



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI
ROSEMARY DAN *PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION* (PMR) TERHADAP SKOR KECEMASAN
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN
CIKALANG WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KAHURIPAN**

NADIA AINUN NABILAH

NIM. P2.06.20.5.22.022

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
KEPERAWATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**



SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI
ROSEMARY DAN *PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION* (PMR) TERHADAP SKOR
KECEMASAN PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI KELURAHAN CIKALANG WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KAHURIPAN**

NADIA AINUN NABILAH

NIM. P2.06.20.5.22.022

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
KEPERAWATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas Rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Rosemary dan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap Skor Kecemasan pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Cikalang Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan”. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak H. Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ners., Sp.Kep.Jiwa, selaku Ketua jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya
3. Bapak Yudi Triguna, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Program studi Sarjana Terapan Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan tasikmalaya.
4. Ibu Yanti Cahyati, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama proses penyusunan proposal ini.
5. Bapak Dudi Hartono, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan, koreksi, dan saran yang sangat berharga.
6. Seluruh staff pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, yang telah memberikan ilmu dan bekal pengetahuan selama masa perkuliahan.
7. Pimpinan dan seluruh staf Puskesmas Kahuripan, atas izin dan kesempatan yang diberikan untuk melaksanakan studi pendahuluan dan pengambilan data di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan.

8. Orang tua dan keluarga tercinta, yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral, serta bantuan material tanpa henti kepada penulis. Terima kasih atas segala kasih sayang, perhatian, kesabaran, motivasi, serta pengorbanan yang telah diberikan selama proses penyusunan proposal skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikannya dengan penuh semangat dan tanggung jawab.
9. Sahabat-sahabatku Aisyah Alya Rahmadhani, Nasywa Agniya Zahrah, Putri Aisyah Aprilia, dan Putri Melinda Avianita, yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, serta motivasi dalam setiap proses penyusunan proposal skripsi ini. Terima kasih atas kebersamaan, doa, dan bantuan yang telah diberikan sehingga penulis mampu melewati setiap tantangan dengan lebih ringan.
10. Seluruh teman *Vena*, yang telah menjadi rekan belajar dan berbagi pengalaman selama proses perkuliahan maupun penyusunan proposal skripsi ini. Terima kasih atas kerja sama, motivasi, dan kebersamaan yang menjadikan perjalanan akademik ini lebih berwarna dan bermakna.
11. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu dalam proses penyusunan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan penelitian ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi sumber informasi yang berguna bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Tasikmalaya, 31 Mei 2026
Penulis,



Nadia Ainun Nabilah
NIM P2.06.20.5.22.022

Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Rosemary dan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap Skor Kecemasan pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Cikalang Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan

ABSTRAK

Nadia Ainun Nabilah¹, Yanti Cahyati², Dudi Hartono³

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Poltekkes
Kemenkes Tasikmalaya

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang sering disertai kecemasan akibat kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan dan risiko komplikasi penyakit. Kecemasan yang tidak terkontrol dapat memperburuk kondisi penderita hipertensi sehingga diperlukan intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu menurunkan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi aromaterapi rosemary dan *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap skor kecemasan pada penderita hipertensi di Kelurahan Cikalang Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan. PMR merupakan teknik relaksasi yang membantu menurunkan ketegangan otot dan meningkatkan rasa nyaman, sedangkan aromaterapi rosemary memberikan efek relaksasi melalui stimulasi sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi dan respons stres. Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest control group design*. Sampel penelitian berjumlah 44 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol masing-masing sebanyak 22 responden. Instrumen penelitian menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Analisis data dilakukan menggunakan *dependent t-test* dan *independent t-test*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah tindakan pada kelompok intervensi ($p=0,000$) maupun kelompok kontrol ($p=0,033$). Hasil *independent t-test* menunjukkan terdapat perbedaan skor kecemasan setelah tindakan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p=0,002$). Pemberian kombinasi aromaterapi rosemary dan PMR terbukti menurunkan skor kecemasan pada penderita hipertensi. Kesimpulan penelitian ini adalah kombinasi aromaterapi rosemary dan PMR berpengaruh terhadap penurunan skor kecemasan pada penderita hipertensi. Intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi serta menjadi referensi bagi pengembangan penelitian selanjutnya.

