



SKRIPSI

PENGARUH TERAPI KOMBINASI YOGA DAN
MUSIK KLASIK TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS
KAHURIPAN KOTA TASIKMALAYA

ADINDA CINDY DAYANA
NIM: P.20.6.20.5.20.002

PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN &
PENDIDIKAN PROFESI NERS JURUSAN
KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES
TASIKMALAYA

2024



**PENGARUH TERAPI KOMBINASI YOGA DAN MUSIK
KLASIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI PUSKEMAS KAHURIPAN KOTA
TASIKMALAYA**

SKRIPSI

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



Disusun oleh :

ADINDA CINDY DAYANA

NIM. P2.06.20.5.20.002

PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN & PENDIDIKAN

PROFESI NERS JURUSAN KEPERAWATAN

POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA

2024

PRAKATA

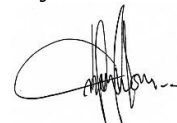
Puji dan syukur penulis sampaikan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Kombinasi Yoga dan Musik Klasik Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya”. 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, Ners, M. Kep., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Dudi Hartono, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya,
3. Bapak H. Ridwan Kustiawan, M. Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Kepala UPTD Puskesmas Kahuripan yang telah mengizinkan peneliti untuk studi pendahuluan dan pengambilan data di Puskesmas Kahuripan.
5. Dr. Peni Cahyati TP, S.Kp.,M.Kes., selaku pembimbing 1 yang telah membimbing dengan memberikan saran serta masukan dan motivasi yang membangun selama penyusunan skripsi.

6. Dewi Aryanti, S. Kep., Ns., M.Sc., selaku pembimbing 2 yang telah membimbing penulisan, memberi arahan, saran serta masukan dan motivasi yang membangun dalam penyusunan skripsi.
7. Yanyan Bahtiar, SKp., M.Kep selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu dan memberikan arahan dalam penyusunan skripsi.
8. Kedua orang tua beserta kakak dan adik yang senantiasa memberikan dukungan, materi, tenaga, cinta dan kasih sayang yang tidak terhingga serta do'a selalu dipanjatkan untuk keberhasilan dan kesuksesan penulis.
9. Sahabat penulis dengan NIM. P.20.6.20.5.20.036 Shinta Permata Sari, terima kasih selalu memberikan semangat dan selalu mendengarkan keluh kesah selama proses menyusun skripsi.
10. Seluruh teman-teman angkatan 2 Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners, yang saling memberikan dukungan dan semangat.
11. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan skripsi.

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 mengharapkan kritik dan saran yang membangun sebagai perbaikan.

Tasikmalaya, 28 Januari 2024



Adinda Cindy Dayana

**PENGARUH TERAPI KOMBINASI YOGA DAN MUSIK KLASIK
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI
PUSKESMAS KAHURIPAN KOTA TASIKMALAYA**

Adinda Cindy Dayana¹, Peni Cahyati², Dewi Aryanti³
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
Jl. Cilolohan No. 35 Kahuripan, Tawang, Tasikmalaya
Email : adindacindydayana150@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg. Salah satu penatalaksanaan hipertensi yaitu dengan melakukan relaksasi. Terapi yoga dan musik klasik dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi kombinasi yoga dan musik klasik terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Kahuripan di Kota Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan metode *quasy-experimental* dengan melakukan *pretest dan posttest with control design*. Populasi pada penelitian ini merupakan peserta Prolanis Puskesmas Kahuripan dengan tekanan darah $>140/90$ mmHg. Total sampel pada penelitian ini sebanyak 34 orang ($n_1=n_2 = 17$ orang). Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *probability sampling* dengan *simple random sampling*. Uji statistik yang digunakan uji *t dependent* dan uji *t independent*. Pemberian perlakuan pada kelompok intervensi dan kontrol pada penelitian ini membuat penurunan pada tekanan darah. Namun selisih rata-rata pada kelompok intervensi yang diberikan yoga dan musik klasik lebih besar dibanding dengan kelompok kontrol. Uji analisa *p-value* $<0,05$ yang menunjukkan bahwa terapi kombinasi yoga dan musik klasik efektif dalam menurunkan tekanan darah.

