

## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR .....	iii
PERNYATAAN PUBLIKASI .....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	v
PENGESAHAN PENGUJI .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR SIMBOL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
1. Tujuan Umum .....	3
2. Tujuan Khusus .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Keutamaan.....	4
F. Luaran .....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori.....	5
1. Lansia .....	5
a. Definisi.....	5
b. Perubahan pada Lansia .....	5
2. Hipertensi.....	5
a. Definisi.....	6
b. Klasifikasi Hipertensi.....	6
c. Patofisiologi Hipertensi.....	7

d. Gejala Hipertensi .....	8
e. Faktor Pemicu Hipertensi.....	9
f. Pencegahan Hipertensi.....	12
g. Komplikasi Hipertensi .....	13
h. Instrumen atau Pengukuran.....	14
3. Stres.....	17
a. Definisi.....	14
b. Mekanisme Stres .....	15
c. Sumber Stres .....	15
d. Klasifikasi .....	15
e. Instrumen .....	16
4. Relaksasi otot Progresif.....	15
a. Definisi.....	17
b. Manfaat .....	17
c. Mekanisme .....	17
d. Indikasi dan Kontraindikasi .....	18
e. Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	18
B. Jurnal Yang Relevan .....	19
<b>BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN</b>	
A. Teknik Dan Cara Pelaksanaan Program.....	23
B. Luaran Yang Dihasilkan .....	23
<b>BAB IV LUARAN YANG DICAPAI</b>	
A. Hasil Yang Dicapai Dari Buku Saku.....	26
B. Pembahasan Produk Buku Saku .....	26
<b>BAB V</b>	
A. Kesimpulan.....	41
B. Rencana Tindak Lanjut.....	41
C. Saran.....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	