

## DAFTAR ISI

<b>COVER</b> .....	i
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	iv
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xvii
<b>DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL</b> .....	xviii
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penerapan .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II</b> .....	7
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	7
A. Konsep Lansia (Lanjut Usia).....	7
1. Definisi Lansia .....	7
2. Klasifikasi Lansia .....	7
3. Perubahan Fisik Yang Terjadi Pada Lansia .....	8
B. Konsep Tekanan Darah.....	10
1. Pengertian Tekanan Darah.....	10
2. Angka Normal Tekanan Darah .....	11
3. Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah .....	11
4. Klasifikasi Tekanan Darah.....	12

5. Standar Operasional Prosedur Pengukuran Tekanan Darah .....	12
C. Konsep Hipertensi .....	14
1. Pengertian Hipertensi .....	14
2. Klasifikasi Hipertensi .....	15
3. Etiologi Hipertensi .....	17
4. Manifestasi Klinis .....	19
5. Patofisiologi Hipertensi .....	19
6. Komplikasi Hipertensi.....	20
7. Penatalaksanaan Hipertensi .....	21
D. Konsep Relaksasi Benson .....	24
1. Pengertian Relaksasi Benson .....	24
2. Tujuan Relaksasi Benson.....	25
4. Waktu Pelaksanaan Relaksasi Benson .....	26
5. Standar Operasional Prosedur .....	26
E. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Pada Tekanan Darah .....	28
<b>BAB III</b> .....	31
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	31
A. Rancangan Penelitian.....	31
B. Subyek Penelitian .....	31
C. Definisi Operasional .....	32
D. Tempat dan Waktu Penelitian .....	33
E. Pengumpulan Data.....	33
F. Cara Pengolahan Data.....	35
G. Etika Penelitian.....	36
<b>BAB IV</b> .....	38
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	38
A. Hasil Penerapan .....	38
1. Gambaran Umum .....	38
2. Hasil penerapan.....	39
B. Pembahasan .....	42
C. Keterbatasan Penelitian.....	52

<b>BAB V</b> .....	53
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	55
<b>LAMPIRAN</b> .....	60

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	15
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi Menurut American Heart Association (AHA)	15
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO .....	16
Tabel 3.1. Definisi Operasional .....	32
Tabel 4.1 Tekanan Darah <i>Sistole</i> pada Lansia dengan Hipertensi Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Benson .....	40
Tabel 4.2 Tekanan Darah <i>Sistole</i> pada Lansia dengan Hipertensi Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Benson .....	41
Tabel 4.3 Perbandingan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Bensosn pada Ny. G dan Ny. S.....	41



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat hidup.....	60
Lampiran 2. Jadwal Kegiatan .....	61
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian .....	62
Lampiran 4. Informasi dan Pernyataan Persetujuan ( <i>Informed Consent</i> ) .....	73
Lampiran 5. Jadwal Harian.....	66
Lampiran 6. Instrumen Penelitian .....	94
Lampiran 7. Lembar Observasi.....	74
Lampiran 8. Lembar Kuisisioner .....	76
Lampiran 9. Lembar SOP .....	80
Lampiran 10. Lembar Kalibrasi .....	83
Lampiran 11. Lembar Konsultasi.....	86
Lampiran 12. Lembar Revisi Pasca Ujian .....	89

## DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
KEMESKES RI	: <i>Kementrian Kesehatan republik Indonesia</i>
RISKESDAS	: <i>Riset Kesehatan Dasar</i>
ROM	: <i>Range Of Motion</i>
RASS	: <i>Renin-angiotensin Aldosteron</i>
ACE Inhibitor	: <i>Angiotensin Converting Enzyme Inhibitor</i>

## DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

&	: Dan
%	: Persen
>	: Lebih dari
<	: Kurang dari
/	: Garis miring
-	: Sampai
mmHg	: <i>Milimeter hydrargyrum</i>