Kata kunci: aromaterapi rosemary; hipertensi; kecemasan; *progressive muscle relaxation*

The Effect of Combining Rosemary Aromatherapy and Progressive Muscle Relaxation (PMR) On Anxiety Scores In Patients With Hypertension In Cikalang Village, The Working Area of Kahuripan Public Health Center

ABSTRACT

Nadia Ainun Nabilah¹, Yanti Cahyati², Dudi Hartono³

Bachelor of Applied Nursing Study Program and Professional Nurse Education Program,
Health Polytechnic of the Ministry of Health Tasikmalaya

Hypertension is a chronic disease that is often accompanied by anxiety due to concerns about health conditions and the risk of disease complications. Uncontrolled anxiety can worsen the condition of patients with hypertension; therefore, effective non-pharmacological interventions are needed to help reduce anxiety. This study aimed to determine the effect of combining rosemary aromatherapy and Progressive Muscle Relaxation (PMR) on anxiety scores in patients with hypertension in Cikalang Village, the working area of Kahuripan Public Health Center. PMR is a relaxation technique that helps reduce muscle tension and promote comfort, while rosemary aromatherapy provides a relaxing effect through stimulation of the limbic system, which plays a role in regulating emotions and stress responses. This study employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group approach. The sample consisted of 44 respondents selected using a purposive sampling technique and divided into an intervention group and a control group, with 22 respondents in each group. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Data were analyzed using dependent t-test and independent t-test. The results showed significant differences in anxiety scores before and after the intervention in both the intervention group ($p=0.000$) and the control group ($p=0.033$). The independent t-test also revealed a significant difference in post-intervention anxiety scores between the intervention and control groups ($p=0.002$). The combination of rosemary aromatherapy and PMR was proven to reduce anxiety scores in patients with hypertension. In conclusion, the combination of rosemary aromatherapy and PMR had a significant effect on reducing anxiety scores in patients with hypertension. This intervention may be considered as an alternative non-pharmacological therapy to reduce anxiety among patients with hypertension and may provide a basis for future research on non-pharmacological interventions.

Keywords: anxiety; hypertension; progressive muscle relaxation; rosemary aromatherapy.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	10
1. Tujuan Umum	10
2. Tujuan Khusus	10
D. Manfaat Penelitian	12
1. Manfaat Teoritis	12
2. Manfaat Praktis	12
E. Keaslian Penelitian	13
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	15
A. Konsep Hipertensi	15
1. Definisi Hipertensi	15
2. Klasifikasi Hipertensi	16
3. Etiologi Hipertensil	17

4.	Patofisiologi Hipertensi.....	20
5.	Faktor Resiko Hipertensi.....	22
6.	Menifestasi Klinis Hipertensi.....	23
7.	Komplikasi Hipertensi	24
8.	Penalaksanaan	27
B.	Konsep Kecemasan	29
1.	Definisi Kecemasan	29
2.	Jenis – Jenis Kecemasan	29
3.	Tingkat Kecemasan	31
4.	Etiologi Kecemasan	32
5.	Patofisiologi	36
6.	Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	37
7.	Rentang Respon Kecemasan	40
8.	Pengukuran Kecemasan	41
9.	Penatalaksanaan	44
C.	Konsep Aromaterapi Rosemary	47
1.	Definisi Aromaterapi Rosemary.....	47
2.	Manfaat Aromaterapi Rosemary	48
3.	Mekanisme Kerja Aromaterapi Rosemary	48
4.	Jenis Aromaterapi.....	49
5.	Teknik Pemberian.....	51
6.	Prosedur Pemberian	54
D.	Konsep <i>Progressive Muscle Relaxation (PMR)</i>	56
1.	Definisi <i>Progressive Muscle Relaxation (PMR)</i>	56
2.	Manfaat <i>Progressive Muscle Relaxation (PMR)</i>	57
3.	Mekanisme Kerja <i>Progressive Muscle Relaxation (PMR)</i>	58
4.	Prosedur Pelaksanaan <i>Progressive Muscle Relaxation (PMR)</i>	60
E.	Kerangka Teori.....	64
F.	Hipotesis.....	65