Kata kunci : Hipertensi, tekanan darah, yoga, musik klasik

**THE EFFECT OF COMBINATION OF YOGA AND CLASSIC MUSIC
THERAPY ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS AT
KAHURIPAN HEALTH CENTER, TASIKMALAYA CITY**

Adinda Cindy Dayana¹, Peni Cahyati², Dewi Aryanti³
Departement of Nursing Poltekkes Ministry of Health Tasikmalaya
Jl. Cilolohan No. 35 Kahuripan, Tawang, Tasikmalaya
Email : adindacindydayana150@gmail.com

ABSCTRACT

Hypertension is an increase in systolic blood pressure >140 mmHg and diastolic >90 mmHg. One way to treat hypertension is by relaxing. Yoga and classical music therapy can reduce blood pressure in hypertension sufferers. This study aims to determine the effect of combined yoga and classical music therapy on blood pressure in hypertension sufferers at the Kahuripan Community Health Center in Tasikmalaya City. This study used a quasi-experimental method by conducting a pretest and posttest with control design. The population in this study were Prolanis Kahuripan Health Center participants with blood pressure >140/90 mmHg. The total sample in this study was 34 people ($n_1 = n_2 = 17$ people). The sampling technique was carried out using probability sampling with simple random sampling. The statistical tests used were the dependent t test and the independent t test. Giving treatment to the intervention and control groups in this study resulted in a reduction in blood pressure. However, the mean difference in the intervention group given yoga and classical music was greater than the control group. The p-value analysis test is <0.05 which shows that the combination therapy of yoga and classical music is effective in lowering blood pressure.

Key words: Hypertension, blood pressure, yoga, classical music

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
PRAKATA	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR LAMBANG	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Orisinalitas Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
2.1 Konsep Hipertensi	14
2.1.1 Definisi Hipertensi	14
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi	15
2.1.3 Patofisiologi Hipertensi	16
2.1.4 Tanda dan Gejala Hipertensi	17
2.1.5 Faktor Resiko Hipertensi.....	17
2.1.6 Komplikasi	18
2.1.7 Penatalaksanaan.....	20
2.2 Konsep Terapi Yoga.....	22
2.2.1 Definisi	22

2.2.2	Gerakan Yoga untuk Hipertensi	23
2.2.3	Pengaruh Yoga terhadap Hipertensi.....	28
2.3	Konsep Terapi Musik Klasik.....	29
2.3.1	Definisi Terapi Musik Klasik	29
2.3.2	Pengaruh Terapi Musik Klasik.....	30
2.4	Kerangka Teori.....	31
2.5	Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III	METODE PENELITIAN	35
3.1	Desain Penelitian.....	35
3.2	Populasi Sampel dan Sampling	35
3.3	Variable Penelitian	38
3.4	Definisi Operasional.....	39
3.5	Tempat Penelitian.....	39
3.6	Waktu Penelitian	40
3.7	Instrumen Penelitian.....	40
3.8	Prosedur Pengumpulan Data	41
3.9	Analisa Data	44
3.10	Etika Penelitian	45
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
4.1	Hasil Penelitian	47
4.2	Pembahasan.....	59
BAB V	PENUTUP	68
5.1	Kesimpulan.....	68
5.2	Saran.....	69
DAFTAR REFERENSI		70
LAMPIRAN		74

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Orisinalitas Penelitian	9
Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	35
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	39
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia ($n_1=n_2= 17$).....	48
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan ($n_1=n_2= 17$)	48
Tabel 4.3 Rata-Rata TD Sebelum dan Sesudah Perlakuan Kelompok Intervensi	49
Tabel 4.4 Rata-Rata TD Sebelum dan Sesudah Perlakuan Kelompok Kontrol...	50
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Karakteristik Usia ($n_1=n_2=17$)	53
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Data TD Sebelum dan Sesudah Perlakuan Kelompok Intervensi	53
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas Data TD Sebelum dan Sesudah Perlakuan Kelompok Kontrol	54
Tabel 4.8 Perbedaan Rata-rata TD Sistolik Sebelum Perlakuan antara Kelompok Intervensi dan Kontrol.....	55
Tabel 4.9 Perbedaan Rata-rata TD Diastolik Sebelum Perlakuan antara Kelompok Intervensi dan Kontrol.....	55
Tabel 4.10 Perbedaan Rata-rata TD Sistolik antara Sebelum dan Sesudah Perlakuan Kelompok Intervensi	56
Tabel 4.11 Perbedaan Rata-rata TD Diastolik antara Sebelum dan Sesudah Perlakuan Kelompok Intervensi	56
Tabel 4.12 Perbedaan Rata-rata TD Diastolik antara Sebelum dan Sesudah Perlakuan Kelompok Intervensi	57
Tabel 4.13 Perbedaan Rata-rata TD Diastolik antara Sebelum dan Sesudah Perlakuan Kelompok Kontrol	57
Tabel 4.14 Hasil Uji Beda TD Sistolik Setelah Perlakuan antara Kelompok Intervensi dan Kontrol.....	58

