

## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
INTISARI.....	ix
<i>ESSENCE</i> .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN .....	xvi
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan.....	3
1. Tujuan Umum .....	3
2. Tujuan Khusus .....	3
D. Manfaat .....	3
E. Keutamaan .....	3
F. Luaran .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	5
1. Lansia .....	5
a. Definisi .....	5
b. Batasan Lansia .....	5

c. Perubahan pada Lansia.....	6
2. Hipertensi.....	10
a. Definisi.....	10
b. Jenis Hipertensi Pada Lanjut Usia.....	10
c. Klasifikasi Hipertensi.....	11
d. Patofisiologi Hipertensi.....	11
e. Gejala Hipertensi.....	12
f. Pemicu Hipertensi .....	12
g. Pencegahan Hipertensi .....	15
h. Komplikasi .....	15
i. Penatalaksanaan Hipertensi .....	15
3. <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> .....	16
a. Definisi.....	16
b. Mekanisme <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> .....	16
c. Teknik <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> .....	17
d. Indikasi dan Kontraindikasi <i>Slow Deep Breathing</i> .....	17
B. Jurnal yang Relevan .....	18
<b>BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN</b>	
A. Teknik dan Cara Pelaksanaan Program.....	19
B. Luaran yang dihasilkan .....	22
<b>BAB IV LUARAN YANG DICAPAI</b>	
A. Luaran yang Dicapai .....	23
B. Rencana Tindak Lanjut dari Produk yang Dihasilkan.....	25
C. Pendapat Khalayak .....	25
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	28
B. Saran .....	28
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Perubahan pada Lansia.....	6
Gambar 4.1 Poster <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> .....	22
Gambar 4.2 Testimoni Poster .....	25
Gambar 4.3 Testimoni Poster .....	25

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi .....	11

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Pernyataan Keaslian Tugas Akhir
- Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur (SOP) *Slow Deep Breathing*
- Lampiran 5. Lembar Konsultasi Tugas Akhir
- Lampiran 6. Produk yang Dihasilkan
- Lampiran 7. Testimoni Hasil Produk

## DAFTAR SINGKATAN

LANSIA	: Lanjut Usia
KIE	: Komunikasi Informasi dan Edukasi
HKI	: Hak Kekayaan Intelektual
NIM	: Nomer Induk Mahasiswa
SDB	: <i>Slow Deep Breathing</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
BSH	: <i>British Society of Hypertension</i>

## DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

- % : Persentase
- < : Lebih kecil
- > : Lebih besar