



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR)
DENGAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP SKOR
KECEMASAN PADA PENDERITA HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMANSARI**

**SAYYIDAH SILMI RAHMANIAH
NIM. P2.06.20.5.20.035**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2024**





SKRIPSI

**EFEKTIVITAS *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) DENGAN
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP SKOR KECEMASAN PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
TAMANSARI**

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana Terapan
Keperawatan (S.Tr.Kep) Pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan &
Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

SAYYIDAH SILMI RAHMANIAH

NIM. P2.06.20.5.20.035

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2024**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi dengan Judul “Efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan Aromaterapi Lavender terhadap Skor Kecemasan pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari”. Dalam penyusunan Skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Dudi Hartono, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Bapak H. Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ners., Sp.Kep.Jiwa., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya sekaligus pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan dan masukan serta motivasi yang membangun dalam penyusunan Skripsi.
4. Bapak Dr. H. Iwan Somantri, S.Kp., M.Kep., selaku pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan dan masukan serta motivasi yang membangun dalam penyusunan Skripsi.

5. Ibu Novi Indriani, S.ST., M.Tr.Kep., selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan sarannya dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh staff pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalani perkuliahan.
7. Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
8. Kedua orang tua tercinta Bapak KH. Aten Muhidin dan Ibu Hj. Nurjanah orang hebat yang selalu menjadi penyemangat penulis sebagai sandaran terkuat, yang selalu memberikan ketulusan doanya, yang tiada hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta, dukungan baik secara moril maupun material, juga motivasi. Terima kasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis.
9. Kedua kakak tercinta Elmi Aeni Maliki dan Panji Pratama, S.E., yang selalu memberikan dukungan dan senantiasa mendoakan penulis.
10. Sahabat-sahabat yang kusayangi Reghita Puspa Rahayu, Rizka Yulia, Nabila Azarini, Lulu Nurjannah dan Mita A'fifah Ulfah yang telah memberikan semangat dan menemani dalam proses perkuliahan.
11. Seluruh teman-teman angkatan 2 Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya, yang selalu saling menguatkan dan memberikan dukungan serta bersama-sama berjuang melewati 8 semester dengan suka dukanya masing-masing.

12. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan Skripsi.
13. Terakhir untuk diri saya sendiri Sayyidah Silmi Rahmaniah yang sudah berusaha sejauh ini serta memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses yang telah dilalui dalam penyusunan skripsi ini dan terima kasih telah berusaha berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Ini merupakan suatu pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini tidak luput dari kekurangan maupun keterbatasan dalam kemampuan, pengalaman, dan *literature* yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan di masa yang akan datang.

Tasikmalaya, 8 Mei 2024

Penulis,



Sayyidah Silmi Rahmaniah

NIM. P2.06.20.5.20.035

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
SKRIPSI, 2024
SAYYIDAH SILMI RAHMANIAH
P2.06.20.5.20.035

**EFEKTIVITAS *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) DENGAN
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP SKOR KECEMASAN PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
TAMANSARI**

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi merupakan peningkatan tekanan pada pembuluh darah didalam arteri, yakni tekanan sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik melebihi 90 mmHg. Kondisi hipertensi akan semakin memburuk apabila pasien mengalami kecemasan. Kecemasan datang dari rasa ketakutan dan ketidakpahaman individu pada apa yang sedang dihadapi dan yang akan berlangsung kedepannya. Penerapan terapi untuk mengontrol kecemasan salah satunya adalah dengan *progressive muscle relaxation* (PMR) dengan aromaterapi lavender. **Tujuan:** Penelitian ini untuk mengetahui PMR dengan aromaterapi lavender terhadap skor kecemasan pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari. **Metode:** *Quasy-experimental* dengan desain *pretest posttest with control design*. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dan lembar observasi. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan cara *purposive sampling*, terdiri dari 21 responden untuk kelompok intervensi dan kontrol. Kelompok intervensi diberi tindakan PMR dengan aromaterapi lavender dengan durasi 45 menit/hari selama 5 hari berturut-turut, sedangkan kelompok kontrol diberi tindakan edukasi pengendalian hipertensi dengan durasi 30 menit diberikan satu kali dihari ke 5. Uji statistik menggunakan *dependent t-test* dan *independent t-test*. **Hasil:** Terdapat perbedaan signifikan rerata skor kecemasan pada kelompok intervensi 26.36 menjadi 18.81 (*p-value 0.000*), sedangkan untuk kelompok kontrol 26.33 menjadi 23.67 (*p-value 0.000*). Terdapat

perbedaan yang signifikan rerata skor sesudah diberikan intervensi antara kedua kelompok dengan p-value *0.001*. **Kesimpulan:** Penelitian ini menunjukkan bahwa PMR dengan aromaterapi lavender mampu menurunkan skor kecemasan pada penderita hipertensi yang mengalami kecemasan. **Saran:** Diharapkan responden dapat meneruskan kegiatan PMR dengan aromaterapi lavender ini satu kali sehari di berbagai kesempatan karena bisa memberikan efek menenangkan dan membuat tubuh menjadi rileks.