Tabel 4.15 Hasil Uji Beda TD Diastolik Setelah Perlakuan antara Kelompok Intervensi dan Kontrol.....	58
---	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kelompok Usia.....	18
Gambar 2.2 Balasana (Pose Anak).....	23
Gambar 2.3 Paschimottanasana (Duduk Membungkuk ke Depan)	24
Gambar 2.4 Baddha Konasana (Pose Sudut Terikat).....	25
Gambar 2.5 Janu Sirsasana (Pose Kepala ke Lutut)	26
Gambar 2.6 Virasana (pose pahlawan)	27
Gambar 2.7 Savanna (pose mayat).....	28
Gambar 2.8 Mekanisme Hubungan Terapi Musik dengan Hipertensi.....	30
Gambar 2.9 Kerangka Teori.....	32
Gambar 4.1 Tekanan Darah Sistolik pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	51
Gambar 4.2 Tekanan Darah Diastolik pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consent	75
Lampiran 2. SOP Pengukuran Tekanan Darah	76
Lampiran 3. SOP Terapi Kombinasi Yoga dan Musik Klasik.....	77
Lampiran 4. Lembar Observasi Tekanan Darah Kelompok Intervensi	82
Lampiran 5. Lembar Observasi Tekanan Darah kelompok kontrol.....	83
Lampiran 6. Lembar Observasi Terapi Yoga dan Terapi Musik	84
Lampiran 7. Identitas Klien.....	87
Lampiran 8. Surat Permohonanan Pelaksanaan Studi Pendahuluan.....	88
Lampiran 9. Surat Tanda Bukti Penerimaan Pengambilan Data ke Puskesmas ...	89
Lampiran 10. Surat Keterangan Validasi Lembar Observasi Yoga	90
Lampiran 11. Lembar Bimbingan Proposal Skripsi.....	91
Lampiran 12. Rekomendasi Penelitian Puskesmas Kelurahan Kahuripan	93
Lampiran 13. Rekomendasi Penelitian Puskesmas Kelurahan Cikalang.....	94
Lampiran 14. Hasil Pengolahan Data SPSS.....	95
Lampiran 15. Lembar Bimbingan	108
Lampiran 16. Dokumentas.....	110
Lampiran 17. Kaji Etik Penelitian.....	113
Lampiran 18. Hasil Cek Plagiarisme	114
Lampiran 19. Daftar Riwayat Hidup.....	115

DAFTAR LAMBANG

$>$	: Lebih dari
$\geq$	: Lebih dari sama dengan
$<$	: Kurang dari
$\times$	: kali

DAFTAR SINGKATAN

mmHg	: Milimeter air raksa
WHO	: <i>World Health Organization</i>
IHME	: <i>Institute for Health Metrics and Evaluation</i>
Rikesda	: Riset Kesehatan Dasar
CRH	: Corticotropin-releasing hormone
ACTH	: Adrenokortikotropik
NO	: Nitric Oxide
<i>Et al.</i>	: Dan yang lainnya
JNC8	: <i>Join National Committee</i>
MRI	: <i>Magnetic Resonance Imaging</i>
ACE	: <i>Angiotensin-converting Enzyme</i>
RAAS	: <i>Renin Angiotensin Aldosterone</i>
OR	: <i>Rasio Odds</i>
DASH	: <i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i>
Db	: Desibel
SOP	: Standar Operasional Prosedur
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>