

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
PERSYARATAN GELAR	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KTI.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Relaksasi	7
1. Tujuan Relaksasi	7
2. Manfaat Relaksasi	8
3. Jenis Relaksasi	8
B. Teknik Relaksasi Benson	8
a. Pengertian Relaksasi Benson	8

b. Manfaat Relaksasi Benson	9
c. Langkah Latihan Teknik Relaksasi Benson	9
d. Waktu Pelaksanaan Relaksasi Benson	11
e. Patofisiologi Relaksasi Benson	12
C. Tekanan Darah	12
1. Pengertian Tekanan Darah	12
D. Hipertensi	13
1. Pengertian Hipertensi	13
2. Etiologi	13
3. Faktor Penyebab	14
4. Klasifikasi	15
5. Manifestasi Klinis	16
6. Penatalaksanaan	16
E. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Rancangan Penelitian	19
B. Subyek Penelitian.....	19
C. Fokus Studi	19
D. Definisi Operasional.....	20
E. Metode Pengumpulan Data	21
F. Tempat dan Waktu Pelaksanaan	22
G. Cara Pengolahan Data	22
H. Etika Penelitian	22
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Lokasi dan Hasil Penelitian	25
1. Gambaran Lokasi Penelitian	25
2. Hasil Penelitian	26
3. Hasil Pengkajian Data	26
B. Pembahasan.....	31

1. Hasil Tekanan Darah Sebelum dilakukan Penerapan	32
2. Hasil Tekanan Darah Sesudah dilakukan Penerapan	33
3. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah	35
C. Keterbatasan Penelitian	37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	38
B. Saran.....	38

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Prevalensi Hipertensi Kota Surakarta	3
Tabel 3.1 Definisi Operasional	19
Tabel 4.1 Tekanan darah sebelum penerapan teknik relaksasi Benson	27
Tabel 4.2 Tekanan darah sesudah penerapan teknik relaksasi Benson	28
Tabel 4.3 Perbedaan sebelum dan sesudah relaksasi Benson pada Ny.S.....	28
Tabel 4.4 Perbedaan sebelum dan sesudah relaksasi Benson pada Ny.P.....	30

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Depkes	: Departemen Kesehatan
Dinkes	: Dinas Kesehatan
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
Kemenkes	: Kementrian Kesehatan
mmHg	: <i>Milimeter Merkuri Hydrargyrum</i>
CRF	: <i>Corticotropin Releasing Factor</i>
POMC	: <i>Proopiomelanocortin</i>

DAFTAR ISTILAH / SIMBOL

>	: Lebih dari
%	: Persen
/	: Miring
()	: Dalam Kurung

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Observasi

Lampiran 2 Pengkajian Fungsi Kognitif (SPMSQ)

Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur Teknik Relaksasi Benson

Lampiran 4 Lembar Persetujuan (Inform Consent)

Lampiran 5 Daftar Hadir Responden

Lampiran 6 Sertifikat Kalibrasi *Sphygmomanometer*

Lampiran 7 Surat Ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 8 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 9 Dokumentasi Penerapan