



SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI TEKNIK *SLOW STROKE*
BACK MASSAGE DAN TERAPI MUSIK SUARA ALAM
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS TAMANSARI**

FITRIATUNNISAH

NIM.P2.06.20.3.25.012

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN DAN
PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**





SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI TEKNIK *SLOW STROKE
BACK MASSAGE* DAN TERAPI MUSIK SUARA ALAM
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS TAMANSARI**

FITRIATUNNISAH

NIM.P2.06.20.3.25.012

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN DAN
PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi dengan judul “Pengaruh Kombinasi Teknik *Slow Stroke Back Massage* Dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya. Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis banyak mengalami hambatan dan kesulitan, namun berkat dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. 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 Ridwan Kustiawan, S.Kep, Ners, M.Kep, Sp.Kep.Jiwa. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Bapak Yudi Triguna, Ners., M.Kep, selaku ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya. Sekaligus selaku pembimbing 2 yang telah membimbing penulis dan memberi motivasi semangat yang membangun selama penyusunan tugas akhir ini.
4. Ibu Ida Rosdiana, M.Kep., Ns. Sp.Kep.MB, selaku pembimbing 1 yang telah membimbing penulis dengan saran serta masukan dan motivasi semangat yang membangun selama penyusunan tugas akhir ini.
5. Seluruh staf Pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalani perkuliahan.
6. Kepada orang tuaku, Ayah Sihabudin tersayang. Terima kasih atas doa, dukungan, kasih sayang, dan kepercayaan tiada henti hingga penulis dapat

menyelesaikan pendidikan hingga saat ini. Untuk ibuku tercinta, Surtini Susana Dewi. Terima kasih sebesar-besarnya penulis berikan kepada beliau atas segala bentuk bantuan, semangat, dan doa yang diberikan selama ini. Terimakasih atas nasihat yang selalu diberikan, terimakasih atas kesabaran dan kebesaran hati menghadapi penulis yang mudah mengeluh ini. Ibu menjadi pengingat dan penguat paling hebat. Terima kasih mami.

7. Kepada seluruh teman-teman seperjuangan perkuliahan yang tidak dapat disebutkan satu persatu, penulis ucapkan terima kasih untuk semua dukungan dan motivasi serta sudah berteman baik dengan penulis.
8. Kepada diri saya sendiri terima kasih banyak telah berjuang sejauh ini dan memilih untuk tidak menyerah dalam kondisi apapun, penulis bangga pada diri sendiri bisa menyusun tugas akhir ini dengan penuh liku-liku kehidupan yang dijalani.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Hal ini tidak luput dari kekurangan ataupun keterbatasan yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis memohon maaf sebesar-besarnya dan sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna memperbaiki karya tulis ilmiah ini. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi penulis maupun pembaca.

Tasikmalaya, 14 Oktober 2025



Penulis

**PENGARUH KOMBINASI TEKNIK *SLOW STROKE BACK MASSAGE*
DAN TERAPI MUSIK SUARA ALAM TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS TAMANSARI**

Fitriatunnisah¹, Ida Rosdiana², Yudi Triguna³, Syaukia Adini⁴
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
Jl. Cilolohan No. 35 Kahuripan, Tawang, Kota Tasikmalaya
Email: fitriatunnisah24@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular di dunia, menurut WHO angka kejadian hipertensi mencapai 1,5 miliar diseluruh dunia pada tahun 2025. Hipertensi adalah keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah di atas normal. Seseorang dikatakan hipertensi apabila tekanan darahnya lebih dari 140/90 mmHg. Penyakit ini sering disebut sebagai “*silent killer*” karena sering tanpa gejala, namun dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, dan gangguan pembuluh darah apabila tidak ditangani secara tepat dan berkelanjutan. Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua, terapi farmakologis pemberian obat antihipertensi dan terapi nonfarmakologis salah satunya untuk menurunkan tekanan darah yaitu kombinasi teknik *Slow Stroke Back Massage* dan Terapi Musik Suara Alam. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh kombinasi teknik *Slow Stroke Back Massage* dan terapi musik suara alam terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Tamansari. **Metode:** *Quasy Eksperimental* dengan pretest-posttest *with control group design*. Instrumen yang digunakan lembar observasi dan spygmanometer. Pengambilan sampel menggunakan probability sampling dengan simple random sampling, terdiri dari 42 responden untuk kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Uji statistik yang digunakan adalah Uji independent T test. **Hasil:** Terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik antara sebelum dan sesudah diberikan kombinasi teknik *Slow Stroke Back Massage* dan terapi musik suara alam secara signifikan pada kelompok intervensi dengan nilai P-value 0,000 ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** penelitian ini menunjukkan bahwa dengan diberikan kombinasi *Slow Stroke Back Massage* dan terapi musik suara alam dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Musik Suara Alam, *Slow Stroke Back Massage* (SSBM)

**THE EFFECT OF COMBINATION OF SLOW STROKE BACK MASSAGE
AND NATURAL SOUND MUSIC THERAPY ON BLOOD PRESSURE
CHANGES IN HYPERTENSIVE PATIENTS IN THE WORK AREA OF
TAMANSARI HEALTH CENTER**

Fitriatunnisah¹, Ida Rosdiana², Yudi Triguna³, Syaukia Adini⁴

Department of Nursing, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Jl. Cilolohan No. 35 Kahuripan, Tawang, Tasikmalaya City

