

DAFTAR ISI

| | HALAMAN |
|--|------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| UCAPAN TERIMA KASIH..... | iii |
| DAFTAR ISI..... | vii |
| DAFTAR TABEL..... | ix |
| DAFTAR GAMBAR..... | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 4 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 5 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 5 |
| E. Batasan Penelitian..... | 6 |
| F. Definisi Operasional..... | 6 |
| BAB II KAJIAN TEORITIK..... | 8 |
| A. Hakikat Hipertensi..... | 8 |
| 1. Hipertensi..... | 8 |
| 2. Faktor Penyebab dan Resiko Hipertensi..... | 11 |
| 3. Tanda dan Gejala Hipertensi..... | 16 |
| 4. Pengobatan..... | 17 |
| 5. Komplikasi..... | 20 |
| B. Hakikat Energi Medicine..... | 21 |
| 1. Definisi Energi Medicine..... | 21 |
| 2. Manfaat Energi Medicine..... | 22 |
| C. Hakikat Senam Yama Indonesia..... | 23 |
| D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan..... | 25 |
| E. Posisi Keilmuan Peneliti Dalam Penelitian Pengaruh Latihan Senam Yama Indonesia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Bagi | |

| | |
|--|-----------|
| Penderita Hipertensi..... | 26 |
| F. Asumsi Dasar..... | 27 |
| G. Hipotesis..... | 30 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 31 |
| A. Metode Penelitian..... | 31 |
| B. Populasi dan Sampel..... | 32 |
| 1. Populasi..... | 32 |
| 2. Sampel..... | 32 |
| C. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 33 |
| D. Desain Penelitian..... | 34 |
| E. Instrumen Penelitian..... | 36 |
| F. Pelaksanaan Pengumpulan Data..... | 37 |
| G. Prosedur Pengolahan Data..... | 38 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHAS..... | 39 |
| A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data..... | 39 |
| B. Diskusi Penemuan..... | 49 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 51 |
| A. Kesimpulan..... | 51 |
| B. Saran..... | 51 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 53 |
| LAMPIRAN..... | 55 |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP..... | 95 |

DAFTAR TABEL

| TABEL | HALAMAN |
|---|---------|
| 2.1 Klasifikasi tekanan darah <i>The Seventh Report of the Joint National Committee VII</i> | 9 |
| 3.1 Formulir Pencatat Tekanan Darah..... | 36 |
| 4.1 Hasil Perhitungan Rata-rata dan Simpangan Baku Tes Sistolik Sebelum Perlakuan Pada Saat Satu Kali Senam Menggunakan Paired Samples Statistics..... | 39 |
| 4.2 Hasil Perhitungan Rata-rata dan Simpangan Baku Tes Diastolik Sebelum Perlakuan Pada Saat Satu Kali Senam Menggunakan Paired Samples Statistics..... | 40 |
| 4.3 Hasil Perhitungan Rata-rata dan Simpangan Baku Tes Sistolik Setelah Perlakuan 14 Kali Pertemuan Menggunakan Paired Samples Statistics..... | 40 |
| 4.4 Hasil Perhitungan Rata-rata dan Simpangan Baku Tes Diastolik Setelah Perlakuan 14 Kali Pertemuan Menggunakan Paired Samples Statistics..... | 41 |
| 4.5 Hasil Pengujian Normalitas Tes Sistolik Sebelum Perlakuan Pada Satu Kali Senam Menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test..... | 42 |
| 4.6 Hasil Pengujian Normalitas Tes Diastolik Sebelum Perlakuan Pada Satu Kali Senam Menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test..... | 43 |
| 4.7 Hasil Pengujian Normalitas Tes Sistolik Setelah Perlakuan 14 Kali Pertemuan Menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test..... | 44 |
| 4.8 Hasil Pengujian Normalitas Tes Diastolik Setelah Perlakuan 14 Kali Pertemuan Menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test..... | 45 |
| 4.9 Hasil Pengujian Kesamaan Dua Varians Tes Sistolik Sebelum Perlakuan Pada Saat Satu Kali Senam Menggunakan Test of Homogeneity of Variances..... | 46 |
| 4.10 Hasil Pengujian Kesamaan Dua Varians Tes Diastolik Sebelum Perlakuan Pada Saat Satu Kali Senam Menggunakan Test of Homogeneity of Variances..... | 46 |
| 4.11 Hasil Pengujian Kesamaan Dua Varians Tes Sistolik Setelah Perlakuan 14 Kali Pertemuan Menggunakan Test of Homogeneity of Variances..... | 47 |
| 4.12 Hasil Pengujian Kesamaan Dua Varians Tes Diastolik Setelah Perlakuan 14 Kali Pertemuan Menggunakan Test of Homogeneity of Variances..... | 47 |

| | | |
|------|---|----|
| 4.13 | Hasil Penghitungan dan Uji Signifikansi Tes Sistol Setelah Perlakuan 14 Kali Pertemuan Menggunakan Paired Samples Test..... | 48 |
| 4.14 | Hasil Penghitungan dan Uji Signifikansi Tes Diastole Setelah Perlakuan 14 Kali Pertemuan Menggunakan Paired Samples Test..... | 49 |



DAFTAR GAMBAR

| Gambar dan Bagan | | Halaman |
|------------------|---------------------------------|---------|
| 3.1 | Desain Penelitian..... | 34 |
| 3.2 | Langkah-langkah Penelitian..... | 35 |



DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | | Halaman |
|----------|--|---------|
| 1 | Perubahan Tekanan Darah Setelah Melakukan Senam Yama Indonesia Selama 14 Kali Pertemuan..... | 55 |
| 2 | Tes Awal Tekanan Darah..... | 56 |
| 3 | Tes Akhir Tekanan Darah..... | 57 |
| 4 | Perubahan Tekanan Darah Setelah Melakukan Senam Yama Indonesia Satu Kali Latihan..... | 58 |
| 5 | Tabel Data Kontrol Tekanan Darah..... | 59 |
| 6 | Program Latihan Senam Yama Indonesia..... | 73 |
| 7 | Perhitungan Rata-Rata Dan Simpangan Baku Menggunakan Paired Samples Statistic..... | 76 |
| 8 | Perhitungan Uji Normalitas Menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test..... | 79 |
| 9 | Perhitungan Uji Kesamaan Dua Varians Menggunakan Test of Homogeneity of Variances..... | 83 |
| 10 | Hasil Penghitungan dan Uji Signifikansi Menggunakan Paired Samples Test..... | 85 |
| 11 | Foto-Foto Penelitian..... | 88 |
| 12 | Surat Keputusan Pengesahan Judul Skripsi..... | 89 |
| 13 | Surat Izin Penelitian..... | 94 |
| 14 | Daftar Riwayat Hidup..... | 95 |