



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI *SWEDISH MASSAGE THERAPY*
DAN RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SAMBONGPARI**

PUTRI AISYAH APRILLIA
NIM P2.06.20.5.22.027

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



SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI *SWEDISH MASSAGE THERAPY*
DAN RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SAMBONGPARI**

**PUTRI AISYAH APRILLIA
NIM P2.06.20.5.22.027**

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

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH KOMBINASI *SWEDISH MASSAGE THERAPY* DAN RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAMBONGPARI

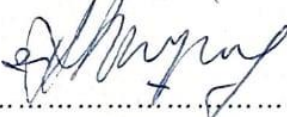
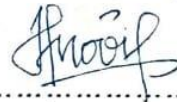

SKRIPSI

Disusun Oleh:

PUTRI AISYAH APRILLIA
NIM : P2.06.20.5.22.027

Telah dipertahankan di depan penguji pada ujian sidang hasil skripsi
Pada Tanggal 12 Juni 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua, <u>Dewi Aryanti, S.Kep., Ners., M.Sc</u> NIP. 198103172002122001	 (.....)
Anggota, <u>Ns. Novi Indriani, SST., M.Tr.Kep</u> NIP. 198611282010122002	 (.....)
Anggota, <u>Ns. Syaukia Adini, SST., M.Tr.Kep.</u> NIP. 198706142009122002	 (.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Terapa Keperawatan Tasikmalaya
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya


Yudi Triguna, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 197908082002121004

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Aisyah Aprillia
NIM : P2.06.20.5.22.027
Prodi : Sarjana Terapan Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi *Swedish Massage Therapy* Dan Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sambongpari

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yan saya tulis ini benar-benar asli hasil saya mandiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila kemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Tasikmalaya, 9 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan,



Putri Aisyah Aprillia

NIM. P2.06.20.5.22.027

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Aisyah Aprillia
NIM : P2.06.20.5.22.027
Prodi : Sarjana Terapan Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi *Swedish Massage Therapy* Dan Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sambongpari

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa saya mengizinkan menyetujui Skripsi yang saya susun dipublikasikan untuk kepentingan akademik, baik secara keseluruhan maupun sebagian dari karya tulis ini.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tasikmalaya, 9 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan,



Putri Aisyah Aprillia

NIM. P2.06.20.5.22.027

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Proposal Skripsi dengan judul “Pengaruh Kombinasi *Swedish Massage Therapy* Dan Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sambong Pari” . Dalam penyusunan Proposal 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 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 Dewi Aryanti, S.Kep., Ners., M.Sc, selaku pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan dan masukan serta motivasi yang membangun semangat pada peneliti.
5. Ibu Ns. Novi Indriani, SST., M.Tr.Kep., selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan dan masukan serta motivasi yang membangun dalam penyusunan

6. Seluruh staf pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalani dan melalui proses perkuliahan.
7. Puskesmas Sambong Pari Kota Tasikmalaya yang telah memberikan izin untuk pengambilan data dan studi pendahuluan di wilayah kerja puskesmas Sambong Pari.
8. Kedua orang tua tercinta, adikku, dan seluruh keluarga besar, terima kasih atas kasih sayang, doa, semangat, serta dukungan moril dan material yang tulus. Berkat motivasi dan dukungan kalian, penulis dapat menyelesaikan studi hingga jenjang sarjana.
9. Semua sahabatku, terima kasih atas kebersamaan, doa, dan dukungan sejak awal perkuliahan. Kehadiran kalian dalam suka maupun duka menjadi penguat hingga penulis dapat menyelesaikan studi sampai tahap ini.
10. Seluruh teman angkatan 4 Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, terima kasih telah saling menguatkan dan berjuang bersama hingga semester 8.
11. Terakhir, penulis berterima kasih kepada diri sendiri, Putri Aisyah Aprillia, atas keteguhan hati dan kesabaran dalam menjalani setiap proses. Meski tidak selalu mudah, penulis tetap bangkit dan terus belajar hingga mencapai tahap ini. Pencapaian ini membuktikan bahwa proses tidak mengkhianati hasil dan layak diapresiasi.

Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan, pengalaman, dan literatur yang dimiliki. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang.

Tasikmalaya, 9 Juni 2026

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Putri Aisyah Aprillia', written in a cursive style.

