

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN TEORI	9
2.1 Konsep Lansia.....	9
2.1.1 Pengertian Lansia.....	9
2.1.2 Batasan Umur Lansia.....	9
2.1.3 Perubahan Kardiovaskuler Pada Lansia	10
2.2 Konsep Hipertensi	11
2.2.1 Pengertian	11
2.2.2 Etiologi.....	12
2.2.3 Klasifikasi	14
2.2.4 Patofisiologi.....	16
2.2.5 Penatalaksanaan	17
2.3 Konsep Relaksasi Otot Progresif.....	27

2.3.1 Pengertian	27
2.3.2 Manfaat	27
2.3.3 Mekanisme Kerja.....	28
2.3.4 <i>Pathway</i> Patofisiologi Relaksasi Otot Progresif	29
2.4 Konsep Murottal Al Quran.....	30
2.4.1 Pengertian	30
2.4.2 Manfaat	30
2.4.3 Mekanisme Kerja.....	32
2.4.4 <i>Pathway</i> Patofisiologi Murottal	34
2.5 Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dan Murottal Ar Rahman Terhadap Tekanan Darah	35
2.6 Kerangka Teori.....	38
2.7 Penjelasan Kerangka Konsep	39
2.8 Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
3.1 Desain Penelitian	41
3.2 Kerangka Kerja.....	43
3.3 Populasi, Sampel dan <i>Sampling</i>	44
3.3.1 Populasi.....	44
3.3.2 Sampel	44
3.3.3 <i>Sampling</i>	44
3.3.4 Kriteria Sampel	45
3.4 Variabel Penelitian	45
3.4.1 Variabel Independen	46
3.4.2 Variabel Dependen	46
3.5 Definisi Operasional.....	47
3.6 Tempat dan Waktu Penelitian	49
3.6.1 Tempat Penelitian	49
3.6.2 Waktu Penelitian.....	49
3.7 Pengumpulan Data	49
3.7.1 Instrumen Pengumpulan Data.....	49
3.7.2 Teknik Pengumpulan Data.....	50
3.8 Teknik Pengolahan Data	52
3.9 Analisa Data	53

3.9.1 Analisa Univariat	53
3.9.2 Analisa Bivariat	53
3.10 Penyajian Data.....	55
3.11 Etika Penelitian.....	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
4.1 Hasil Penelitian.....	58
4.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian	58
4.1.2 Data Umum Karakteristik Responden.....	59
4.1.3 Data Khusus Penelitian	60
4.2 Pembahasan	70
4.2.1 Tekanan Darah Lansia Hipertensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Otot Progresif	70
4.2.2 Tekanan Darah Lansia Hipertensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Murottal Ar – Rahman	72
4.2.3 Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dan Murottal Ar – Rahman Pada Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi	74
4.3 Keterbatasan Penelitian	85
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	87
5.1 Kesimpulan.....	87
5.2 Saran	88
DAFTAR PUSTAKA	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Pathway</i> Relaksasi Otot Progresif.....	29
Gambar 2.2 <i>Pathway</i> Murottal.....	34
Gambar 2.3 Kerangka Teori Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dan Murottal Ar-Rahman Pada Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ciptomulyo Kota Malang.....	38
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dan Murottal Ar-Rahman Pada Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ciptomulyo Kota Malang.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah.....	18
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	42
Tabel 3.2 Definisi Operasional Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dan Murottal Ar-Rahman Pada Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ciptomulyo Kota Malang.....	47
Tabel 3.3 Analisa Bivariat.....	54
Tabel 4.1 Data Umum Karakteristik Lansia pada tanggal 29 Mei 2023 di Wilayah Kerja Puskesmas Ciptomulyo.....	59
Tabel 4.2 Data Umum Karakteristik Responden Lansia pada tanggal 29 Mei 2023 di Wilayah Kerja Puskesmas Ciptomulyo.....	60
Tabel 4.3 Sistolik <i>Pre – Test Post – Test</i> ROP dan Murottal pada tanggal 29 Mei - 18 Juni 2023 di Wilayah Kerja Puskesmas Ciptomulyo	61
Tabel 4.4 Diastolik <i>Pre – Test Post – Test</i> ROP dan Murottal pada tanggal 29 Mei - 18 Juni 2023 di Wilayah Kerja Puskesmas Ciptomulyo	63
Tabel 4.5 Uji <i>Paired Sample T – Test</i> Tekanan Darah Lansia pada tanggal 29 Mei - 18 Juni 2023 di Wilayah Kerja Puskesmas Ciptomulyo	65
Tabel 4.6 Uji <i>Independent Sample T – Test Pre</i> Tekanan Darah Lansia pada tanggal 29 Mei - 18 Juni 2023 di Wilayah Kerja Puskesmas Ciptomulyo	67
Tabel 4.7 Uji <i>Independent Sample T – Test Post</i> Tekanan Darah Lansia pada tanggal 29 Mei - 18 Juni 2023 di Wilayah Kerja Puskesmas Ciptomulyo	68
Tabel 4.8 Uji <i>N-Gain Score</i> Tekanan Darah Lansia pada tanggal 29 Mei - 18 Juni 2023 di Wilayah Kerja Puskesmas Ciptomulyo.....	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Bimbingan	94
Lampiran 2 Surat Selesai Penelitian	102
Lampiran 3 Surat Izin Pengambilan Data	103
Lampiran 4 <i>Ethical Clearance</i>	104
Lampiran 5 SOP Mengukur Tekanan Darah.....	105
Lampiran 6 SOP Relaksasi Otot Progresif.....	107
Lampiran 7 SOP Terapi Murottal	110
Lampiran 8 Lembar <i>Informed Consent</i>	111
Lampiran 9 Lembar Observasi.....	112
Lampiran 10 Lembar Data Umum	113
Lampiran 11 Data Umum Kelompok ROP	114
Lampiran 12 Data Umum Kelompok Murottal.....	116
Lampiran 13 Hasil Wawancara Kelompok ROP dan Murottal	118
Lampiran 14 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Kelompok ROP	120
Lampiran 15 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Kelompok Murottal	122
Lampiran 16 Dokumentasi Kegiatan	124
Lampiran 17 Uji Statistik	127