

SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI AUTOGENIK DAN
MUSIK INSTRUMENT SUARA ALAM TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA PENYANDANG HIPERTENSI
DI PUSKESMAS TEMPEL I**



DINKA ANINDYA PUTRI
P71202324083

**PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI AUTOGENIK DAN
MUSIK INSTRUMEN SUARA ALAM TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA PENYANDANG HIPERTENSI
DI PUSKESMAS TEMPEL I**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Keperawatan



DINKA ANINDYA PUTRI
P71202324083

**PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

“Pengaruh Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Musik Instrumen Suara Alam Terhadap Tekanan Darah Pada Penyandang Hipertensi Di Puskesmas Tempel I”

Disusun oleh :

DINKA ANINDYA PUTRI
P71202324083

Telah disetujui pembimbing pada tanggal :

20 Mei 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Ns. Tri Widyastuti Handayani, M.Kep., Sp.Kep.Kom
NIP. 198511162020122003

Pembimbing Pendamping

Tri Prabowo, S.Kp., M.Sc
NIP. 196505191988031001

Yogyakarta, 11 Juni 2025
Ketua Jurusan Keperawatan



Bondan Palestina, SKM., M.Kep., Sp.Kom
NIP. 197207161994031005

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

“Pengaruh Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Musik Instrumen Suara Alam Terhadap Tekanan Darah Pada Penyandang Hipertensi Di Puskesmas Tempel I”

Disusun oleh :

DINKA ANINDYA PUTRI
P71202324083

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
pada tanggal : 21 Mei 2025.....

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom
NIP. 197207161994031005

Anggota,
Ns. Tri Widyastuti Handayani, M.Kep., Sp.Kep.Kom
NIP. 198511162020122003

Anggota,
Tri Prabowo, S.Kp., M.Sc
NIP. 196505191988031001

Yogyakarta, 11 Juni 2025

Ketua Jurusan Keperawatan

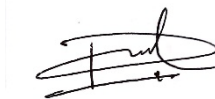
Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom
NIP. 197207161994031005

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Dinka Anindya Putri

NIM : P71202324083

Tanda Tangan : 

Tanggal : 21 Mei 2025

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademika Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dinka Anindya Putri

NIM : P71202324083

Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan

Jurusan : Keperawatan

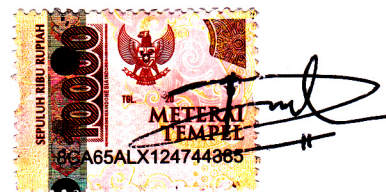
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul :

**Pengaruh Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Musik Instrumen Suara Alam
Terhadap Tekanan Darah Pada Penyandang Hipertensi Di Puskesmas
Tempel I**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Yogyakarta, Mei 2025



(Dinka Anindya Putri)

PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI AUTOGENIK DAN MUSIK INSTRUMEN SUARA ALAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENYANDANG HIPERTENSI DI PUSKESMAS TEMPEL I

Dinka Anindya Putri¹, Tri Widyastuti Handayani², Tri Prabowo³
^{1,2,3}Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293
Email : dinkaputri94@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat dan menjadi penyebab kematian utama di dunia. Penatalaksanaan hipertensi tidak hanya dilakukan secara farmakologis, tetapi juga melalui pendekatan non-farmakologis, salah satunya dengan teknik relaksasi.

Tujuan: Mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi autogenik dan musik instrumen suara alam terhadap tekanan darah penyandang hipertensi di Puskesmas Tempel I.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experiment* dengan pendekatan *pre-test and post-test with control group*. Pengambilan sampel dengan metode *total sampling*. Sampel berjumlah 80 responden yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol. Intervensi pada kelompok eksperimen berupa kombinasi relaksasi autogenik dan musik instrumen suara alam. Kelompok kontrol diberikan edukasi kesehatan tentang hipertensi melalui leaflet. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi, dianalisis dengan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*.

