

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SINGKATAN.....	xviii
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Bagi Klien	5
2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan.....	5
3. Bagi Penulis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Lansia.....	7
1. Pengertian Lansia.....	7

2.	Batasan-batasan Lanjut Usia.....	7
3.	Perubahan pada Lansia.....	8
4.	Masalah yang sering muncul pada Lansia	11
B.	Konsep Hipertensi.....	13
1.	Pengertian Hipertensi.....	13
2.	Klasifikasi Hipertensi.....	13
3.	Etiologi Hipertensi	14
4.	Patofisiologi Hipertensi	15
5.	Manifestasi Klinis Hipertensi	16
6.	Komplikasi Hipertensi	17
7.	Penatalaksanaan Hipertensi	18
C.	Relaksasi Benson	21
1.	Pengertian Relaksasi Benson	21
2.	Mekanisme Kerja Relaksasi Benson.....	21
3.	Prosedur Pelaksanaan Relaksasi Benson	23
4.	Manfaat Relaksasi Benson pada Kesehatan.....	23
5.	Efektivitas Terapi Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur.....	25
D.	Konsep Kualitas Tidur	25
1.	Pengertian Kualitas Tidur	25
2.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	26
3.	Gangguan Tidur pada Lansia	28
4.	Hubungan antara Hipertensi dan Gangguan tidur.....	29
	BAB III METODE PENELITIAN	30
A.	Rancangan Penelitian.....	30
B.	Subjek Penelitian	30
C.	Definisi Penelitian.....	31
D.	Tempat dan Waktu Penelitian	32
E.	Pengumpulan Data	32
F.	Cara Pengolahan Data.....	34
G.	Etika Penelitian	34
	BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36

A. Hasil	36
1. Gambaran Lokasi Penelitian	36
2. Hasil Penelitian	37
a. Karakteristik Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Benson	40
b. Karakteristik Kualitas Tidur Sesudah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Benson	41
c. Hasil Perkembangan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Benson.....	41
d. Perbandingan Hasil Akhir.....	42
B. Pembahasan.....	43
1. Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Benson Pada Responden	43
2. Kualitas Tidur Sesudah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Benson Pada Responden	47
3. Perkembangan Hasil Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Benson Pada Responden.....	48
4. Perbandingan Hasil Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Benson	50
C. Keterbatasan Penulis	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	55
1. Bagi Lansia dengan Gangguan Pola Tidur.....	56
2. Bagi Penulis	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	64
Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....	64
Lampiran 2 Jadwal Kegiatan.....	65
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	66
Lampiran 4 Informasi dan Pernyataan Persetujuan (<i>Informed Consent</i>).....	68

Lampiran 5 Instrumen Penelitian	70
Lampiran 6 SOP Teknik Relaksasi Benson	86
Lampiran 7 Dokumentasi Kegiatan	88
Lampiran 8 Lembar Konsultasi Tugas Akhir.....	93
Lampiran 9 Sertifikat Kalibrasi.....	95
Lampiran 10 Lembar Konsultasi Pasca Ujian.....	99

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	31
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	37
Tabel 4.2 Karakteristik Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Benson.....	40
Tabel 4.3 Karakteristik Kualitas Tidur Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Benson.....	41
Tabel 4.4 Hasil Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Benson Pada Ny. Y	41
Tabel 4.5 Hasil Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Benson Pada Ny. S	42
Tabel 4.6 Jumlah Skor Akhir Kualitas Tidur Sesudah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Benson	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Patofisiologi Hipertensi.....	16
Gambar 2.2 Mekanisme Kerja Relaksasi Benson	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 2 Jadwal Kegiatan

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian

Lampiran 4 Informasi dan Pernyataan Persetujuan (*Informed Consent*)

Lampiran 5 Instrumen Penelitian

Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan

Lampiran 7 Lembar Konsultasi Tugas Akhir

Lampiran 8 Sertifikat Kalibrasi

Lampiran 9 SOP Teknik Relaksasi Benson

Lampiran 10 Lembar Konsultasi Pasca Ujian Hasil

DAFTAR SINGKATAN

WHO	<i>World Health Organization</i>
Risikesdas	Riset Kesehatan Dasar
DINKES	Dinas Kesehatan
DEPKES RI	Departemen Kesehatan Republik Indonesia
IQ	<i>Intelligence Quotient</i>
RAAS	<i>Renin-Angiotensin-Aldosterone-System</i>
ACE	<i>Angiotensin-Converting Enzyme</i>
NaCl	Natrium Klorida
MSG	Monosodium Glutamate
Na	Natrium
KEMENKES	Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
DASH	<i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i>
IMT	Indeks Massa Tubuh
TDS	Tekanan Darah Sistolik
TDD	Tekanan Darah Diastolik
CCB	<i>Calcium Channel Blocker</i>
REM	<i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	<i>Non-Rapid Eye Movement</i>
SOP	Standar Operasional Prosedur
PSQI	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
RT	Rukun Tetangga
RW	Rukun Warga
TSH	<i>Thyroid Stimulating Hormone</i>
CRF	<i>Chronic Renal Failure</i>
POMC	<i>Pro-opiomelanocortin</i>
DIPS	<i>Delta Inducing Peptide Sleep</i>

DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

.	Titik
,	Koma
%	Persen
“	Petik dua
/	Garis miring
()	Kurung
≥	Lebih dari
≤	Kurang dari
mmHg	<i>Milimeter Merkuri Hydrargyrum</i>
m ²	Meter Persegi
cm	Sentimeter
kg	Kilogram
Ha	Hektar

