

## DAFTAR ISI

|                                                                             |             |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>SAMPUL DALAM.....</b>                                                    | <b>i</b>    |
| <b>SURAT PERSYARATAN GELAR.....</b>                                         | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>                                 | <b>iv</b>   |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI .....</b>                                     | <b>iiiv</b> |
| <b>SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>                                   | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                                        | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                                       | <b>vi</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                                  | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                                   | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                                | <b>xv</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                                               | <b>1</b>    |
| <b>1.1 Latar Belakang.....</b>                                              | <b>1</b>    |
| <b>1.2 Rumusan Masalah .....</b>                                            | <b>2</b>    |
| <b>1.3 Tujuan Penelitian.....</b>                                           | <b>2</b>    |
| 1.3.1 Tujuan Umum .....                                                     | 2           |
| 1.3.2 Tujuan Khusus .....                                                   | 3           |
| <b>1.4 Manfaat Penelitian.....</b>                                          | <b>3</b>    |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis .....                                                | 3           |
| 1.4.2 Manfaat Praktis .....                                                 | 3           |
| 1.4.3 Bagi Institusi .....                                                  | 3           |
| <b>1.5 Keaslian Penelitian .....</b>                                        | <b>4</b>    |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                                         | <b>12</b>   |
| <b>2.1 Konsep Relaksasi Otot Progresif.....</b>                             | <b>12</b>   |
| 2.1.1 Manfaat Terapi relaksasi otot progresif .....                         | 12          |
| 2.1.2 Pengaruh Terapi relaksasi otot progresif Terhadap Tekanan Darah ..... | 12          |
| 2.1.3 Tata cara Melaksanakan Terapi relaksasi otot progresif...             | 13          |
| <b>2.2 Konsep Dzikir.....</b>                                               | <b>15</b>   |
| 2.2.1 Macam-macam Dzikir.....                                               | 15          |
| 2.2.2 Manfaat Dzikir .....                                                  | 16          |
| 2.2.3 Pengaruh Dzikir Terhadap Tekanan Darah.....                           | 16          |

|                                                               |                                                                                                            |           |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.3                                                           | <b>Mekanisme Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Dzikir terhadap Tekanan Darah.....</b> | <b>16</b> |
| 2.4                                                           | <b>Konsep Lansia .....</b>                                                                                 | <b>17</b> |
| 2.4.1                                                         | Klasifikasi Lansia .....                                                                                   | 17        |
| 2.4.2                                                         | Proses Penuaan.....                                                                                        | 17        |
| 2.4.3                                                         | Perubahan pada Lansia yang Menyebabkan Resiko Hipertensi .....                                             | 17        |
| 2.5                                                           | <b>Konsep Tekanan Darah.....</b>                                                                           | <b>18</b> |
| 2.5.1                                                         | Definisi Tekanan Darah .....                                                                               | 18        |
| 2.5.2                                                         | Mekanisme Tekanan Darah.....                                                                               | 18        |
| 2.5.3                                                         | Pengaturan Tekanan Darah .....                                                                             | 20        |
| 2.5.4                                                         | Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah.....                                                                | 21        |
| 2.6                                                           | <b>Konsep Hipertensi.....</b>                                                                              | <b>23</b> |
| 2.6.1                                                         | Klasifikasi Hipertensi .....                                                                               | 23        |
| 2.6.2                                                         | Etiologi .....                                                                                             | 24        |
| 2.6.3                                                         | Patofisiologi .....                                                                                        | 24        |
| 2.6.4                                                         | Manifestasi Klinik.....                                                                                    | 25        |
| 2.6.5                                                         | Komplikasi .....                                                                                           | 25        |
| 2.6.6                                                         | Pemeriksaan Penunjang .....                                                                                | 26        |
| 2.6.7                                                         | Penatalaksanaan .....                                                                                      | 26        |
| 2.7                                                           | <b>Literatur Review Penelitian.....</b>                                                                    | <b>27</b> |
| <b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN..</b> |                                                                                                            | <b>28</b> |
| 3.1                                                           | <b>Kerangka Konsep .....</b>                                                                               | <b>28</b> |
| 3.2                                                           | <b>Hipotesis.....</b>                                                                                      | <b>29</b> |
| <b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>                         |                                                                                                            | <b>30</b> |
| 4.1                                                           | <b>Design Penelitian.....</b>                                                                              | <b>30</b> |
| 4.2                                                           | <b>Populasi, Sampel, Besar Sampel, Teknik Sampling .....</b>                                               | <b>30</b> |
| 4.2.1                                                         | Populasi .....                                                                                             | 30        |
| 4.2.2                                                         | Sampel.....                                                                                                | 30        |
| 4.2.3                                                         | Besar Sampel.....                                                                                          | 31        |
| 4.2.4                                                         | Teknik <i>Sampling</i> .....                                                                               | 32        |
| 4.3                                                           | <b>Variabel.....</b>                                                                                       | <b>32</b> |
| 4.4                                                           | <b>Definisi Operasional .....</b>                                                                          | <b>32</b> |
| 4.5                                                           | <b>Tempat Penelitian .....</b>                                                                             | <b>34</b> |
| 4.6                                                           | <b>Waktu Penelitian.....</b>                                                                               | <b>35</b> |

|                                           |                                                                                                                                                             |           |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 4.7                                       | Kerangka Kerja Penelitian .....                                                                                                                             | 36        |
| 4.8                                       | Instrumen Penelitian .....                                                                                                                                  | 37        |
| 4.9                                       | Prosedur Pengumpulan Data.....                                                                                                                              | 37        |
| 4.10                                      | Analisis Data.....                                                                                                                                          | 39        |
| 4.11                                      | Etika Penelitian .....                                                                                                                                      | 40        |
| <b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>       |                                                                                                                                                             | <b>42</b> |
| 5.1                                       | Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....                                                                                                                       | 42        |
| 5.2                                       | Data Umum .....                                                                                                                                             | 43        |
| 5.3                                       | Data Khusus .....                                                                                                                                           | 44        |
| 5.3.1                                     | Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Kelompok Perlakuan .....                                                                                                  | 44        |
| 5.3.2                                     | Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Kelompok Kontrol.....                                                                                                     | 44        |
| 5.3.3                                     | Perbedaan Tekanan Darah pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol antara Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Dzikir .....  | 45        |
| <b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>             |                                                                                                                                                             | <b>48</b> |
| 6.1                                       | Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Perlakuan yang Diberikan Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Dzikir .....                         | 48        |
| 6.2                                       | Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Kontrol yang Tidak Diberikan Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Dzikir .....                     | 52        |
| 6.3                                       | Analisis Perbedaan Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Dzikir terhadap Tekanan Darah antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol..... | 53        |
| 6.4                                       | Keterbatasan Penelitian .....                                                                                                                               | 55        |
| 6.5                                       | Implikasi untuk Keperawatan.....                                                                                                                            | 56        |
| <b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN .....</b> |                                                                                                                                                             | <b>57</b> |
| 7.1                                       | Kesimpulan.....                                                                                                                                             | 57        |
| 7.2                                       | Saran .....                                                                                                                                                 | 57        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>               |                                                                                                                                                             | <b>59</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                      |                                                                                                                                                             | <b>65</b> |
| <b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>         |                                                                                                                                                             | <b>99</b> |