

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PRASYARAT GELAR	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
PENGESAHAN PENGUJI.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR DIAGRAM	xvi
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
DAFTAR SINGKATAN	xix
DAFTAR ISTILAH/ SIMBOL.....	xx
BAB I PENDAHULUAN	
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH	6
C. TUJUAN PENELITIAN	6
a. Tujuan Umum.....	6
b. Tujuan Khusus.....	6
D. MANFAAT PENELITIAN	7
E. KEASLIAN PENELITIAN.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. LANDASAN TEORI	
1. Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi.....	12
a. Definisi Tekanan Darah.....	12
b. Definisi Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi).....	12
c. Klasifikasi Hipertensi	13
d. Faktor Risiko Hipertensi.....	14
e. Gejala Hipertensi	15
f. Patofisiologi Hipertensi	16
g. Pencegahan Hipertensi	17
h. Komplikasi Hipertensi.....	17
i. Penatalaksanaan Hipertensi	17
j. Pengukuran Tekanan Darah	19
2. Jalan Sehat (Jalan Kaki).....	19
a. Definisi Jalan Sehat (Berjalan Kaki)	19

b. Teknik-Teknik Jalan Sehat (Berjalan Kaki).....	19
c. Manfaat Jalan Sehat (Berjalan Kaki).....	20
d. Perlengkapan untuk Jalan Sehat (Berjalan Kaki).....	20
e. Pemanasan Sebelum Aktivitas Jalan Sehat	21
f. Pelaksanaan Jalan Sehat (Berjalan Kaki)	21
3. Terapi Relaksasi Otot <i>Progresif</i>	21
a. Definisi Relaksasi Otot <i>Progresif</i>	21
b. Manfaat Relaksasi Otot <i>Progresif</i>	22
c. Teknik Relaksasi Otot <i>Progresif</i>	22
d. Pelaksanaan Terapi Relaksasi Otot <i>Progresif</i>	25
4. Hubungan Tekanan Darah dengan Perlakuan Jalan Sehat dan Terapi Relaksasi Otot <i>Progresif</i>	26
a. Hubungan Tekanan Darah dengan Jalan Sehat	26
b. Hubungan Tekanan Darah dengan Terapi Relaksasi Otot <i>Progresif</i>	26
B. KERANGKA TEORI.....	28
C. KERANGKA KONSEP	29
D. HIPOTESIS	29

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. JENIS DAN KERANGKA TEORI.....	30
B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN.....	31
1. Lokasi Penelitian	31
2. Waktu Penelitian	31
C. POPULASI DAN SAMPEL.....	31
1. Populasi	31
2. Sampel	31
a. Besar sampel	31
b. Teknik sampling.....	32
D. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL	33
1. Variabel Penelitian	33
2. Definisi Operasional.....	34
E. TEKNIK DAN PENGUMPULAN DATA	35
1. Pengumpulan Data.....	35
2. Teknik Pengumpulan Data	35
F. INSTRUMENT PENELITIAN	36
G. UJI VALIDITAS DAN UJI RELIABILITAS	36
1. Uji Validitas.....	36
2. Uji Reliabilitas.....	36
H. TEKNIK ANALISA DATA.....	36
1. Pengolahan Data.....	36
2. Analisa Data	38
I. JALANNYA PENELITIAN	39
J. ETIKA KEPERAWATAN.....	41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN	43
B. HASIL PENELITIAN	43
1. Analisis Univariat	43
a. Tekanan darah penderita hipertensi sebelum melakukan jalan sehat	44
b. Tekanan darah penderita hipertensi setelah melakukan jalan sehat	44
c. Tekanan darah penderita hipertensi sebelum terapi relaksasi otot <i>progresif</i>	45
d. Tekanan darah setelah terapi relaksasi otot <i>progresif</i>	45
2. Analisis Bivariat	45
a. Perbedaan penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan jalan sehat.....	46
b. Perbedaan penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot <i>progresif</i>	47
c. Perbedaan jalan sehat dan terapi relaksasi otot <i>progresif</i> terhadap penurunan tekanan darah	48
C. PEMBAHASAN	
a. Tekanan darah penderita hipertensi sebelum jalan sehat	49
b. Tekanan darah penderita hipertensi setelah jalan sehat.....	50
c. Tekanan darah penderita hipertensi sebelum terapi relaksasi otot <i>progresif</i>	51
d. Tekanan darah penderita hipertensi setelah terapi relaksasi otot <i>progresif</i>	52
e. Perbedaan penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah jalan sehat	54
f. Perbedaan penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot <i>progresif</i>	55
g. Perbedaan jalan sehat dan terapi relaksasi otot <i>progresif</i> terhadap penurunan tekanan darah	57
D. KETERBATASAN	59
BAB V PENUTUP	
A. KESIMPULAN	60
B. SARAN.....	61

