

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PENGESAHAN PENGUJI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Lansia.....	8
B. Konsep Hipertensi.....	11
C. Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Rancangan Penelitian.....	30
B. Subjek Penelitian.....	30
C. Definisi Operasional.....	30
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
E. Pengumpulan Data.....	31
F. Cara Pengelolaan Data.....	35
G. Etika Penelitian.....	36

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Hasil.....	38
B. PEMBAHASAN.....	41
C. KETERBATASAN PENELITIAN.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
A. Kesimpulan.....	55
B. SARAN.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	47
Tabel 3. 2 SOP Relaksasi Otot Progresif.....	49
Tabel 4. 1 Tekanan darah sebelum penerapan relaksasi otot progresif pada lansia	56
Tabel 4. 2 Tekanan darah sesudah penerapan Relaksasi Otot Progresif.....	56
Tabel 4. 3 Perbandingan Tekanan Darah sebelum dan sesudah dilakukan Relaksasi Otot progresif.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 gerakan pertama.....	38
Gambar 2. 2 gerakan kedua.....	39
Gambar 2. 3 gerakan ketiga.....	39
Gambar 2. 4 gerakan keempat.....	40
Gambar 2. 5 gerakan kelima dan keenam.....	40
Gambar 2. 6 gerakan ketujuh.....	41
Gambar 2. 7 gerakan kedelapan.....	41
Gambar 2. 8 Gerakan kesembilan.....	42
Gambar 2. 9 gerakan kesepuluh.....	42
Gambar 2. 10 gerakan kesebelas.....	43
Gambar 2. 11 gerakan keduabelas.....	44
Gambar 2. 12 gerakan ketigabelas.....	44
Gambar 2. 13 gerakan keempatbelas.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup.....	73
Lampiran 2. Jadwal Kegiatan.....	74
Lampiran 3. Surat Ijin Studi Pendahuluan.....	75
Lampiran 4. Surat Ijin Studi Pendahuluan Dinkes Surakarta.....	76
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian Dinkes Surakarta.....	77
Lampiran 6. Lembar Persetujuan Responden Ny. L.....	78
Lampiran 7. Lembar Persetujuan Responden Ny. N.....	79
Lampiran 8. Lembar Observasi Ny. L.....	80
Lampiran 9. Lembar Observasi Ny. N.....	81
Lampiran 10. Sertifikat Kalibrasi Blood Pressure Monitor (BPM).....	82
Lampiran 11. Surat Bukti Keterangan Sakit.....	85
Lampiran 12. Dokumentasi Penerapan.....	86

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: World Health Organization
AHA	: American Heart Association
ACE	: <i>Angiotensin Converting Enzyme</i>
mmHg	: Milimeter Hydrargyrum
Dinkes	: Dinas Kesehatan
PTM	: Penyakit Tidak Menular
PMR	: <i>Progressive muscle relaxation</i>
Kemendes	: Kementerian Kesehatan
SOP	: Standar Operasional Prosedur
Lansia	: Lanjut Usia
BPS	: Badan Pusat Statistik
BPM	: <i>Blood Pressure Monitor</i>
SKI	: Survei Kesehatan Indonesia

DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

mmHg	: <i>Milimeter Merkuri Hydragyrum</i>
&	: Dan
%	: Persen
>	: Lebih Dari
<	: Kurang Dari
°	: Derajat
()	: Kurung
=	: Sama Dengan
:	: Titik Dua
;	: Titik Koma
/	: Atau

