

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
iiPERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Dasar Lanjut Usia.....	9
2.2 Proses Menua.....	11
2.3 Konsep Tekanan Darah .....	22
2.4 Konsep Hipertensi .....	25
2.5 Konsep Dasar <i>Slow Deep Breathing</i> .....	40
2.6 Konsep Dasar Relaksasi Benson .....	42
2.7 Kerangka Konseptual .....	45
2.8 Hipotesis Penelitian .....	47
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian .....	48
3.2 Kerangka Kerja.....	50
3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling .....	51
3.4 Variabel Penelitian .....	53
3.5 Definisi Operasional.....	54
3.6 Tempat dan Waktu Penelitian .....	58
3.7 Pengumpulan Data.....	58
3.8 Teknik Pengolahan Data.....	61
3.9 Analisis Data .....	62
3.10 Penyajian Data.....	65
3.11 Etika Penelitian.....	65
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN_	
4.1 Hasil Penelitian.....	68
4.2 Pembahasan .....	87
4.3 Keterbatasan Peneliti .....	95
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	96
5.2 Saran .....	97
DAFTAR PUSTAKA .....	99
LAMPIRAN.....	104

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Prevalensi penyakit pada lansia .....	10
Tabel 2. 2 Klasifikasi Hipertensi menurut JNC 6 dan JNC 7 .....	31
Tabel 2. 3 Klasifikasi Hipertensi menurut ESH/ESC Guideline .....	31
Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	49
Tabel 3. 2 Definisi Operasional .....	55
Tabel 3. 3 Uji Parametrik .....	64
Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Berdasarkan Usia.....	70
Tabel 4. 2 Distribusi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin .....	71
Tabel 4. 3 Distribusi Karakteristik Berdasarkan Agama .....	71
Tabel 4. 4 Distribusi Karakteristik Berdasarkan Pendidikan .....	72
Tabel 4. 5 Distribusi Karakteristik Berdasarkan Status Pernikahan .....	72
Tabel 4. 6 Distribusi Karakteristik Berdasarkan Lamanya Menderita HT .....	73
Tabel 4. 7 Distribusi Karakteristik Berdasarkan Riwayat Keluarga .....	73
Tabel 4. 8 Distribusi Karakteristik Berdasarkan Konsumsi Obat HT .....	74
Tabel 4. 9 Distribusi Karakteristik Berdasarkan Kebiasaan Merokok .....	74
Tabel 4. 10 Distribusi Karakteristik Berdasarkan Konsumsi Alkohol.....	75
Tabel 4. 11 Distribusi Karakteristik Berdasarkan Kebiasaan Minum Kopi.....	75
Tabel 4. 12 Distribusi Karakteristik Berdasarkan Kebiasaan Makan Makanan Bersantan.....	76
Tabel 4. 13 Distribusi Karakteristik Berdasarkan Kebiasaan Makan Makanan Asin .....	76
Tabel 4. 14 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sistol Sebelum dan Sesudah Diberikan Slow Deep Breathing .....	78
Tabel 4. 15 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah Diastol Sebelum dan Sesudah Diberikan Slow Deep Breathing.....	79
Tabel 4. 16 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sistol Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Benson .....	81
Tabel 4. 17 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah Diastol Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Benson.....	83
Tabel 4. 18 Hasil Analisis Perbedaan Tekanan Darah Sistol dan Diastol Sebelum dan Sesudah Pemberian Slow Deep Breathing dan Relaksasi Benson .....	84
Tabel 4. 19 Hasil Analisis Efektivitas Pemberian Slow Deep Breathing dan Relaksasi Benson.....	86

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptul.....	46
Gambar 3. 1 Kerangka Kerja .....	50

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Perubahan Tekanan Darah Sistol Sebelum dan Sesudah diberikan <i>Slow Deep Breathing</i> .....	78
Grafik 4. 2 Perubahan Tekanan Darah Diastol Sebelum dan Sesudah diberikan <i>Slow Deep Breathing</i> .....	80
Grafik 4. 3 Perubahan Tekanan Darah Sistol Sebelum dan Sesudah diberikan Relaksasi Benson .....	82
Grafik 4. 4 Perubahan Tekanan Darah Diastol Sebelum dan Sesudah diberikan Relaksasi Benson .....	83

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 <i>Plant of Action</i> .....	104
LAMPIRAN 2 Surat Persetujuan Keterangan Kelayakan Etik .....	106
LAMPIRAN 3 Surat Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Skripsi .....	107
LAMPIRAN 4 Surat Penerimaan Permohonan Ijin Studi Pendahuluan di Panti Werdha .....	108
LAMPIRAN 5 Surat Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Skripsi.....	109
LAMPIRAN 6 Surat Persetujuan Permohonan Ijin Penelitian oleh Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Jawa Timur .....	110
LAMPIRAN 7 Surat Persetujuan Ijin Penelitian oleh Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur.....	111
LAMPIRAN 8 Surat Keterangan Hasil Pemeriksaan <i>Rapid Test Covid-19</i> .....	112
LAMPIRAN 9 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung .....	113
LAMPIRAN 10 Lembar Persetujuan menjadi Responden .....	114
LAMPIRAN 11 SOP <i>Slow Deep Breathing</i> .....	115
LAMPIRAN 12 SOP Relaksasi Benson .....	116
LAMPIRAN 13 SOP Pengukuran Tekanan Darah .....	118
LAMPIRAN 14 Lembar Instrumen Wawancara .....	120
LAMPIRAN 15 Lembar Instrumen Observasi .....	123
LAMPIRAN 16 <i>Leaflet</i> .....	124
LAMPIRAN 17 Tabulasi Data Karakteristik Responden yang diberikan <i>Slow Deep Breathing</i> .....	128
LAMPIRAN 18 Tabulasi Data Karakteristik Responden yang diberikan Relaksasi Benson.....	129
LAMPIRAN 19 Tekanan Darah Sistol Kelompok <i>Slow Deep Breathing</i> .....	130
LAMPIRAN 20 Tekanan Darah Diastol Kelompok <i>Slow Deep Breathing</i> .....	131
LAMPIRAN 21 Tekanan Darah Sistol Kelompok Relaksasi Benson .....	132
LAMPIRAN 22 Tekanan Darah Diastol Kelompok Relaksasi Benson.....	133
LAMPIRAN 23 Hasil Analisa Statistik Data Penelitian Menggunakan Spss 16	134
LAMPIRAN 24 Lembar Bimbingan Skripsi .....	142
LAMPIRAN 25 Daftar Riwayat Hidup .....	147