

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUT DALAM .....	i
BIODATA PENULIS .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
PERYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB 1</b> PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan .....	5
1.4 Manfaat penelitian.....	5
1.4.1 Bagi Masyarakat.....	5
1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan .....	5
1.4.3 Bagi Peneliti .....	6
<b>BAB 2</b> TINJAUAN PUSTAKA .....	7
2.1 Konsep Dasar Lansia.....	7
2.1.1 Definisi Lansia .....	7
2.1.2 Klasifikasi Lansia.....	7
2.1.3 Ciri-ciri lansia.....	7
2.1.4 Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia.....	8
2.1.5 Perubahan sosial (psikososial) .....	9
2.2 Konsep Dasar Hipertensi.....	11
2.2.1 Pengertian Hipertensi .....	11
2.2.2 Etiologi Hipertensi .....	11
2.2.3 Klasifikasi Hipertensi.....	12

2.2.4 Patofisiologi Hipertensi.....	12
2.2.5 Manifestasi Klinis Hipertensi.....	13
2.2.6 Komplikasi Hipertensi .....	14
2.2.7 Faktor Resiko Hipertensi.....	14
2.2.8 Penatalaksanaan Medis Hipertensi.....	17
2.2.9 WOC Hipertensi.....	19
2.3 Konsep Dasar Kualitas Tidur .....	19
2.3.1 Definisi Kualitas Tidur.....	20
2.3.3 Tujuan Tidur.....	22
2.3.4 Tahapan Tidur .....	23
2.3.5 Siklus Fisiologi Tidur.....	24
2.3.6 Fisiologi Tidur Lansia .....	26
2.3.7 Alat Ukur Kualitas Tidur .....	27
2.4 Konsep Dasar Relaksasi Otot Progresif .....	28
2.4.1 Pengertian Teknik Relaksasi Otot progresif .....	28
2.4.2 Tujuan Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	28
2.4.3 Manfaat Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	29
2.4.4 Indikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	29
2.4.5 Teknik Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	29
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>35</b>
3.1 Rancangan Penelitian .....	35
3.2 Subjek Penelitian.....	35
3.2.1. Kriteria Inklusi .....	35
3.2.2 Kriteria Eklusi .....	36
3.3 Fokus Studi .....	36
3.4 Definisi Operasional Fokus Studi Kasus.....	36
3.5 Tempat dan Waktu Penelitian .....	37
3.6 Pengumpulan Data .....	37
3.7 Pengolahan Data.....	37
3.8 Penyajian Data .....	38
3.9 Etika Penelitian .....	38
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>40</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	40
4.1.1 Gambaran Lokasi .....	40

4.1.2 Karakteristik Subjek Penelitian.....	41
4.1.3 Gambaran Umum Subjek.....	42
4.1.4 Pemaparan Studi Kasus.....	42
4.1.4.1 Hasil Pengukuran Index Kualitas Tidur.....	42
4.2 Pembahasan.....	44
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	47
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>48</b>
5.1 Kesimpulan.....	48
5.2 Saran.....	49
5.2.1 Bagi Perawat dan Petugas puskesmas.....	49
5.2.2 Bagi Pengembangan dan Penelitian selanjutnya.....	49
5.2.3 Bagi Penderita Gangguan Pola Tidur.....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>50</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>54</b>