

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
SAMPUL DALAM .....	i
LEMBAR KEASLIAN TULISAN .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii

### BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penulisan .....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Lanjut Usia.....	8
2.2 Proses Menua (Ageing Proses).....	10
2.3 Konsep Dasar Tekanan Darah .....	14
2.4 Konsep Dasar Hipertensi .....	20
2.5 Konsep Dasar Relaksasi Otot Progresif .....	28
2.6 Konsep Relaksasi Autogenik.....	35
2.7 Kerangka Konsep .....	40
2.8 Hipotesis Penelitian .....	41

### BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian .....	42
3.2 Kerangka Kerja Penelitian.....	44
3.3 Populasi, Sampel dan Sampling .....	45
3.4 Variabel Penelitian .....	47
3.5 Definisi Operasional.....	48
3.6 Tempat dan Waktu Penelitian.....	51
3.7 Pengumpulan Data.....	54
3.8 Teknik Pengolahan Data.....	53
3.9 Analisa Data .....	54
3.10 Penyajian Data .....	58
3.11 Etika Penelitian.....	58

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian.....	62
4.2 Pembahasan .....	77
4.3 Keterbatasan Penelitian .....	88
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan.....	89
5.2 Saran .....	90
DAFTAR PUSTAKA .....	93

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Prevalensi penyakit bersifat kronis pada lansia .....	9
Tabel 2.2 Tabel Klasifikasi Tekanan Darah menurut WHO.....	14
Tabel 2.3 Tabel Klasifikasi Hipertensi menurut WHO.....	23
Tabel 3.1 Tabel Desain Penelitian .....	43
Tabel 3.2 Definisi Operasional .....	48
Tabel 3.3 Analisis Bivariat.....	57
Tabel 4.1 Rata-Rata Tekanan Darah Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sebelum Relaksasi Otot Progresif .....	69
Tabel 4.2 Rata-Rata Tekanan Darah Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sesudah Relaksasi Otot Progresif.....	71
Tabel 4.3 Rata-Rata Tekanan Darah Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sebelum Relaksasi Autogenik .....	72
Tabel 4.4 Rata-Rata Tekanan Darah Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sesudah Relaksasi Autogenik.....	73
Tabel 4.5 Hasil Analisis Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Sebelum Terapi Relaksasi Autogenik .....	74
Tabel 4.6 Hasil Analisis Perbedaan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Sistole.....	74
Tabel 4.7 Hasil Analisis Perbedaan Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Sistole .....	75
Tabel 4.8 Hasil Analisis Perbedaan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Diastole .....	76
Tabel 4.9 Hasil Analisis Perbedaan Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Diastole .....	77

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep .....	40
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian .....	44
Gambar 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	64
Gambar 4.2 Karakteristik Reponden Berdasarkan Usia .....	65
Gambar 4.3 Karakteristik Responden Berdasar Riwayat Hipertensi Keluarga ..	66
Gambar 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Merokok .....	67
Gambar 4.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Upaya Mempertahankan Tekanan Darah .....	68
Gambar 4.6 Rata-Rata Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	70
Gambar 4.7 Rata-Rata Tekanan Pada Lansia Penderita Hipertensi Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	77
Gambar 4.8 Rata-Rata Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Autogenik .....	71
Gambar 4.9 Rata-Rata Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Autogenik .....	72

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian (POA)
- Lampiran 2 Surat Permohonan Rekomendasi Ijin Studi Pendahuluan untuk Skripsi
- Lampiran 3 Surat Ijin Studi Pendahuluan Untuk Penyusunan Proposal Skripsi
- Lampiran 4 Surat Persetujuan Keterangan Kelaikan Etik (*Ethical Clearance*)
- Lampiran 5 Surat Kelaikan Etik (*Ethical Clearance*)
- Lampiran 6 Surat Permohonan Rekomendasi Ijin Penelitian
- Lampiran 7 Surat Pengambilan Data
- Lampiran 8 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 9 Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 10 Kuisisioner Karakteristik Responden
- Lampiran 11 Panduan Relaksasi Autogenik
- Lampiran 12 Panduan Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 13 Lembar Observasi Pelaksanaan Relaksasi Autogenik
- Lampiran 14 Lembar Observasi Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 15 Panduan Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 16 Lembar Kalibrasi Pengujian Tensi Meter Digital (NIBP)
- Lampiran 17 Lembar Observasi Tekanan Darah Pre-Post Relaksasi Otot Progresif & Relaksasi Autogenik
- Lampiran 18 Tabulasi Data Karakteristik Responden
- Lampiran 19 Tabulasi Data SPSS 22
- Lampiran 20 Lembar Rekapitulasi Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 21 Lembar Rekapitulasi Relaksasi Autogenik
- Lampiran 22 Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 23 *Curriculum Vitae*