BAB 3 METODE PENELITIAN	66
A. Desain Penelitian	66
B. Kerangka Konsep.....	67
C. Populasi, Sample, dan Sampling.....	68
D. Variable Penelitian	70
E. Definisi Operasional.....	71
F. Tempat Penelitian.....	72
G. Waktu Penelitian	72
H. Instrumen Penelitian	73
I. Pengumpulan Data.....	73
J. Analisa Data	76
K. Etika Penelitian	77
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	79
A. Hasil Penelitian.....	79
1. Analisis Univariat.....	79
2. Analisis Bivariat.....	83
B. Pembahasan	87
1. Interpretasi dan Diskusi Hasil	87
2. Keterbatasan Penelitian	106
3. Implikasi untuk Keperawatan	107
BAB 5 PENUTUP.....	108
A. Kesimpulan	108
B. Saran	109
DAFTAR PUSTAKA.....	111
LAMPIRAN.....	117

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	13
Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi menurut <i>Joint National Committee VII (JNC VII)</i>	16
Tabel 2. 2 Klasifikasi Hipertensi menurut <i>American Heart Association (AHA)</i> ...	16
Tabel 2. 3 Angka Penilaian Kecemasan HARS untuk Setiap Kelompok Gejala....	44
Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Kelurahan Cikalang Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Tahun 2026	79
Tabel 4. 2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Kelurahan Cikalang Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Tahun 2026	80
Tabel 4. 3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Kelurahan Cikalang Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Tahun 2026	80
Tabel 4. 4 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah di Kelurahan Cikalang Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Tahun 2026	81
Tabel 4. 5 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Hipertensi di Kelurahan Cikalang Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Tahun 2026	81
Tabel 4. 6 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit Keturunan di Kelurahan Cikalang Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Tahun 2026	82
Tabel 4. 7 Distribusi Rerata Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Intervensi Penderita Hipertensi di Kelurahan Cikalang Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Tahun 2026	82
Tabel 4. 8 Distribusi Rerata Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Kontrol Penderita Hipertensi di Kelurahan Cikalang Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Tahun 2026	83
Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas Data Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Tindakan pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Penderita Hipertensi di Kelurahan Cikalang Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Tahun 2026	84
Tabel 4. 10 Distribusi Perbedaan Rerata Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Intervensi Penderita Hipertensi di	

	Kelurahan Cikalang Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Tahun 2026	85
Tabel 4. 11	Distribusi Perbedaan Rerata Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Kontrol Penderita Hipertensi di Kelurahan Cikalang Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Tahun 2026	85
Tabel 4. 12	Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Tindakan pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Penderita Hipertensi di Kelurahan Cikalang Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Tahun 2026	86
Tabel 4. 13	Distribusi Perbedaan Rerata Skor Kecemasan Setelah Tindakan antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Penderita Hipertensi di Kelurahan Cikalang Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Tahun 2026	87

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....	64
Bagan 3. 1 Kerangka Konsep.....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Model Adaptasi Stres Stuart yang Terkait dengan Respon Anxietas	40
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan.....	118
Lampiran 2. Surat Permohonan Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya	119
Lampiran 3. Surat Permohonan Studi Pendahuluan Puskesmas Kahuripan	120
Lampiran 4. Surat Keterangan <i>Uji Expert</i>	121
Lampiran 5. Surat Permohonan Kaji Etik	122
Lampiran 6. Surat Keterangan Layak Etik.....	123
Lampiran 7. Surat Ijin Penelitian	124
Lampiran 8. Lembar Permintaan Menjadi Enumerator	125
Lampiran 9. Surat Permohonan Menjadi Responden	126
Lampiran 10. Surat Persetujuan Kesiediaan Menjadi Responden	127
Lampiran 11. Lembar Kuesioner Penelitian Kelompok Intervensi.....	128
Lampiran 12. Lembar Kuesioner Penelitian Kelompok Intervensi	129
Lampiran 13. Kuesioner HARS (<i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>)	130
Lampiran 14. Standar Operasional Prosedur (SOP) Aromaterapi Rosemary dan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR).....	133
Lampiran 15. Lembar Dokumentasi	140
Lampiran 16. Hasil Pengolahan Data.....	141
Lampiran 17. Nilai Hasil Penelitian.....	149
Lampiran 18. Hasil Uji <i>Similarity</i>	152
Lampiran 19. Lembar Bimbingan	153
Lampiran 20. Daftar Riwayat Hidup.....	155