Kata Kunci: Hipertensi, Kecemasan, *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), Aromaterapi Lavender

POLYTECHNIC OF HEALTH MINISTRY OF HEALTH TASIKMALAYA
BACHELOR OF APPLIED NURSING
THESIS, 2024
SAYYIDAH SILMI RAHMANIAH
P2.06.20.5.20.035

*“Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation (PMR) With Lavender
Aromatherapy On Anxiety Scores In Hypertension Sufferers At Puskesmas
Tamansari”*

ABSTRACT

Background: Hypertension is an increase in pressure in the blood vessels inside the arteries, i.e., systolic pressure exceeds 140 mmHg and diastolic pressure is 90 mmHg. The condition of hypertension will worsen when the patient has anxiety. Anxiety comes from an individual's fear and lack of understanding of what they are facing and what is going to happen. The application of therapy to control anxiety is progressive muscle relaxation (PMR) with lavender aromatherapy. **Objective:** This study is to find out the effectiveness of PMR with lavender aromatherapy against anxiety scores in hypertensive patients in the Working Area of Puskesmas Tamansari. **Method:** This is quasi-experimental with pretest-posttest with control design. The instruments used were a questionnaire Hamilton anxiety rating scale (HARS) and observation sheets. Sampling using non-probability sampling techniques with purposive sampling, consisting of 21 intervention and control group respondents. The intervention group was given PMR with lavender aromatherapy with a duration of 45 minutes / day for 5 consecutive days, while the control group was given hypertension control education with a duration of 30 minutes given once on day 5. The statistical using a dependent t-test and an independent t-test. **Results:** There was a significant difference in the mean anxiety score in the intervention group from 26.36 to 18.81 (p-value 0.000), while for the control group from 26.33 to 23.67 (p-value 0.000). There was a significant difference in the mean score after the intervention between the two groups with a

*p-value of 0.001. **Conclusion:** This study shows that progressive muscle relaxation with lavender aromatherapy can lower anxiety scores in hypertensive patients who experience anxiety. **Suggestion:** It is hoped that respondents can continue the PMR activity with this lavender aromatherapy once a day on various occasions as it can give a calming effect and make the body relax.*

Keywords: Hypertension, Anxiety, Progressive Muscle Relaxation (PMR), Lavender Aromatherapy

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR BAGAN.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.3.1 Tujuan Umum	9
1.3.2 Tujuan Khusus	10
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	10
1.4.2 Manfaat Praktis	10
1.5 Orisinalitas Penelitian.....	11

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	15
2.1 Konsep Hipertensi	15
2.1.1 Definisi Hipertensi	15
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi.....	16
2.1.3 Etiologi Hipertensi	17
2.1.4 Patofisiologi Hipertensi.....	19
2.1.5 Manifestasi Klinis Hipertensi.....	21
2.1.6 Penatalaksanaan Medis	22
2.1.7 Komplikasi Hipertensi	24
2.1.8 Faktor Risiko Hipertensi	25
2.2 Konsep Kecemasan.....	25
2.2.1 Definisi Kecemasan	25
2.2.2 Proses Terjadinya Kecemasan.....	26
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	28
2.2.4 Jenis-Jenis Kecemasan	30
2.2.5 Tingkat Kecemasan.....	31
2.2.6 Pengukuran Kecemasan	33
2.2.7 Manifestasi Klinis	35
2.2.8 Penatalaksanaan Kecemasan.....	36
2.3 <i>Progressive Muscle Relaxation (PMR)</i>	37
2.3.1 Definisi <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	37
2.3.2 Tujuan <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	38
2.3.3 Manfaat <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	38
2.3.4 Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan Dalam Kegiatan <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	39

2.3.5	Mekanisme Kerja Teknik <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Terhadap Penurunan Kecemasan.....	40
2.3.6	Prosedur Pelaksanaan <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	40
2.4	Konsep Aromaterapi Lavender.....	47
2.4.1	Definisi Aromaterapi.....	47
2.4.2	Manfaat Aromaterapi Lavender	48
2.4.3	Mekanisme Kerja Aromaterapi Lavender	49
2.4.4	Jenis.....	50
2.4.5	Teknik Pemberian Aromaterapi Lavender	51
2.4.6	Prosedur Pemberian Aromaterapi Lavender	52
2.5	Kerangka Teori.....	53
2.6	Hipotesis	54
BAB 3	METODE PENELITIAN.....	55
3.1	Desain Penelitian	55
3.2	Populasi, Sampel, dan Sampling	56
3.2.1	Populasi Penelitian.....	56
3.2.2	Sampel Penelitian.....	56
3.2.3	Sampling Penelitian	59
3.3	Variabel Penelitian	59
3.4	Definisi Operasional	60
3.5	Tempat Penelitian.....	61
3.6	Waktu Penelitian	61
3.7	Instrumen Penelitian	61
3.8	Prosedur Pengumpulan Data	62
3.9	Analisa Data	65

