

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Halaman Sampul Dalam.....	ii
Halaman Persetujuan .....	iii
Halaman Pernyataan .....	iv
Halaman Pengesahan.....	v
Halaman Persembahan.....	vii
Abstrak .....	viii
Abstrack .....	ix
Kata pengantar.....	x
Daftar Isi .....	xii
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Bagan.....	xv
Daftar Gambar .....	xvi
Daftar Lampiran .....	xvii

### BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang .....	1
B. Perumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Ruang Lingkup dan Batasan Penelitian .....	6
F. Penelitian Terkait .....	7
G. Definisi Istilah Kunci .....	8

### BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Lanjut Usia .....	10
1. Pengertian .....	10
2. Batasan-Batasan Umur Lanjut Usia.....	10
3. Perubahan-Perubahan yang Terjadi Pada Usia Lanjut .....	11
B. Konsep Dasar Tekanan Darah .....	17
1. Definisi Tekanan Darah .....	17
2. Fisiologi Tekanan Darah Arteri .....	17
3. Cara Mengukur Tekanan Darah.....	17
C. Konsep Hipertensi .....	18
1. Pengertian .....	18
2. Klasifikasi Hipertensi .....	18
3. Anatomi Sistem Kardiovaskuler .....	20
4. Etiologi Hipertensi .....	25
5. Manifestasi Klinis.....	25
6. Penatalaksanaan .....	26
7. Komplikasi.....	30
D. Konsep Dasar Meditasi .....	31

1. Definisi Meditasi.....	31
2. Tujuan Meditasi .....	31
3. Penggolongan Meditasi.....	32
4. Manfaat Meditasi .....	32
5. Teknik Meditasi .....	34
E. Kerangka Teori .....	37
 <b>BAB III. KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS</b>	
A. Kerangka Konsep .....	38
B. Definisi Operasional .....	39
C. Hipotesis .....	40
 <b>BAB IV. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	41
B. Tempat dan waktu penelitian.....	42
C. Populasi dan Sampel.....	42
D. Teknik Pengumpulan Data .....	44
E. Alat Pengukur Data .....	46
F. Alur Penelitian .....	46
G. Teknik Analisis Data .....	46
H. Jadwal Pelaksanaan .....	51
I. Etika Penelitian .....	51
 <b>BAB V. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian .....	55
B. Hasil Penelitian.....	59
C. Pembahasan .....	66
D. Keterbatasan Penelitian .....	71
 <b>BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran .....	74

**DAFTAR PUSTAKA**  
**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Derajat Hipertensi .....	19
Tabel 3.2	Definisi Operasional.....	38
Tabel 4.3	Skema One Group Pre Test- Post Test Design .....	40
Tabel 5.4	Rata-rata tekanan darah sebelum diberikan meditasi pernapasan di Panti Werdha Dharma Bhakti Palembang 8 Juni 2015.....	57
Tabel 5.5	Rata-rata tekanan darah sebelum diberikan meditasi pernapasan di Panti Werdha Dharma Bhakti Palembang 10 Juni 2015.....	57
Tabel 5.6	Rata-rata tekanan darah sebelum diberikan meditasi pernapasan di Panti Werdha Dharma Bhakti Palembang 12 Juni 2015.....	58
Tabel 5.7	Rata-rata tekanan darah sesudah diberikan meditasi pernapasan di Panti Werdha Dharma Bhakti Palembang 8 Juni 2015.....	58
Tabel 5.8	Rata-rata tekanan darah sesudah diberikan meditasi pernapasan di Panti Werdha Dharma Bhakti Palembang 10 Juni 2015.....	59
Tabel 5.9	Rata-rata tekanan darah sesudah diberikan meditasi pernapasan di Panti Werdha Dharma Bhakti Palembang 12 Juni 2015.....	59
Tabel 5.10	Uji Normalitas Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Diberikan Meditasi Pernapasan Pernapasan Pertama.....	60
Tabel 5.11	Uji Normalitas Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Diberikan Meditasi Pernapasan Pernapasan Kedua .....	60
Tabel 5.12	Uji Normalitas Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Diberikan Meditasi Pernapasan Pernapasan Ketiga .....	60
Tabel 5.13	Uji Normalitas Transformasi Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Diberikan Meditasi Pernapasan Pernapasan Pertama.	61
Tabel 5.14	Uji Normalitas Transformasi Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Diberikan Meditasi Pernapasan Pernapasan Kedua...	61
Tabel 5.15	Uji Normalitas Transformasi Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Diberikan Meditasi Pernapasan Pernapasan Ketiga...	61
Tabel 5.16	TD Sistolik Sebelum dan Sesudah Diberikan Meditasi Pernapasan Yang Pertama .....	62
Tabel 5.17	TD Sistolik Sebelum dan Sesudah Diberikan Meditasi Pernapasan Yang Kedua .....	62
Tabel 5.18	TD Sistolik Sebelum dan Sesudah Diberikan Meditasi Pernapasan Yang Ketiga .....	63
Tabel 5.19	Perbedaan TD Sistolik Sebelum Diberikan Meditasi Pernapasan Yang Pertama dan Sesudah Diberikan Meditasi Pernapasan Yang Ketiga.....	63

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1	Kerangka Teori Hipertensi .....	37
Bagan 3.2	Definisi Operasional .....	38
Bagan 4.3	Alur Penelitian .....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Anatomi Sistem Kardiovaskuler .....	20
Gambar 2.2	Sphymomanometer .....	45
Gambar 2.3	Stetoskop .....	45

## Daftar Lampiran

Lampiran 1. Jadwal Penelitian

Lampiran 2. Lembar Konsultasi

Lampiran 3. Surat Izin Pengambilan Data

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian

Lampiran 5. Surat Balasan Izin Penelitian

Lampiran 6. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 7. Kuesioner

Lampiran 8. Hasil Penelitian

Lampiran 9. Riwayat Peneliti