

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Gerakan untuk melatih otot tangan.....	30
Gambar 2. 2	Gerakan untuk melatih otot tangan bagian belakang	31
Gambar 2. 3	Gerakan untuk melatih otot biseps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan)	31
Gambar 2. 4	Gerakan untuk melatih otot bahu supaya mengendur	32
Gambar 2. 5	Gerakan untuk melemaskan otot dahi	32
Gambar 2. 6	Gerakan untuk melemaskan mata.....	32
Gambar 2. 7	Gerakan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang	33
Gambar 2. 8	Gerakan untuk mengendurkan otot-otot di sekitar mulut.....	33
Gambar 2. 9	Gerakan untuk merilekskan otot leher bagian depan dan belakang.....	34
Gambar 2. 10	Gerakan untuk melatih otot leher bagian depan	34
Gambar 2. 11	Gerakan untuk melatih otot punggung	35
Gambar 2. 12	Gerakan untuk melemaskan otot dada.....	35
Gambar 2. 13	Gerakan untuk melatih otot perut	36
Gambar 2. 14	Gerakan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis).....	36
Gambar 3. 1	Konsep pengaruh kombinasi <i>progressive muscle relaxation</i> (PMR) dengan terapi musik klasik terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi	41
Gambar 4. 1	Desain penelitian pengaruh kombinasi <i>progressive muscle relaxation</i> (PMR) dengan terapi musik klasik.....	44
Gambar 4. 2	Rumus besar sampel	47
Gambar 4. 3	Perhitungan besar sampel	47
Gambar 4. 4	Rumus perhitungan <i>drop out</i>	48
Gambar 4. 5	Perhitungan <i>drop out</i>	48
Gambar 4. 6	Alur penelitian	56
Gambar 4. 7	Perhitungan presentase	57