

## DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL DALAM .....	ii
PERSYARATAN GELAR .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	vi
PENGESAHAN PENGUJI .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
ABSTRAK .....	x
ABSTRACT .....	xi
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR GRAFIK .....	xiv
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR BAGAN .....	xvi
DAFTAR DIAGRAM .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat penelitian .....	4
E. Keaslian Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A. Tinjauan Teori .....	8
1. Lansia .....	8
2. Hipertensi .....	13
3. Relaksasi Benson .....	18
B. Kerangka Teori .....	22
C. Kerangka Konsep .....	23
D. Hipotesis .....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
A. Jenis Dan Rancangan Penelitian .....	24
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	24
C. Populasi dan Sampel .....	25
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	27
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	28
F. Instrumen Penelitian .....	28
G. Uji Validitas dan reliabilitas .....	28
H. Tehnik Analisa Data .....	29
I. Jalannya Penelitian .....	30

J. Etika Penelitian.....	32
K. Jadwal penelitian .....	33

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	34
B. Pembahasan. ....	39
C. Keterbatasan Penelitian. ....	49

#### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan. ....	51
B. Saran .....	52

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN**

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 1.2 .....	2
------------------	---

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.2 Kasifikasi Hipertensi.....	13
Tabel 1.6 Definisi Operasional .....	27
Tabel 1.8 Jadwal Penelitian.....	33
Tabel 4.5 Hasil Uji Statistik Wilcoxon <i>Signed Ranks Test</i> Intervensi.....	38
Tabel 4.6 Hasil Uji Statistik <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Kontrol .....	38
Tabel 4.7 Hasil Uji Statistik Mann Withney .....	39

## **DAFTAR BAGAN**

Bagan 1	Kerangka Teori.....	22
Bagan 2	Kerangka Konsep .....	23

## **DAFTAR DIAGRAM**

	Halaman
Diagram 4.1 Tekanan Darah Sebelum dilakukan Relaksasi Benson .....	36
Diagram 4.1 Tekanan Darah Setelah dilakukan Relaksasi Benson .....	36
Diagram 4.1 Tekanan Darah Sebelum dilakukan Relaksasi Otot Progresif ....	37
Diagram 4.1 Tekanan Darah Setelah dilakukan Relaksasi Otot Progresif.....	37

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Lembar Observasi Tekanan Darah
- Lampiran 2. SOP Relaksasi Benson
- Lampiran 3. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Surat Ijin Studi Pendahuluan Kesbangpol
- Lampiran 5. Surat Ijin Studi Pendahuluan Dinas Sosial
- Lampiran 6. Surat Ijin Studi Pendahuluan Panti Wredha Dharma Bhakti  
Surakarta
- Lampiran 7. Surat Ijin Studi Pendahuluan Panti Wredha Dharma Asih Surakarta
- Lampiran 8. Surat Ijin Studi Pendahuluan Panti Wredha Aisyiyah Surakarta
- Lampiran 9. Surat Ijin Penelitian Kesbangpol
- Lampiran 10. Surat Ijin Penelitian Dinas Sosial
- Lampiran 11. Surat Ijin Penelitian Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta
- Lampiran 12. Lembar konsultasi