

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 |