Putri Aisyah Aprillia

P2.06.20.5.22.027

**PENGARUH KOMBINASI *SWEDISH MASSAGE THERAPY* DAN
RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SAMBONGPARI**

ABSTRAK

Putri Aisyah Aprillia¹, Dewi Aryanti², Novi Indriani³

Program Studi Keperawatan

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global karena dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, gagal ginjal, dan kematian. Selain terapi farmakologis, diperlukan terapi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu mengendalikan tekanan darah. Salah satu terapi yang dapat digunakan adalah kombinasi *Swedish Massage Therapy* dan relaksasi autogenik yang berperan dalam meningkatkan relaksasi, mengaktivasi sistem saraf parasimpatis, serta memperlancar sirkulasi darah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kombinasi *Swedish Massage Therapy* dan relaksasi autogenik terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sambongpari. Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 23 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Intervensi diberikan selama 4 hari berturut-turut. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis menggunakan uji paired t-test. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 16,78 mmHg dengan nilai p-value 0,000 (<0,05) dan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik sebesar 5,92 mmHg dengan nilai p-value 0,004 (<0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian kombinasi *Swedish Massage Therapy* dan relaksasi autogenik. Disimpulkan bahwa kombinasi *Swedish Massage Therapy* dan relaksasi autogenik efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi sehingga dapat dijadikan sebagai terapi komplementer nonfarmakologis dalam pengendalian tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi; Relaksasi Autogenik; *Swedish Therapy*

***The Effect Of Combined Swedish Massage Therapy And Autogenic Relaxation
On Blood Pressure In Patients With Hypertension***

ABSTRACT

Putri Aisyah Aprillia¹, Dewi Aryanti², Novi Indriani³

Applied Undergraduate Study Program In Nursing

Tasikmalaya Ministry Health Of Polytechnic

Hypertension is one of the most prevalent non-communicable diseases and a major global health problem due to its association with cardiovascular disease, stroke, kidney failure, and mortality. In addition to pharmacological treatment, effective non-pharmacological interventions are needed to help control blood pressure. One such intervention is the combination of Swedish Massage Therapy and autogenic relaxation, which promotes relaxation, activates the parasympathetic nervous system, and improves blood circulation. This study aimed to analyze the effect of a combination of Swedish Massage Therapy and autogenic relaxation on blood pressure among patients with hypertension in the working area of Sambongpari Public Health Center. This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A total of 23 respondents were selected using purposive sampling. The intervention was administered for four consecutive days. Blood pressure was measured before and after the intervention and analyzed using the paired t-test. The results showed a mean reduction in systolic blood pressure of 16.78 mmHg with a p-value of 0.000 (<0.05) and a mean reduction in diastolic blood pressure of 5.92 mmHg with a p-value of 0.004 (<0.05). These findings indicate a significant difference in blood pressure before and after the intervention. It can be concluded that the combination of Swedish Massage Therapy and autogenic relaxation is effective in reducing systolic and diastolic blood pressure among patients with hypertension and may be used as a complementary non-pharmacological therapy for blood pressure management.

Keywords: Hypertension; Autogenic Relaxation; Swedish Therapy

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
SKRIPSI.....	i
Halaman Pengesahan	ii
Surat Pernyataan Keaslian Penelitian.....	iii
Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
1. Tujuan Umum	9
2. Tujuan Khusus	9
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis	10
E. Keaslian Penelitian	11
BAB II.....	15
TINJAUAN PUSTAKA	15
A. Hipertensi.....	15
1. Pengertian.....	15
2. Manifestasi Klinis	16
3. Etiologi hipertensi	17
4. Klasifikasi Hipertensi.....	18
5. Faktor Resiko Hipertensi.....	19
6. Patofisiologi Hipertensi.....	23
7. Komplikasi	26
8. Penatalaksanaan Hipertensi.....	27
B. Tekanan Darah.....	31
1. Pengertian Tekanan Darah	31

