

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
ABSTRAK	iii
BIODATA PENULIS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	viii
MOTTO	ix
PERSEMBAHAN.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH	4
C. TUJUAN PENELITIAN	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. MANFAAT PENELITIAN	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Aplikatif	5
E. RUANG LINGKUP.....	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Wanita Usia Subur Dengan Hipertensi	7
1. Definisi Wanita Usia Subur Dengan Hipertensi	7
2. Dampak Wanita Usia Subur yang Mengalami Hipertensi	7
B. Hipertensi	7
1. Definisi Hipertensi	7
2. Faktor Resiko Hipertensi.....	8
3. Fisiologis Tekanan Darah.....	12
4. Patofisiologis.....	15
5. Klasifikasi Hipertensi.....	16
6. Manifestasi Klinis Hipertensi Primer dan Sekunder	17
7. Tanda Gejala Hipertensi.....	18
8. Pengukuran Tekanan Darah	19
9. Diagnosa Hipertensi	21
10. Dampak Dari Hipertensi.....	23
11. Penatalaksanaan	24
C. Air Kelapa Muda.....	28

1. Definisi Air Kalapa Muda.....	28
2. Macam-Macam Kelapa	28
3. Kandungan Air Kelapa	29
4. Pengaruh Air Kelapa Muda terhadap Hipertensi	31
D. Relaksasi Otot Progresif	33
1. Definisi Relaksasi Otot Progresif	33
2. Tujuan Relaksasi Otot Progresif	33
3. Manfaat Relaksasi Otot Progresif	34
4. Macam-macam Relaksasi.....	34
5. Langkah-langkah Relaksasi Otot Progresif.....	35
6. Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah	41
E. Kerangka Teori	44
F. Kerangka Konsep.....	45
G. Variabel Penelitian.....	45
1. Variabel Dependen	45
2. Variabel Independen	46
H. Definisi Operasional	46
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rencana Penelitian.....	48
B. Subek Penelitian.....	49
1. Populasi	49
2. Sampel.....	49
C. Pengumpulan Studi Literatur dan Anaisa Studi Literatur.....	50
1. Pengumpulan Studi Literatur	50
2. Analisa Data.....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	52
B. Pembahasan	58
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	63
B. Saran	63

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Tekanan Darah Normal Rata-rata	9
Tabel 2 Klasifikasi Hipertensi Menurut ESH/ESC <i>guideline</i>	17
Tabel 3 Kandungan Air Kelapa Muda	30
Tabel 4 Perbandingan Kadar Na dan K Berdasarkan Varietas dan Maturitas Buah Kelapa.....	30
Tabel 5 Ringkasan dari literatur tentang pengaruh air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah	55
Tabel 6 Ringkasan dari Literatur tentang Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kelapa Gading.....	28
Gambar 2 Kelapa Hijau.....	29
Gambar 3 Kelapa Hibrida	29
Gambar 4 Gerakan Mengepalalkan Tangan.....	35
Gambar 5 Gerakan Untuk Tangan Bagian Belakang.....	36
Gambar 6 Gerakan Untuk Otot-otot Biceps.....	36
Gambar 7 Gerakan Untuk Melihat Otot Bahu	37
Gambar 8 Gerakan Untuk Otot Dahi	37
Gambar 9 Gerakan Otot Mata	37
Gambar 10 Gerakan Untuk Rahang	38
Gambar 11 Gerakan Mulut	38
Gambar 12 Gerakan Otot-otot Leher	39
Gambar 13 Gerakan Untuk Melatih Otot Leher Depan	39
Gambar 14 Gerakan Melatih Otot-otot Punggung	39
Gambar 15 Gerakan Untuk Melemaskan Otot Dada	40
Gambar 16 Gerakan Melatih Otot Perut	40
Gambar 17 Gerakan Melatih Otot-otot Paha	41
Gambar 18. Diagram Alir konsep penelitian	48
Gambar 19. Diagram Alir Pemilihan Artikel.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pernyataan Keaslian Penelitian

Lampiran 2 Surat Pernyataan Publikasi

Lampiran 3 Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas II Pontianak

Lampiran 4 Pengaruh Terapi Air Kelapa Muda Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Majing Wetan Gamping Sleman Yogyakarta

Lampiran 5 Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Primer

Lampiran 6 Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Koripandriyo Kecamatan Gabus Kabupaten Pati

Lampiran 7 Lembar Konsul