

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	6
A. Kajian Teoritis	6
1. Senam Jantung Sehat.....	6
1.1 Program Olahraga Jantung Sehat.....	9
1.2 Pelaksanaan Senam Jantung Sehat.....	10
2. Tekanan Darah dan Denyut Nadi	11
2.1 Tekanan Darah	11
2.2 Denyut Nadi	15
3. Lansia	18
3.1 Batasan Lanjut Usia.....	20
3.2 Masalah dan Penyakit yang Sering Dihadapi Oleh Lansia.....	20
3.3 Prinsip Latihan Pada Lansia	23
B. Kerangka Berfikir	23
C. Pengajuan Hipotesis	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	25
B. Populasi dan Sampel	25
C. Metode Penelitian	26
D. Desain Penelitian	27
E. Instrumen Penilaian	27
F. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Hasil Penelitian.....	31
1. Data Tekanan Darah.....	31
2. Data Jumlah Denyut Nadi.....	32
B. Uji Persyaratan Data.....	32
1. Uji Normalitas.....	32
2. Uji Homogenitas.....	33
C. Uji Hipotesis.....	33
D. Pembahasan	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	36
A. Kesimpulan	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	38

LAMPIRAN