

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI IRINGI
MUSIK INSTRUMENTAL UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS SAMBONGPARI
KOTA TASIKMALAYA**



Oleh :

HOER NAWAWI

NIM. P2.06.20.12.3069

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
TASIKMALAYA**

2026



**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI IRINGI
MUSIK INSTRUMENTAL UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS SAMBONGPARI
KOTA TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Keperawatan
Tasikmalaya



Oleh :

HOER NAWAWI

NIM. P2.06.20.12.3069

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
TASIKMALAYA**

2026



ABSTRAK

Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Di Iringi Musik Instrumental Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya

Hoer Nawawi¹

Dudi Hartono, S.Kep.,Ners., M.Kep²

Dr. Peni Cahyanti, S.Kp., M.Kes³

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan tekanan darah di atas 140/90 mmHg, serta menjadi perhatian global dengan angka kejadian yang terus meningkat setiap tahunnya, terutama di wilayah Puskesmas Sambongpari, tercatat sebanyak 1.215 jiwa menderita hipertensi pada tahun 2024. Penderita hipertensi dalam jangka panjang berisiko mengalami dampak psikologis berupa kecemasan yang dapat memperburuk kondisi tekanan darah. Penanganan kecemasan dapat dilakukan melalui terapi nonfarmakologis yaitu terapi relaksasi otot progresif yang di iringi musik instrumental. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tahapan proses asuhan keperawatan, menggambarkan pelaksanaan tindakan terapi relaksasi otot progresif di iringi musik instrumental, serta menggambarkan perubahan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Konsep atau teori yang mendasari karya tulis ilmiah ini adalah konsep hipertensi, konsep kecemasan, konsep asuhan keperawatan, dan konsep terapi relaksasi otot progresif dan musik instrumental. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus deskriptif terhadap satu pasien yang mengalami kecemasan akibat hipertensi. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi langsung, dan dokumentasi. Pengukuran kecemasan menggunakan instrument Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebelum di intervensi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan skor kecemasan setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif di iringi musik instrumental selama 10-15 menit selama lima hari, pasien mengalami penurunan dari 27 skor (kecemasan sedang) menjadi 16 skor (kecemasan ringan). Dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif di iringi musik instrumental efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Disarankan bagi pasien hipertensi dengan kecemasan dapat menerapkan terapi relaksasi otot progresif di iringi musik instrumental secara mandiri sebagai upaya mengatasi kecemasan.

Kata kunci: Hipertensi, Kecemasan, Relaksasi Otot Progresif, Musik Instrumental

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya¹²³

ABSTRACT

Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy Accompanied by Instrumental Music to Reduce Anxiety in Hypertensive Patients at Sambongpari Community Health Center, Tasikmalaya City

Hoer Nawawi¹

Dudi Hartono, S.Kep.,Ners., M.Kep²

Dr. Peni Cahyanti, S.Kp., M.Kes³

Hypertension is a non-communicable disease characterized by blood pressure above 140/90 mmHg. It remains a global concern with incidence rates that continue to rise every year, particularly in the Sambongpari Public Health Center (Puskesmas) area, where 1.215 people were recorded as suffering from hypertension in 2024. In the long term, hypertension patients are at risk of experiencing psychological impacts in the form of anxiety, which can further aggravate their blood pressure conditions. Management of anxiety can be conducted through non-pharmacological therapy, specifically progressive muscle relaxation therapy accompanied by instrumental music. This study aims to describe the stages of the nursing care process, illustrate the implementation of progressive muscle relaxation therapy accompanied by instrumental music, and depict changes in anxiety levels among hypertension patients. The concepts or theories underlying this scientific paper include the concept of hypertension, the concept of anxiety, the concept of nursing care, and the concept of progressive muscle relaxation therapy along with instrumental music. The method used is qualitative with a descriptive case study approach focusing on one patient experiencing anxiety due to hypertension. Data were collected through interviews, direct observation, and documentation. Anxiety measurement utilized the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) instrument prior to the intervention. The results showed a decrease in anxiety scores after the implementation of progressive muscle relaxation therapy accompanied by instrumental music for 10-15 minutes over five days, during which the patient's score decreased from 27 (moderate anxiety) to 16 (mild anxiety). It can be concluded that progressive muscle relaxation therapy accompanied by instrumental music is effective in reducing anxiety levels in hypertension patients. It is recommended that hypertension patients experiencing anxiety independently apply progressive muscle relaxation therapy accompanied by instrumental music as an effort to manage their anxiety.