2.	Faktor yang mempengaruhi tekanan darah	32
3.	Alat pengukuran tekanan darah	39
4.	Hal yang perlu diperhatikan dalam pengukuran tekanan darah	39
C.	Swedish Massage Therapy	40
1.	Pengertian Swedish Massage Therapy	40
2.	Manfaat swedish massage therapy	41
3.	Pengaruh <i>swedish massage therapy</i> terhadap tekanan darah	41
4.	Indikasi dan kontraindikasi <i>Swedish massage therapy</i>	42
5.	Teknik dasar Swedish massage therapy	43
6.	Prosedur swedish massage therapy	47
D.	Relaksasi Autogenik	49
1.	Pengertian Relaksasi Autogenik	49
2.	Manfaat Relaksasi Autogenik	50
3.	Indikasi dan kontraindikasi relaksasi autogenik	51
4.	Pengaruh relaksasi autogenik terhadap tekanan darah	51
5.	Prosedur Relaksasi autogenik	52
E.	Kerangka Teori	56
F.	Kerangka Konsep	57
G.	Hipotesis Penelitian	58
BAB III	59
METODE PENELITIAN	59
A.	Desain Penelitian	59
B.	Populasi, Sampel, dan Sampling	59
C.	Variabel Penelitian	62
D.	Definisi Operasional	63
E.	Tempat Penelitian	64
F.	Waktu Penelitian	64
G.	Instrumen Penelitian	65
H.	Alat dan Bahan Penelitian	66
I.	Proses Pengumpulan Data	67
J.	Analisa Data	70
K.	Teknik Pengolahan Data	71
L.	Etika Penelitian	73
BAB IV	76
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	76
A.	Hasil Penelitian	76
B.	Pembahasan	87
C.	Keterbatasan Penelitian	108
D.	Implikasi Keperawatan	110
BAB V	112

PENUTUP.....	112
A. Kesimpulan.....	112
B. Saran.....	113
LAMPIRAN.....	123

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	11
Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah	18
Tabel 2.2 Klasifikasi Tekanan Darah	19
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian	59
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	63
Tabel 3.3 Rundown Pelaksanaan Penelitian.....	65
Tabel 3.4 Perencanaan Proses Pengumpulan Data.....	69
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	77
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	77
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	78
Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	78
Tabel 4.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi	79
Tabel 4.6 Uji Normalitas Data	79
Tabel 4.7 Rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum diberikan Swedish massage therapy dan relaksasi autogenik.....	80
Tabel 4.8 Rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah diberikan swedish massage therapy dan relaksasi autogenic.....	81
Tabel 4.9 Perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan setelah diberikan kombinasi swedish massage therapy dan relaksasi autogenik	81
Tabel 4.10 Perbedaan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dan setelah diberikan kombinasi swedish massage therapy dan relaksasi autogenik	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik <i>Effeleurage</i>	43
Gambar 2.2 Teknik <i>Petrissage</i>	44
Gambar 2.3 Teknik <i>Friction</i>	45
Gambar 2.4 Teknik <i>Tapotement</i>	46
Gambar 2.5 Teknik <i>Vibration</i>	47
Gambar 4.1 Gambaran Tekanan Darah Sistolik Sebelum Dan Sesudah Diberikann Kombinasi Swedish Massage Therapy Dan Relaksasi Autogenik Selama 4 Hari Berturut-Turut	83
Gambar 4.2 Gambaran Tekanan Darah Diastolik Sebelum Dan Sesudah Diberikan Kombinasi Swedish Massage Therapy Dan Relaksasi Autogenik Selama 4 Hari Berturut-Turut	85

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Skema <i>Patofisiologi Hipertensi</i>	25
Bagan 2.2 Kerangka Teori.....	56
Bagan 2.3 Kerangka Konsep	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Pendahuluan Dinkes Kota Tasikmalaya.....	124
Lampiran 2. Surat Balasan Surat Permohonan Ijin Penelitian	125
Lampiran 3. Surat Keterangan Layak Etik.....	126
Lampiran 4. Lembar Observasi	127
Lampiran 5. Lembar Penjelasan Sebelum Responden	129
Lampiran 6. Permohonan Menjadi Responden	130
Lampiran 7. Surat Persetujuan Responden (Informed Consent).....	131
Lampiran 8. Permohonan Menjadi Enumurator	132
Lampiran 9. Permohonan Menjadi Enumurator	133
Lampiran 10. Permohonan Menjadi Enumurator	134
Lampiran 11. Permohonan Menjadi Enumurator	135
Lampiran 12. Standar Operasional Prosedur Kombinasi Swedish Massage therapy dan Relaksasi Autogenik	136
Lampiran 13. Form Mengikuti Seminar Proposal.....	141
Lampiran 14. Sertifikat Kalibrasi Sphygmomanometer Digital	142
Lampiran 15. Hasil Pengolahan Data.....	143
Lampiran 16. Jadwal Kegiatan Penelitian	153
Lampiran 17. Lembar Bimbingan Skripsi.....	154
Lampiran 18. Logbook Kegiatan Penelitian	155
Lampiran 19. Hasil Uji Similarity	159