



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

SKRIPSI

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* DAN
MUSIK KLASIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
WANITA MENOPAUSE DENGAN HIPERTENSI DI
PUSKESMAS TAMANSARI**

SITI LAELA SARI
NIM. P2.06.20.5.22.076

PROGRAM SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

2026



SKRIPSI

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* DAN
MUSIK KLASIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
WANITA MENOPAUSE DENGAN HIPERTENSI DI
PUSKESMAS TAMANSARI**

**SITI LAELA SARI
NIM. P2.06.20.5.22.076**

**PROGRAM SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
2026**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* dan Musik Klasik Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Menopause Dengan Hipertensi Di 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 Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak H. Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ners., Sp.Kep.Jiwa., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Bapak Yudi Triguna, S.Kep., Ners, M.Kep. selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya
4. Ibu Dewi Aryanti, S.Kep., Ns., M.Sc., selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan dan masukan serta motivasi yang membangun dalam penyusunan Skripsi.
5. Bapak H.Asep Riyana, S.Kep., Ns., M.Akes. Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan dan masukan serta motivasi yang membangun dalam penyusunan Skripsi.
6. Bapak Dr. H. Asep Kuswandi, S.Kep, Ns, M.Kep. Sp.KMB selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan sarannya dalam penyusunan Skripsi ini.

7. Seluruh staff pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalani perkuliahan.
8. Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya yang telah memberikan izin untuk pelaksanaan penelitian.
9. Kedua orangtua yang hebat dan selalu menjadi penyemangat penulis sebagai sandaran terkuat, memberi dukungan moral dan material, serta doa-doa yang dipanjatkan menembus langit secara diam-diam. Kedua orang tua saya memang tidak memiliki kesempatan untuk merasakan pendidikan hingga bangku perkuliahan. Namun, melalui perjuangan dan ketulusan mereka, penulis dapat melangkah sejauh ini. Semoga pencapaian sederhana ini menjadi persembahan kecil atas cinta dan pengorbanan kedua orangtua yang begitu besar.
10. Keluarga dan saudara yang turut memberi dukungan, doa dan semangat kepada penulis.
11. Sahabat tercinta Vanny Aulia Labibah, Nia Nuryati, Nurindah Sari dan Nadya Safira Deslita yang telah memberikan semangat dan menemani penulis di bangku perkuliahan.
12. Teman-teman yang telah membantu proses tugas akhir secara langsung maupun tidak langsung.
13. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan Skripsi.
14. Tidak lupa penulis juga menyampaikan terimakasih kepada “Siti Laela Sari” sebagai apresiasi kepada diri sendiri yang telah berusaha dan berjuang dengan segala keterbatasan, menghadapi keraguan dengan keberanian, dan menuntaskan proses ini. Terimakasih karena tidak menyerah dan terus melangkah hingga Skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih mempunyai kekurangan, sehingga peneliti menerima kritik dan saran yang membangun untuk Skripsi ini. Akhir kata, peneliti berharap kepada Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu untuk kedepannya.

Tasikmalaya, 09 Februari 2026

Penulis

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* DAN MUSIK
KLASIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA WANITA
MENOPAUSE DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS TAMANSARI**

Siti Laela Sari, Dewi Aryanti, Asep Riyana
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemankes Tasikmalaya
Jl. Cilolohan NO. 35 Kahuripan, Tawang, Tasikmalaya
Email : sitisari1842@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah yang sering dijuluki sebagai "silent killer" karena prevalensinya yang tinggi namun sering tidak disadari. Wanita pada masa menopause memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi akibat penurunan hormon estrogen yang berdampak pada berkurangnya elastisitas pembuluh darah. **Tujuan :** Mengetahui pengaruh kombinasi terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan musik klasik terhadap tekanan darah pada wanita menopause dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamansari. **Metode penelitian :** Kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen menggunakan rancangan *one group pretest-posttest* yang melibatkan 23 responden. Intervensi dilakukan satu kali sehari selama enam hari berturut-turut. Pengukuran tekanan darah dilakukan pada hari pertama sebelum intervensi (*pretest*) dan hari keenam setelah intervensi selesai (*posttest*). **Hasil :** Adanya penurunan tekanan darah yang signifikan setelah diberikan intervensi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan musik klasik. Nilai median tekanan darah sistolik mengalami penurunan dari 147.00 mmHg menjadi 124,00 mmHg dengan selisih sebesar 23.00 mmHg. Sementara itu, rata-rata tekanan darah diastolik menurun dari 98.65 mmHg menjadi 82.47 mmHg dengan selisih sebesar 16.18 mmHg. **Kesimpulan :** Terapi PMR dan musik klasik sebagai terapi pendamping efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada wanita menopause dengan hipertensi. **Rekomendasi :** Terapi ini dapat disosialisasikan sebagai terapi nonfarmakologi yang praktis dan efisien bagi penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah.

Kata kunci: Hipertensi; Menopause; Musik Klasik; *Progressive Muscle Relaxation*; Tekanan Darah.

**THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION AND
CLASSICAL MUSIC ON BLOOD PRESSURE IN MENOPAUSE WOMEN
WITH HYPERTENSION AT TAMANSARI HEALTH CENTER**

Siti Laela Sari, Dewi Aryanti, Asep Riyana
Departement of Nursing Poltekkes Ministry of Health Tasikmalaya
Jl. Cilolohan NO. 35 Kahuripan, Tawang, Tasikmalaya
Email : sitisari1842@gmail.com

ABSCTRACT

Background: Hypertension is a condition of increased blood pressure that is often dubbed as the "silent killer" because of its high prevalence but often unnoticed. Women during menopause have a higher risk of experiencing hypertension due to a decrease in the hormone estrogen which has an impact on reduced elasticity of blood vessels. **Purpose:** To determine the effect of the combination of Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy and classical music on blood pressure in menopausal women with hypertension in the working area of the Tamansari Health Center. **Method:** Quantitative with quasi-experimental design using a one-group pretest-posttest design involving 23 respondents. The intervention was carried out once a day for six consecutive days. Blood pressure measurements were taken on the first day before the intervention (pretest) and on the sixth day after the intervention was completed (posttest). **Results:** There was a significant decrease in blood pressure after being given Progressive Muscle Relaxation (PMR) and classical music interventions. The median value of systolic blood pressure decreased from 147.00 mmHg to 124.00 mmHg with a difference of 23.00 mmHg. Meanwhile, the average diastolic blood pressure decreased from 98.65 mmHg to 82.47 mmHg with a difference of 16.18 mmHg. **Conclusion :** PMR therapy and classical music as complementary therapy are effective in lowering systolic and diastolic blood pressure in menopausal women with hypertension. **Recommendation:** This therapy can be socialized as a practical and efficient non-pharmacological therapy for hypertensive patients in controlling blood pressure.

Keywords: Blood Pressure; Classical Music; Hypertension; Menopause; Progressive Muscle Relaxation;

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	ii
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
DAFTAR LAMBANG	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Tinjauan Pustaka	12
1. Konsep Hipertensi.....	12
2. Pengukuran Tekanan Darah	21
3. Progressive Muscle Relaxation (PMR) dan Musik Klasik	26
4. Konsep Menopause	35
B. Kerangka Teori.....	38
C. Hipotesis.....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
A. Desain Penelitian.....	40

B.	Populasi, Sampel dan Sampling.....	41
C.	Variabel Penelitian	45
D.	Definisi Operasional.....	46
E.	Tempat Penelitian.....	47
F.	Waktu Penelitian	47
G.	Instrumen Penelitian.....	47
H.	Prosedur Pengumpulan Data	48
I.	Analisa Data	50
J.	Etika Penelitian	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		53
A.	Hasil Penelitian	53
B.	Pembahasan.....	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		78
A.	Kesimpulan	78
B.	Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA		81
LAMPIRAN		90

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	9
Tabel 3. 1 Skema Penelitian	40
Tabel 3. 2 Definisi Operasional.....	46
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	54
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	55
Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Keturunan Hipertensi	55
Tabel 4. 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Lamanya <i>Amenore</i>	56
Tabel 4. 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Kontrasepsi 1 Tahun Terakhir	56
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas Data Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	59
Tabel 4. 7 Gambaran Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi.....	61
Tabel 4. 8 Gambaran Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	38
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep.....	41
Gambar 4. 1 Gambaran Tekanan Darah Sebelum Intervensi.....	57
Gambar 4. 2 Gambaran Tekanan Darah Setelah Intervensi	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden.....	91
Lampiran 2 Surat Persetujuan Responden (Informed Consent)	92
Lampiran 3 Lembar Identitas Responden	93
Lampiran 4 Lembar Observasi Harian.....	93
Lampiran 5 SOP Pengukuran Tekanan Darah	94
Lampiran 6 SOP PMR dan Musik Klasik.....	97
Lampiran 7 Sertifikat Kalibrasi Alat Ukur Tekanan Darah	101
Lampiran 8 Surat Permohonan Pelaksanaan Studi Pendahuluan	102
Lampiran 9 Surat Izin Pengambilan Data di Tempat Penelitian.....	103
Lampiran 10 Surat Keterangan Kelayakan SOP.....	104
Lampiran 11 Lembar Bimbingan Proposal.....	105
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian Puskesmas Tamansari	106
Lampiran 13 Lembar Persetujuan Enumerator	107
Lampiran 14 Hasil Uji Cappa Enumerator	109
Lampiran 15 Hasil Analisa Data.....	112
Lampiran 16 Lembar Bimbingan Skripsi	115
Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian	116
Lampiran 18 Kaji Etik Penelitian	119
Lampiran 19 Hasil Cek Plagiarisme	120
Lampiran 20 Daftar Riwayat Hidup	121

DAFTAR LAMBANG

$<$: kurang dari
$>$: lebih dari
\times	: kali
$-$: sampai

DAFTAR SINGKATAN

MmHg	: Milimeter air raksa
WHO	: <i>World Health Organization</i>
Et. al	: Dan yang lainnya
ACE	: <i>Angiotensin Converting Enzyme</i>
RAAS	: <i>Renin-Angiotensin-Aldosteron</i>
PMR	: <i>Progressive Musle Relaxation</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
LDL	: <i>Low-Density Lipoprotein</i>