

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH .....	iii
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR BAGAN .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Pernyataan Dasar .....	7

F.	.....	H
hipotesis	.....	8
G.	.....	B
atasan Penelitian	.....	8
H.	.....	D
definisi Operasional	.....	9
<b>BAB II</b>	<b>TINJAUAN TEORITIS</b>	<b>10</b>
A.	.....	G
Gaya Hidup Aktif	.....	10
1.	.....	P
pengertian Gaya Hidup Aktif	.....	10
2.	.....	G
Gaya Hidup Aktif Sehari-hari	.....	13
3.	.....	G
Gaya Hidup Aktif melalui Aktivitas Olahraga	.....	17
4.	.....	G
Gaya Hidup Aktif melalui Aktivitas Rekreasi	.....	18
B.	.....	T
Tekanan Darah	.....	21
1.	.....	P
Klasifikasi Tekanan Darah	.....	23
2.	.....	L
Langkah Penentuan Tekanan Darah	.....	27
3.	.....	F
faktor-faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah	.....	28
C.	.....	P
pengaruh Gaya Hidup Aktif Terhadap Tekanan Darah	.....	31

BAB III	METODE PENELITIAN .....	34
	A. ....M	
	etode/Desain Penelitian .....	34
	B.....P	
	opulasi dan Sampel .....	35
	C.....I	
	nstrumen Penelitian .....	36
	1. ....A	
	ngket .....	36
	2. ....P	
	engukuran Tekanan Darah .....	40
	D. ....U	
	ji Coba Instrumen .....	40
	E. ....T	
	eknik Pengumpulan Data .....	43
	1. ....O	
	bservasi .....	43
	2. ....A	
	ngket .....	44
	3. ....P	
	engukuran Tekanan Darah .....	45
	F. ....P	
	rosedur Penelitian .....	45
	G. ....T	
	eknik Analisis Data .....	47
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	48
	A. ....H	
	asil Penelitian .....	48

1.	.....	K
	arakteristik Responden .....	48
2.	.....	A
	nalisis Deskriptif .....	51
3.	.....	A
	nalisis Inferensi .....	54
B.	.....	D
	iskusi Penemuan .....	57
BAB V	PENUTUP .....	59
A.	.....	K
	esimpulan .....	59
B.	.....	S
	aran .....	60
DAFTAR PUSTAKA	.....	62
LAMPIRAN	.....	64