJAUAN PUSTAKA 10
A. Konsep Lanjut Usia (Lansia) 10
1. Definisi Lansia 10
2. Klasifikasi Lansia 10
3. Karakteristik Lansia 11
4. Perubahan pada Lansia 11
5. Masalah kesehatan yang umum pada Lansia 12
B. Konsep Hipertensi 13
1. Definisi Hipertensi 14
2. Klasifikasi Hipertensi 16
3. Etilogi Hipertensi 16
4. Faktor Risiko Hipertensi 18
5. Manifestasi Klinis Hipertensi 21
6. Patofisiologis Hipertensi 22
7. Penatalaksanaan Hipertensi 24
C. Konsep *Isometric Handgrip Exercise* 25
1. Definisi *Isometric Handgrip Exercise* 25

2. Tujuan *Isometric Handgrip Exercise* 26
3. Manfaat *Isometric Handgrip Exercise* 27
4. Indikasi *Isometric Handgrip Exercise* 27
5. Kontra Indikasi *Isometric Handgrip Exercise* 27
6. Alat dan Bahan *Isometric Handgrip Exercise* 28
7. Standar Operasional Prosedur *Isometric Handgrip Exercise* 28

D. Penelitian Terkait 30

BAB III 32

METODE PENELITIAN 32

A. Rancangan Penelitian 32
B. Subyek Penelitian 32
C. Definisi Operasional 33
D. Tempat dan Waktu Penelitian 33
E. Pengumpulan Data 34
F. Cara Pengolahan Data 34
G. Etika Penelitian 35

BAB IV 37

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 37

A. Hasil Penelitian 37
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian 37
2. Hasil Penerapan 39

B. Pembahasan 42
C. Keterbatasan Penelitian 49

BAB V 51

KESIMPULAN DAN SARAN 51

A. Kesimpulan 51
B. Saran 51
1. Bagi responden dan keluarga 51
2. Bagi Puskesmas 52
3. Bagi Institusi Pendidikan 52

DAFTAR PUSTAKA 54

LAMPIRAN 58

SOP *Isometric Handgrip Exercise* 68

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi WHO ISHWG 16
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi 16
Tabel 2.3 Faktor Risiko Hipertensi dapat dimodifikasi dan tidak dapat dimodifikasi 18
Tabel 3 1 Definisi Operasional 33
Tabel 4.1 Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Penerapan Latihan *Isometric Handgrip Exercise* 39
Tabel 4.2 Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Penerapan Latihan *Isometric Handgrip Exercise* 40
Tabel 4.3 Perbandingan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Latihan *Isometric Handgrip Exercise* pada Ny.W dan Ny.M 41

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1.1 Jumlah Kasus Hipertensi di Kota Surakarta..... 2
Diagram 1.2 Jumlah Estimasi Penderita Hipertensi Berusia ≥15 Tahun Wilayah Kecamatan Kota Surakarta Tahun 2024. 3
Diagram 1.3 Jumlah Estimasi Penderita Hipertensi Berusia ≥15 Tahun Wilayah Puskesmas Kota Surakarta Tahun 2024. 4

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup 58
Lampiran 2. Jadwal Penelitian 59
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Kampus Kepada Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Surakarta 60
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Badan Riset dan Inovasi Daerah Surakarta 61
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Kampus Kepada Kepala Dinas Kesehatan Surakarta 62
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kota Surakarta 63
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian Kampus Kepada Puskesmas Gambirsari 64
Lampiran 8. Surat Keterangan Bukti Responden Rajal Puskesmas Gambirsari 65
Lampiran 9. Informasi dan Pernyataan Persetujuan (Informed Consend) 66
Lampiran 10. SOP Latihan Isometric Handgrip Exercise 68
Lampiran 11. Lembar Observasi Responden 69
Lampiran 12. Lembar Daftar Hadir Responden Latihan Isometric Handgrip Exercise dan Slow Deep Breathing 70
Lampiran 13. Dokumentasi Kegiatan 71
Lampiran 14. Lembar Konsultasi minimal 12 kali bimbingan sebelum ujian akhir 74
Lampiran 15. Lembar Revisi pasca Ujian 76
Lampiran 16. Sertifikat Kalibrasi alat tensi 79
Lampiran 17. Sertifikat EC 80
Lampiran 18. LoA Jurnal 81

DAFTAR SINGKATAN

ACE	*: Angiotensin Converting Enzyme*
ACTH	*: Adrenocorticotropic Hormone*
AHA	*: American Heart Association*
BPS	: Badan Pusat Statistik
CRH	*: Corticotropin Releasing Hormone*
DM	*: Diabetes Melitus*
ESC	*: European Society of Cardiology*
IHE	*: Isometric Handgrip Exercise*
ISHWG	*: International Society of Hypertension Working Group*
JNC	*: Joint National Committee*
KTI	: Karya Tulis Ilmiah
mmHg	: Milimeter Merkuri (satuan tekanan darah)
NIH	*: National Institute of Health*
PDHI	: Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia
WHO	*: World Health Organization*

DAFTAR SIMBOL

%	: Persen
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
≤	: Kurang dari atau sama dengan
≥	: Lebih dari atau sama dengan
±	: Lebih kurang
=	: Sama dengan
/	: Per atau setiap
p	: Nilai signifikansi statistik (p-value)
t	: Nilai uji t (t-test)