

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Sumber Setyoadi dan Kushariyadi (2011), Melatih Otot tangan.....	29
Gambar 2.2	Sumber Setyoadi dan Kushariyadi (2011), melatih otot tangan bagian belakang.....	29
Gambar 2.3	Sumber Setyoadi dan Kushariyadi (2011), melatih otot bisep.....	30
Gambar 2.4	Sumber Setyoadi dan Kushariyadi (2011), melatih otot bahu supaya mengendur.....	30
Gambar 2.5	Sumber Setyoadi dan Kushariyadi (2011), melemaskan otot-otot wajah .....	30
Gambar 2.6	Sumber Setyoadi dan Kushariyadi (2011), mengendurkan ketegangan otot rahang .....	31
Gambar 2.7	Sumber Setyoadi dan Kushariyadi (2011), mengendurkan otot di sekitar mulut .....	31
Gambar 2.8	Sumber Setyoadi dan Kushariyadi (2011), merilekskan otot leher bagian depan dan belakang .....	32
Gambar 2.9	Sumber Setyoadi dan Kushariyadi (2011), melatih otot leher bagian depan.....	32
Gambar 2.10	Sumber Setyoadi dan Kushariyadi (2011), melatih otot punggung.....	32
Gambar 2.11	Sumber Setyoadi dan Kushariyadi (2011), melemaskan otot dada.....	33
Gambar 2.12	Sumber Setyoadi dan Kushariyadi (2011), melatih otot perut.....	33
Gambar 2.13	Sumber Setyoadi dan Kushariyadi (2011), melatih otot-otot kaki.....	34
Gambar 3.1	Kerangka konsep pengaruh <i>progressive muscle relaxation</i> Terhadap perubahan tekanan darah pada penderita lansia hipertensi di wilayah RW 03 Puskesmas Mulyorejo .....	36