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Skema Kerangka Teori.....	28
Gambar 2.2 Kerangka Konseptual	29
Gambar 3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	30

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1.1. Prevalensi Hipertensi di 5 Kecamatan Wilayah Surakarta Tahun 2016.....	4
Diagram 1.2. Prevalensi Hipertensi di 17 Puskesmas Wilayah Surakarta Tahun 2017.....	5

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1.	Klasifikasi Tekanan Darah Berdasarkan Kategorinya.....	14
Tabel 3.1.	Definisi Operasional	34
Tabel 4.1.	Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum Melakukan Jalan Sehat Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan Kota Surakarta	44
Tabel 4.2.	Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Melakukan Jalan Sehat Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan Kota Surakarta	44
Tabel 4.3.	Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum Melakukan Terapi Relaksasi Otot <i>Progresif</i> Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan Kota Surakarta.....	45
Table 4.4.	Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Melakukan Terapi Relaksasi Otot <i>Progresif</i> Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan Kota Surakarta.....	45
Tabel 4.5.	Hasil Uji Statistik Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Perlakuan Jalan Sehat pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan Kota Surakarta.....	46
Tabel 4.6.	Tabel 4.6. Hasil Uji Statistik Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi Otot <i>Progresif</i> pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan Kota Surakarta.....	47
Tabel 4.7.	Uji Statistik Perbedaan Tekanan Darah antara Perlakuan Jalan Sehat dan Terapi Relaksasi Otot <i>Progresif</i> pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan Kota Surakarta.	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penelitian
Lampiran 2	SOP Jalan Sehat
Lampiran 3	SOP Relaksasi Otot <i>Progresif</i>
Lampiran 4	Lembar Observasi Jalan Sehat
Lampiran 5	Lembar Observasi Terapi Relaksasi
Lampiran 6	Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 7	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 8	Lembar Identitas Responden
Lampiran 9	Lembar Permohonan Menjadi Asisten
Lampiran 10	Lembar Persetujuan Menjadi Asisten
Lampiran 11	Lembar Surat Ijin Studi Pendahuluan STIKES ‘Aisyiyah
Lampiran 12	Lembar Surat Ijin Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan
Lampiran 13	Lembar Surat Balasan Studi Pendahuluan Puskesmas
Lampiran 14	Lembar Surat Ijin Penelitian STIKES ‘Aisyiyah
Lampiran 15	Lembar Surat Ijin Penelitian Badan Perencanaan dan Penelitian Daerah
Lampiran 16	Lembar Surat Ijin Penelitian Dinas Kesehatan
Lampiran 17	Lembar Surat Balasan Ijin Penelitian Puskesmas
Lampiran 18	Lembar Konsultasi
Lampiran 19	Lembar Hasil Validitas
Lampiran 20	Hasil Uji Analisa Univariat dan Bivariat

DAFTAR SINGKATAN

mmHg	: Milimeter <i>Hydrargyrum</i> (merkuri)
DASH	: <i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i>
BAU	: Badan Administrasi Umum
SOP	: <i>Standard Operating Procedure</i>
ACC	: <i>Accepted</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
TPU	: Tempat Pemakaman Umum
RS	: Rumah Sakit
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
LDL	: <i>Low Density Lipoprotein</i>
CRH	: <i>Corticotropin Releasing Hormone</i>
ACTH	: <i>Adrenocorticotrophic Hormone</i>

DAFTAR ISTILAH / SIMBOL

t	: Jumlah perlakuan (eksperimen)
n	: Jumlah sampel
N	: Besar sampel koreksi (<i>dropout</i>)
f	: Perkiraan proporsi <i>drop out</i>
%	: Persen
>	: Lebih dari
<	: Kurang dari
-	: Sampai dengan
\geq	: Lebih dari sama dengan
\leq	: Kurang dari sama dengan
A1	: Tekanan darah sebelum melakukan jalan sehat
A2	: Tekanan darah setelah melakukan jalan sehat
B1	: Tekanan darah sebelum diberikan terapi relaksasi otot <i>progresif</i>
B2	: Tekanan darah setelah diberikan terapi relaksasi otot <i>progresif</i>
X1	: Jalan sehat selama 30 menit tiga kali dalam seminggu selama enam minggu (18 hari pertemuan).
X2	: Perlakuan terapi relaksasi otot <i>progresif</i> selama 15 menit dalam jangka waktu 1 minggu (7 hari).
km ²	: kilo meter persegi