

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN DALAM DAN PRASYARAT GELAR .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	v
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI .....	vi
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	

### **BAB 1 PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan .....	3
1. Tujuan Umum .....	3
2. Tujuan Khusus .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4

### **BAB II TINJAUAN TEORI**

A. Hipertensi .....	5
1. Definisi .....	5
2. Klasifikasi .....	5
3. Penyebab .....	6
4. Manifestasi Klinik .....	6
5. Komplikasi .....	7
6. Pemeriksaan Penunjang .....	7
7. Penatalaksanaan .....	8
B. Lansia .....	10
1. Definisi .....	10

2. Batasan Umur .....	10
3. Perubahan-Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia .....	10
C. Teknik Relaksasi Otot Progresif .....	15
1. Definisi .....	15
2. Tujuan .....	15
3. Manfaat .....	16
4. Teknik Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	16
5. Waktu Pemberian Relaksasi Otot Progresif.....	21
6. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif .....	21

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Rancangan Penelitian .....	23
B. Subjek Kasus Penelitian.....	23
C. Fokus Studi .....	24
D. Definisi Operasional.....	24
E. Tempat dan Waktu .....	25
F. Pengumpulan Data .....	25
G. Etika Penelitian .....	26
H. Cara Pengolahan Data .....	27
I. Penyajian Data .....	28

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

A. Gambaran Lokasi Penerapan.....	29
B. Hasil Penerapan.....	29
C. Pembahasan .....	34
D. Keterbatasan Penerapan .....	38

### **BAB V**

A. Kesimpulan .....	39
B. Saran .....	39

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Gerakan 1

Gambar 2.2. Gerakan 2

Gambar 2.3. Gerakan 3

Gambar 2.4. Gerakan 4

Gambar 2.5. Gerakan 5 sampai Gerakan 8

Gambar 2.6. Gerakan 9 sampai Gerakan 12

Gambar 2.7. Gerakan 13 dan Gerakan 14

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Definisi Operasional

Tabel 4.1. Hasil Sebelum Relaksasi Otot Progresif Ny S

Tabel 4.2. Hasil Sebelum Relaksasi Otot Progresif Ny A

Tabel 4.3. Hasil Sesudah Relaksasi Otot Progresif Ny S

Tabel 4.4. Hasil Sesudah Relaksasi Otot Progresif Ny A

Tabel 4.5. Hasil Perkembangan Sebelum dan Sesudah Relaksasi Otot Progresif  
Ny S

Tabel 4.6. Hasil Perkembangan Sebelum dan Sesudah Relaksasi Otot Progresif  
Ny A