Email: fitriatunnisah24@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the major health problems and a major risk factor for cardiovascular disease worldwide. According to the WHO, the incidence of hypertension will reach 1.5 billion worldwide by 2025. Hypertension is a condition in which a person experiences an increase in blood pressure above normal. A person is said to have hypertension if their blood pressure is more than 140/90 mmHg. This disease is often referred to as the “silent killer” because it is often asymptomatic, but can cause various serious complications such as coronary heart disease, stroke, kidney failure, and blood vessel disorders if not treated properly and continuously. The management of hypertension is divided into two categories: pharmacological therapy, which involves the administration of antihypertensive drugs, and non-pharmacological therapy, one of which is a combination of the Slow Stroke Back Massage technique and Nature Sound Music Therapy to lower blood pressure. **Objective:** To determine the effect of the combination of the Slow Stroke Back Massage technique and nature sound music therapy on blood pressure changes in hypertensive patients in the Tamansari Community Health Center working area. **Method:** Quasi-experimental with pretest-posttest with control group design. Instruments used were observation sheets and sphygmomanometers. Sampling was conducted using probability sampling with simple random sampling, consisting of 42 respondents for the intervention group and control group. The statistical test used was the independent T test. **Results:** There was a significant decrease in systolic and diastolic blood pressure between before and after the combination of Slow Stroke Back Massage and nature sound music therapy was administered to the intervention group, with a P-value of 0.000 ($p < 0.05$). **Conclusion:** This study shows that the combination of Slow Stroke Back Massage and nature sound music therapy can lower systolic and diastolic blood pressure in patients with hypertension.

Keywords: Hypertension, Natural Sound Music, Slow Stroke Back Massage (SSBM)

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
1. Tujuan Umum	8
2. Tujuan khusus	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis	9
E. Keaslian Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Konsep Penyakit Hipertensi	12
1. Definisi Hipertensi	12
2. Klasifikasi Hipertensi.....	13
3. Etiologi.....	14
4. Patofisiologi	15
5. Faktor Risiko.....	16
6. Komplikasi	19
B. Konsep <i>Slow Strok Back Massage</i>	20
1. Pengertian <i>Slow Stroke Back Massage</i>	20
2. Manfaat <i>Slow Stroke Back Massage</i>	21
3. Indikasi <i>Slow Stroke Back Massage</i>	22

4. Cara Kerja <i>Slow Stroke Back Massage</i> Pada Tekanan Darah.....	23
5. Langkah – Langkah <i>Slow Stroke Back Massage</i>	23
C. Konsep Terapi Musik	25
1. Pengertian Terapi Musik Suara Alam.....	25
2. Manfaat Terapi Musik Suara Alam	26
3. Cara Kerja Terapi Musik Suara Alam	27
4. Langkah – langkah Terapi Musik Suara Alam	28
D. Kerangka Teori	30
E. Hipotesis.....	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian.....	32
B. Kerangka Konseptual	33
C. Populasi, Sampel dan Sampling	34
1. Populasi	34
2. Sampel.....	34
3. Sampling	36
D. Variabel Penelitian.....	36
1. Variabel Independent.....	36
2. Variabel Dependen	36
E. Definisi Operasional.....	37
F. Tempat Penelitian	38
G. Waktu Penelitian.....	38
H. Instrumen Penelitian.....	38
I. Prosedur Penelitian.....	39
J. Analisis Data	41
1. Pengolahan Data.....	41
2. Analisis data	43
K. Etika Penelitian.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil Penelitian.....	48
1. Analisis Univariat.....	48
2. Analisis Bivariat.....	50
B. Pembahasan	52

C. Keterbatasan Penelitian	61
D. Implikasi Keperawatan.....	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1	Keaslian Penelitian.....	10
Tabel 2. 1	Klasifikasi Nilai Normal Tekanan Darah.....	14
Tabel 3. 1	Desain Penelitian.....	33
Tabel 3. 2	Definisi Operasional.....	38
Tabel 4. 1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin.....	49
Tabel 4. 2	Gambaran Tekanan Darah Sisolik dan Diastolik Sebelum Perlakuan (Pretest) pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	50
Tabel 4. 3	Gambaran Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sesudah diberikan Perlakuan (Posttest) pada Kelompok Intervensi.....	50
Tabel 4. 4	Rerata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Antara Sebelum dan Sesudah diberikan Perlakuan pada Kelompok Intervensi.....	51
Tabel 4. 5	Rerata tekanan darah sistolik dan diastolik antara tekanan darah awal dan akhir pada kelompok kontrol.....	52
Tabel 4. 6	Rerata Perubahan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sesudah Perlakuan Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	31
Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual	34

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Informed Consent
- Lampiran 3 Lembar Observasi
- Lampiran 4 SOP *Slow Stroke Back Massage*
- Lampiran 5 SOP Terapi Musik Suara Alam
- Lampiran 6 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 7 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 8 Lembar Disposisi Izin Penelittian Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya
- Lampiran 9 Surat Terusan Dinas Kesehatan
- Lampiran 10 Lembar Bimbingan
- Lampiran 11 Hasil Uji SPSS Rerata Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah diberi Perlakuan pada Kelompok Intervensi
- Lampiran 12 Hasil Uji SPSS Rerata Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah diberi Perlakuan pada Kelompok Kontrol
- Lampiran 13 Hasil SPSS Uji Normalitas Data
- Lampiran 14 Hasil SPSS Uji Homogenitas Data
- Lampiran 15 Hasil SPSS Uji T Dependen
- Lampiran 16 Hasil SPSS Uji T Independen Sesudah diberikan Intervensi Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol
- Lampiran 17 Dokumentasi Kegiatan Penelitian
- Lampiran 18 Surat Etika Penelitian
- Lampiran 19 Surat Persetujuan *Expert Judgment*
- Lampiran 20 Uji Plagiasi
- Lampiran 21 Daftar Riwayat Hidup