Hasil: Terdapat penurunan signifikan tekanan darah sistol dan diastol pada kelompok eksperimen dengan nilai $p = 0,000$. Rerata penurunan tekanan darah sistol sebesar 12,71 mmHg dan diastol sebesar 8,95 mmHg. Kelompok kontrol juga menunjukkan penurunan namun tidak sebesar kelompok eksperimen ($p = 0,027$ untuk sistol dan $p = 0,012$ untuk diastol).

Kesimpulan: Kombinasi relaksasi autogenik dan musik instrumen suara alam efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penyandang hipertensi dan dapat dijadikan sebagai terapi non-farmakologis pendukung dalam pengelolaan hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Relaksasi Autogenik, Musik Instrumen Suara Alam, Prolanis.

¹Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^{2,3}Dosen Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

THE EFFECT OF COMBINATION AUTOGENIC RELAXATION AND NATURE SOUND INSTRUMENTAL MUSIC ON BLOOD PRESSURE IN PEOPLE WITH HYPERTENSION AT TEMPEL I HEALTH CENTER

Dinka Anindya Putri¹, Tri Widyastuti Handayani², Tri Prabowo³

¹²³Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health
Yogyakarta

Jl. Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293

Email: dinkaputri94@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the most prevalent non-communicable diseases and remains a leading cause of death worldwide. The management of hypertension is not only carried out pharmacologically but also through non-pharmacological approaches, one of which is relaxation techniques.

Objective: To determine the effect of a combination of autogenic relaxation and instrumental natural sound music on blood pressure among individuals with hypertension at Tempel I Public Health Center.

Methods: This study used a quasi-experimental design with a pre-test and post-test control group approach. The sample was taken using total sampling, involving 80 respondents divided equally into an experimental group and a control group. The experimental group received a combination of autogenic relaxation and instrumental natural sound music, while the control group received health education on hypertension through a leaflet. Blood pressure was measured before and after the intervention and analyzed using the Wilcoxon and Mann-Whitney tests.

Results: There was a significant reduction in both systolic and diastolic blood pressure in the experimental group ($p = 0.000$). The average decrease in systolic blood pressure was 12.71 mmHg and in diastolic blood pressure was 8.95 mmHg. The control group also showed a reduction, though less significant ($p = 0.027$ for systolic and $p = 0.012$ for diastolic).

Conclusion: The combination of autogenic relaxation and instrumental natural sound music is effective in lowering blood pressure among individuals with hypertension and can be used as a supportive non-pharmacological therapy in hypertension management.

Keywords: Hypertension, Autogenic Relaxation, Instrumental Natural Sound Music, Prolanis.

¹Students of the Ministry of Health Polytechnic of Yogyakarta

^{2,3}Lecturers of the Ministry of Health Polytechnic of Yogyakarta

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala Rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Kombinasi Relaksasi Autogenik Dan Musik Instrumen Suara Alam Terhadap Tekanan Darah Pada Penyandang Hipertensi Di Puskesmas Tempel I”.

Penulisan Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Prodi Keperawatan Program Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh jenjang Pendidikan di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.
2. Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
3. Ns. Maryana, S.SiT., S.Psi., S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
4. Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom selaku ketua Dewan Penguji yang telah memberikan koreksi, masukan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ns. Tri Widyastuti Handayani, M.Kep., Sp.Kep.Kom. selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan dalam menyusun skripsi ini.
6. Tri Prabowo, S.Kp., M.Sc. selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan dalam menyusun skripsi ini.

7. Erwinawan Fajar Noor Ahmad sebagai suami dan keluarga yang selalu memberikan dukungan dan material, serta do'a yang selalu terpanjatkan.
8. Teman-teman yang selalu memberikan semangat dan *support* dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak mungkin saya sebutkan satu-persatu yang ikut membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyusun skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta,2025

