

Daftar Isi

HALAMAN JUDUL.....	
HALAMAN DALAM JUDUL.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Hipertensi	9
2.1.1 Pengertian Hipertensi	9
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi.....	10
2.1.3 Patofisiologi Hipertensi	11
2.1.4 Faktor Risiko Hipertensi	12
2.1.5 Penatalaksanaan Hipertensi	14
2.2 Konsep Tekanan Darah	15
2.2.1 Pengertian Tekanan Darah.....	15
2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah	16
2.2.3 Tata Cara Pengukuran Tekanan Darah	18
2.3 Konsep Tidur	19
2.3.1 Pengertian Tidur.....	19
2.3.2 Tahapan Tidur.....	20
2.3.3 Gangguan Tidur	21

2.3.4	Faktor-faktor Gangguan Tidur	22
2.3.5	Kualitas Tidur	23
2.3.6	Pengukuran Kualitas Tidur	24
2.4	Konsep Lansia	25
2.4.1	Pengertian Lansia	25
2.4.2	Klasifikasi Lansia	26
2.4.3	Ciri-ciri Lansia	26
2.4.4	Penyakit yang Timbul Saat Lansia	27
2.4.5	Perubahan Pada Lansia	27
2.5	Konsep Terapi <i>Slow Deep Breathing</i> dan Terapi Relaksasi Musik Mozart	30
2.5.1	Konsep Relaksasi Napas Dalam	30
2.5.2	Konsep Terapi Musik Mozart	31
2.5.3	Konsep Kombinasi Terapi <i>Slow Deep Breathing</i> dan Terapi Relaksasi Musik Mozart	33
2.6	Kerangka Teori	35
2.7	Hipotesis penelitian	36
BAB 3 METODE PENELITIAN		37
3.1	Desain Penelitian	37
3.2	Subjek Penelitian	39
3.2.1	Populasi	39
3.2.2	Sampel	39
3.2.3	Teknik Sampling	41
3.2.4	Kriteria Inklusi	42
3.2.5	Kriteria Eksklusi	42
3.3	Variabel penelitian	43
3.3.1	Variabel Bebas (<i>Independent</i>)	43
3.3.2	Variabel Terikat (<i>Dependent</i>)	44
3.4	Definisi operasional	44
3.5	Instrumen penelitian	47
3.6	Cara Pengumpulan Data	48
3.7	Lokasi dan Waktu	51
3.7.1	Lokasi Penelitian	51

3.7.2 Waktu Penelitian	52
3.8 Analisa data dan Penyajian Data	52
3.8.1 Analisa data.....	52
3.8.1.1 Univariat.....	52
3.8.1.2 Bivariat	53
3.8.2 Pengolahan Data	55
3.8.3 Penyajian Data	55
3.9 Etika Penelitian	56
BAB 4 HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN.....	58
4.1. Hasil Penelitian	58
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	58
4.1.2. Gambaran Umum Subjek Penelitian	58
4.1.3. Gambaran Khusus Subjek Penelitian	59
4.2. Pembahasan.....	73
4.3. Keterbatasan Penelitian	93
BAB 5 PENUTUP	94
5.1 Kesimpulan	94
5.2 Saran.....	95
DAFTAR PUSTAKA	97
LAMPIRAN-LAMPIRAN	101

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi berdasarkan derajat keparahannya	11
Tabel 3.1	Definisi Penelitian.....	38
Tabel 3.2	Defini Operasiona	45
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Kelompok Intervensi	60
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Karakteristik Kelompok Kontrol.....	62
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Analisis Rata-rata Perubahan Tekanan Darah Kelompok Intervensi Penderita Hipertensi di Posyandu PTM “Surya” RW 04 Kelurahan Singonegaran	66
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Analisis Rata-rata Perubahan Tekanan Darah Kelompok Kontrol Penderita Hipertensi di Posyandu PTM “Surya” RW 04 Kelurahan Singonegaran	67
Tabel 4.5	Hasil Perbedaan Rata-rata Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi	68
Tabel 4.6	Hasil Perbedaan Rata-rata Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah diberikan perlakuan pada kelompok kontrol	69
Tabel 4.7	Hasil Perbedaan selisih rata-rata tekanan darah sistole kelompok intervensi dan kontrol	70
Tabel 4.8	Distribusi Tingkat Kualitas Tidur Pretest dan Posttest pemberian Kombinasi Terapi Slow Deep Breathing dan Terapi Relaksasi Musik Mozart Kolompok Intervensi di Posyandu PTM “Surya” RW 04 Kelurahan Singonegaran Tahun 2024.....	70
Tabel 4.9	Distribusi Tingkat Kualitas Tidur Pretest dan Posttest pemberian Kombinasi Terapi Slow Deep Breathing dan Terapi Relaksasi Musik Mozart Kolompok kontrol di Posyandu PTM “Surya” RW 04 Kelurahan Singonegaran Tahun 2024.....	71
Tabel 4.10	Distribusi Frekuensi Analisis Kualitas Tidur Kelompok Intervensi dan Kontrol Penderita Hipertensi di Posyandu PTM “Surya” RW 04 Kelurahan Singonegaran.....	72
Tabel 4.11	Hasil Analisis Kombinasi Terapi Slow Deep Breathing Dan Terapi Relaksasi Musik Mozart Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi.....	73

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 <i>Surat Izin Studi Pendahuluan</i>	101
Lampiran 2 <i>Surat izin pengambilan data</i>	102
Lampiran 3 <i>Surat jawaban izin pemngambilan data</i>	103
Lampiran 4 <i>Surat Hasil Etik</i>	104
Lampiran 5 <i>Surat Telah Selesai Penelitian</i>	105
Lampiran 6 <i>Lembar Permohonan Menjadi Responden</i>	106
Lampiran 7 <i>Lembar Observasi Checklist Tekanan Darah</i>	107
Lampiran 8 <i>Lembar Kuesioner Kualitas Tidur</i>	108
Lampiran 9 <i>Lembar Revisi Ujian Proposal Skripsi</i>	112
Lampiran 10 <i>Lampiran Ketersedian Pembimbing</i>	118
Lampiran 11 <i>Lembar Bimbingan Skripsi</i>	120
Lampiran 12 <i>Hasil Uji Normalitas</i>	121
Lampiran 13 <i>Hasil Uji Pairing T-test Perubahan Tekanan Darah</i>	128
Lampiran 14 <i>Hasil Uji Independen T-test</i>	130
Lampiran 15 <i>Uji Turnitin</i>	132
Lampiran 16 <i>Dokumentasi Penelitian</i>	133

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Grafik Rata-Rata Tekanan Darah Sistole Kelompok Intervensi pretest dan postest diberikan perlakuan	63
Gambar 4. 2 Grafik Rata-Rata Tekanan Darah Diatole Kelompok Intervensi pretest dan postest diberikan perlakuan	63
Gambar 4. 3 Grafik Rata-Rata Tekanan Darah Sistole Kelompok Kontrol pretest dan postest diberikan perlakuan	64
Gambar 4. 4 Grafik Rata-Rata Tekanan Darah Diatole Kelompok Kontrol pretest dan postest diberikan perlakuan	65