

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
COVER	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN PENGUJI	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsep Lansia	7
1. Definisi	7
2. Karakteristik Lansia	7
3. Batasan Pada Lansia	8
4. Perubahan Fisik Pada Lansia	8
B. Konsep Hipertensi	16
1. Definisi	16
2. Karakteristik Hipertensi	16
3. Etiologi Hipertensi	17
4. Tanda dan Gejala Hipertensi	18
5. Patofisiologi	19
6. Komplikasi Hipertensi	19
7. Penatalaksanaan	20
8. Terapi Pendamping Hipertensi	21
C. Relaksasi Otot Progresif	22
1. Definisi	22
2. Manfaat Relaksasi Otot Progresif	22
3. Prosedur Relaksasi Otot Progresif	23
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Rencana Penelitian	29
B. Subyek Penelitian	28
C. Definisi Oprasional	29
D. Tempat dan Waktu Penelitian	30
E. Pengumpulan Data	30

F. Cara Pengelolaan Data	31
G. Etika Penelitian	32
BAB IV HASIL PEMELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan	42
C. Keterbatasan Penelitian	46
BAB V	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUATAKA	50
LAMPIRAN	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan 1 dan 2	24
Gambar 2.2 Gerakan 3	24
Gambar 2.3 Gerakan 4	25
Gambar 2.4 Gerakan 5	26
Gambar 2.5 Gerakan 11	27
Gambar 2.6 Gerakan 13	28

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi	17
Table 3.1 Definisi Oprasional	30
Table 4.1 Karakteristik Responden	35
Table 4.2 Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif	36
Table 4.3 Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif	36
Table 4.4 Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Penerapan Relaksasi Otot Progresif	37

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 3 Informasi dan Pernyataan Persetujuan
- Lampiran 4 SOP Mengukur Tekanan Darah
- Lampiran 5 SOP Teknik Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 5 Lembar Observasi
- Lampiran 6 Lembar Konsultasi Tugas Akhir
- Lampiran 7 Dokumentasi