Penulis

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Ruang Lingkup Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	7
F. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Telaah Pustaka	11
1. Konsep Hipertensi.....	11
2. Konsep Relaksasi Autogenik.....	20
3. Konsep Terapi Musik	26
B. Kerangka Teori.....	30
C. Kerangka Konsep.....	31
D. Hipotesis	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	32
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	32
B. Populasi dan Sampel.....	33
C. Waktu dan Tempat Penelitian	34
D. Variabel Penelitian	35
E. Definisi Operasional	36
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	37
G. Instrumen dan Bahan Penelitian	37
H. Uji Validitas dan Reabilitas.....	38
I. Prosedur Penelitian	40
J. Manajemen Data	44
K. Etika Penelitian	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
A. Hasil Penelitian	52
B. Pembahasan	58
C. Keterbatasan Penelitian.....	76

BAB V_PENUTUP.....	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN.....	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	30
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	31

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1.	Klasifikasi Tekanan Darah Menurut ESH Guidelines	12
Tabel 3. 1	Desain Penelitian	33
Tabel 3. 2	Definisi Operasional Variabel	36
Tabel 3. 3	Uji Normalitas Tekanan Darah Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol di Puskesmas Tempel I (N=40)	48
Tabel 3. 4	Uji Homogenitas Tekanan Darah Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol di Puskesmas Tempel I (N=40)	49
Tabel 4. 1	Karakteristik Responden (Jenis Kelamin, Usia, Tingkat Pendidikan, Pekerjaan, Lama Menderita, Penyakit Penyerta, Kebiasaan Merokok dan Aktifitas Fisik) Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol di Puskesmas Tempel I Bulan Februari Tahun 2025 (N=40).....	53
Tabel 4. 2	Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol di Puskesmas Tempel I Bulan Februari Tahun 2025 (N=40).....	55
Tabel 4. 3	Pengaruh Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol di Puskesmas Tempel I Tahun 2025 (N=40).....	56
Tabel 4. 4	Perubahan Nilai Rata-Rata Hasil Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah diberikan intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol hipertensi di Puskesmas Tempel I Bulan Februari Tahun 2025	57
Tabel 4. 5	Perbedaan Tekanan Darah Sesudah Diberikan Intervensi Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Musik Instrumen Suara Alam Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol di Puskesmas Tempel I Bulan Februari Tahun 2025.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Permohonan Menjadi Responden	91
Lampiran 2.	Lembar Persetujuan.....	92
Lampiran 3.	Kuesioner Karakteristik Responden.....	93
Lampiran 4.	Permohonan Menjadi Asisten Peneliti	89
Lampiran 5.	Penjelasan Prosedur Penelitian	95
Lampiran 6.	Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP).....	96
Lampiran 7.	Hasil Uji SPSS	98
Lampiran 8.	Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	110
Lampiran 9.	Surat Ijin Penelitian Dinas Kesehatan Kab. Sleman	111
Lampiran 10.	Permohonan Uji Validitas SOP Pengukuran Tekanan Darah .	112
Lampiran 11.	Uji Validitas SOP Relaksasi Autogenik dan Musik Instrumen Suara Alam.....	113
Lampiran 12.	Permohonan Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kab. Sleman..	114
Lampiran 13.	<i>Ethical Clearance</i>	115
Lampiran 14.	Kartu Bukti Mengikuti Ujian Proposal Skripsi.....	116
Lampiran 15.	Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi	117
Lampiran 16.	Surat Izin Studi Pendahuluan	119
Lampiran 17.	Lembar Observasi Tekanan Darah (Kelompok Intervensi)....	120
Lampiran 18.	Lembar Observasi Tekanan Darah (Kelompok Kontrol)	121
Lampiran 19.	Lembar Observasi (LO).....	122
Lampiran 20.	Standar Operasional Prosedur (SOP) Kombinasi Relaksasi Autogenik Dan Musik Musik Instrumen Suara Alam.....	124
Lampiran 21.	Standar Operasional Prosedur (SOP) Pengukuran Tekanan Darah Dengan <i>Sphygmomanometer Digital</i>	126
Lampiran 22.	Anggaran Penelitian	128
Lampiran 23.	Jadwal Penelitian.....	129
Lampiran 24.	Dokumentasi Kegiatan	130
Lampiran 25.	Leaflet Hipertensi.....	131