

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Konsep Lansia	6
1. Definisi Lansia	6
2. Klasifikasi Lansia	6
3. Tipe Lansia	7
4. Perubahan-Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	8
B. Konsep Hipertensi	9
1. Definisi Hipertensi	9
2. Etiologi Hipertensi	10
3. Klasifikasi Hipertensi	11
4. Patofisiologi Hipertensi	11
5. Manifestasi Klinis Hipertensi	12
6. Komplikasi Hipertensi	12
7. Penatalaksanaan Hipertensi	13
C. Teknik Relaksasi Otot Progresif	14
1. Definisi Relaksasi Otot Progresif	14

2. Tujuan Relaksasi Otot Progresif.....	15
3. Manfaat Relaksasi Otot Progresif.....	15
4. Indikasi dan Kontraindikasi Relaksasi Otot Progresif.....	15
5. Waktu pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif.....	16
6. Standar Operasional Prosedur Relaksasi Otot Progresif.....	16
7. Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Rancangan Penelitian.....	26
B. Subyek Penelitian.....	26
C. Definisi Operasional.....	27
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
E. Pengumpulan Data.....	28
F. Cara Pengolahan Data.....	30
G. Etika Penelitian.....	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	32
A. HASIL.....	32
B. PEMBAHASAN.....	35
C. KETERBATASAN PENELITIAN.....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. KESIMPULAN.....	45
B. SARAN.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	52
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Prevalensi Hipertensi Surakarta.....	2
Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi Lansia	11
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	27
Tabel 4. 1 tekanan darah sebelum penerapan Relaksasi Otot Progresif pada Lansia	33
Tabel 4. 2 Tekanan Darah sesudah penerapan Relaksasi Otot Progresif	34
Tabel 4. 3 Hasil perbandingan Tekanan Darah sebelum dan sesudah dilakukan Relaksasi Otor Progresif.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan Pertama	19
Gambar 2. 2 gerakan kedua	19
Gambar 2. 3 gerakan ketiga	20
Gambar 2. 4 gerakan keempat	20
Gambar 2. 5 gerakan kelima dan keenam	21
Gambar 2. 6 gerakan ketujuh	21
Gambar 2. 7 gerakan kedelapan	21
Gambar 2. 8 gerakan kesembilan	22
Gambar 2. 9 gerakan kesepuluh	22
Gambar 2. 10 gerakan kesebelas	23
Gambar 2. 11 gerakan keduabelas	23
Gambar 2. 12 gerakan ketigabelas	24
Gambar 2. 13 gerakan keempat dan kelimabelas	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan.....	53
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	54
Lampiran 3. Informasi dan Pernyataan Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	59
Lampiran 4. Lembar Observasi.....	61
Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi Blood Pressure Monitor (BPM)	63
Lampiran 6. Dokumentasi penerapan	66
Lampiran 7. Daftar Hadir Responden	72
Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup.....	73
Lampiran 9. Lembar Konsultasi.....	74