3.9.1	Pengolahan Data.....	65
3.9.2	Analisis Data	66
3.10	Etika Penelitian.....	67
BAB 4	HASIL DAN PEMBAHASAN	69
4.1	Hasil Penelitian	69
4.1.1	Analisis Univariat.....	69
4.1.2	Analisis Bivariat.....	74
4.2	Pembahasan	78
4.2.1	Interpretasi dan Diskusi Hasil	78
4.2.2	Keterbatasan Penelitian.....	107
4.2.3	Implikasi Untuk Keperawatan.....	107
BAB 5	PENUTUP.....	109
5.1	Kesimpulan	109
5.2	Saran.....	110
DAFTAR PUSTAKA		112
LAMPIRAN.....		117

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Orisinalitas penelitian	11
Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi Pada Dewasa (usia> 18 tahun) JNC VII	16
Tabel 2. 2 Klasifikasi Tekanan Darah National Institute of Health.....	16
Tabel 2. 3 Tabel penilaian kecemasan	35
Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	55
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	60
Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kelurahan Mulyasari	70
Tabel 4. 2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kelurahan Mulyasari	70
Tabel 4. 3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kelurahan Mulyasari.....	71
Tabel 4. 4 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kelurahan Mulyasari	72
Tabel 4. 5 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kelurahan Mulyasari	72
Tabel 4. 6 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit Keluarga di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kelurahan Mulyasari	73
Tabel 4. 7 Distribusi Rerata Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kelurahan Mulyasari	74
Tabel 4. 8 Uji Normalitas Data	75
Tabel 4. 9 Uji Homogenitas Data.....	76
Tabel 4. 10 Distribusi Perbedaan Rerata Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kelurahan Mulyasari	76

Tabel 4. 11 Distribusi Perbedaan Rerata Skor Kecemasan Sesudah diberikan Intervensi Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kelurahan Mulyasari	77
--	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan 1 menggenggam tangan sambil membuat kepala.....	41
Gambar 2. 2 Gerakan 2 melatih otot tangan bagian belakang	42
Gambar 2. 3 Gerakan 3 melatih otot bisep.....	42
Gambar 2. 4 Gerakan 4 melatih otot bahu	43
Gambar 2. 5 Gerakan 5 melemaskan otot wajah.....	43
Gambar 2. 6 Gerakan 6 melatih otot mata	43
Gambar 2. 7 Gerakan 7 melatih otot rahang	44
Gambar 2. 8 Gerakan 8 mengendurkan otot-otot mulut	44
Gambar 2. 9 Gerakan 9 merilekskan otot leher bagian belakang	45
Gambar 2. 10 Gerakan 10 melatih otot leher bagian depan	45
Gambar 2. 11 Gerakan 11 melatih otot punggung	46
Gambar 2. 12 Gerakan 12 melemaskan otot dada.....	46
Gambar 2. 13 Gerakan 13-15 melatih otot perut dan kaki.....	47
Gambar 2. 14 essensial oil	50

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Mekanisme Kerja Teknik PMR Terhadap Penurunan Kecemasan.....	40
Bagan 2. 2 Skema Kerangka Teori	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Jadwal Kegiatan.....	118
Lampiran 2 : Surat Permohonan Pelaksanaan Studi Pendahuluan.....	119
Lampiran 3 : Surat Penerimaan Permohonan Pengambilan Data	121
Lampiran 4 : Surat Perizinan Studi Pendahuluan Puskesmas Tamansari	122
Lampiran 5 : Surat Permohonan Izin Penelitian	123
Lampiran 6 : Surat Penerimaan Permohonan Izin Penelitian	125
Lampiran 7 : Surat Keterangan Uji Expert	126
Lampiran 8 : Ethical Clearance.....	127
Lampiran 9 : Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian Puskesmas Tamansari	128
Lampiran 10 : Surat Keterangan Selesai Melaksanakan Penelitian.....	129
Lampiran 11 : Surat Persetujuan Enumerator	130
Lampiran 12 : Surat Permohonan Menjadi Responden	134
Lampiran 13 : Surat Persetujuan Kesiediaan Menjadi Responden	135
Lampiran 14 : Lembar Observasi Responden.....	137
Lampiran 15 : Standar Operasional Prosedur (SOP) PMR dengan Aromaterapi Lavender.....	141
Lampiran 16 : Lembar Observasi Harian.....	147
Lampiran 17 : Lembar Observasi Data Responden	149
Lampiran 18 : Nilai Hasil Penelitan.....	151
Lampiran 19 : Hasil Pengolahan Data	154
Lampiran 20 : Dokumentasi Kegiatan	159
Lampiran 21 : Hasil Turnitin.....	161
Lampiran 22 : Lembar Bimbingan Skripsi.....	162
Lampiran 23 : Daftar Riwayat Hidup.....	166