Keywords: Hypertension, Anxiety, Progressive Muscle Relaxation, Instrumental music

Ministry of Health of the Republic of Indonesia
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya¹²³

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dankarunia-Nya. Sholawat dan salam semoga selalu dilimpahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW, yang telah memungkinkan penulis menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah berjudul “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Di Iringi Musik Instrumental dalam Menurunkan Kecemasan pada Klien Hipertensi Di Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya”.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal ini. Bimbingan dan arahan dari berbagai pihak sangat berarti dalam proses ini. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns. Sp. Kep. J selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Sofia Februanti S.kep. Ners, M.Kep selaku Ketua Program Studi D- III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Bapak Dudi Hartono, S.Kep.,Ners., M.Kep selaku pembimbing 1 yang telah memberikan dukungan, arahan dan memberi masukan dalam penyusunan proposal karya tulis ilmiah, sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Dr. Hj. Peni Cahyati, S.Kp., M.Kes selaku pembimbing ke II yang telah banyak memberi dukungan dan masukan serta bimbingan sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Seluruh Staf Dosen Program Studi D-III Keperawatan Tasikmalaya yang telah memberi dukungan selama penulis mengikuti pendidikan.
7. Saya menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta pengorbanan yang tiada henti. Terima kasih atas setiap doa yang selalu dipanjatkan, setiap nasihat yang diberikan, serta setiap perjuangan yang telah dilakukan demi masa depan penulis. Segala cinta, kesabaran, dan

kepercayaan yang diberikan menjadi kekuatan bagi penulis untuk terus berjuang hingga akhirnya dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.

8. Seluruh teman-teman Program Studi D-III Keperawatan khususnya kelas 3B Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan Laporan Tugas Akhir ini.
10. Terakhir terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras berjuang sampai sejauh ini tidak menyerah dan terus berusaha sampai akhirnya dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Proposal Karya Tulis Ilmiah ini masih memerlukan perbaikan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan di masa depan.

Tasikmalaya, 10 Maret 2026

Hoer Nawawi

DAFTAR ISI

PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	7
D. Manfaat Karya Tulis Ilmiah	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis	8
b. Bagi Pasien dan	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Konsep Hipertensi.....	9
1. Definisi.....	9
2. Etiologi.....	9
3. Patofisiologi	10
4. Tanda dan Gejala	11
5. Faktor Risiko.....	12
6. Klasifikasi	14
B. Konsep Kecemasan	15
1. Definisi.....	15

2. Etiologi.....	15
3. Patofisiologi.....	17
4. Tanda dan Gejala	18
5. Klasifikasi	18
6. Rentang Respon	20
7. Penatalaksanaan	21
C. Konsep Asuhan Keperawatan	23
1. Pengkajian.....	23
2. Diagnosa Keperawatan	29
3. Intervensi Keperawatan	29
4. Implementasi.....	33
5. Evaluasi.....	33
D. Konsep Relaksasi Otot Progresif	35
1. Definisi.....	35
2. Tahapan.....	35
3. Tujuan	37
4. Manfaat	38
5. Indikasi.....	39
E. Konsep Musik Instrumental	39
1. Definisi.....	39
2. Manfaat	40
3. Kerja.....	40
F. Kerangka Teori.....	42
G. Kerangka Konsep	43
BAB III METODE KTI.....	44
A. Desain KTI.....	44
B. Subyek KTI	44
C. Definisi Operasional / Batasan Istilah.....	45
D. Lokasi dan Waktu	45
E. Prosedur Penyusunan KTI.....	46
F. Teknik Pengumpulan Data	46
G. Instrumen Pengumpulan Data	47

H. Keabsahan Data.....	47
I. Analisis Data	49
J. Etika Penelitian	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil Penelitian	50
B. Pembahasan.....	60
C. Keterbatasan.....	60
D. Implikasi.....	75
BAB V PENUTUP	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran.....	77
DAPTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN.....	83

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi.....	14
Tabel 2.2	Gejala Ansietas.....	18
Tabel 2.3	Perencanaan Keperawatan.....	30
Tabel 4. 1	Data fokus	54
Tabel 4. 2	Analisa Data	55
Tabel 4. 3	Observasi Harian Responden	59
Tabel 4. 5	Gambaran Penurunan Tingkat Kecemasan	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rentang Respon Keemasan.....	20
Gambar 2.2 Pohon Masalah	28
Gambar 2.3 Kerangka Teori.....	42
Gambar 2.4 Kerangka Konsep	43

DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Studi Kasus (PSP)</i>	<i>84</i>
<i>Lampiran 2 Informed Consent</i>	<i>85</i>
<i>Lampiran 3 SOP terapi relaksasi otot progresif di iringi musik instrumental</i>	<i>86</i>
<i>Lampiran 4 Strategi Pelaksanaan Tindakan Keperawatan SPTK.....</i>	<i>91</i>
<i>Lampiran 5 Instrumen Hars.....</i>	<i>93</i>
<i>Lampiran 6 Penurunan gejala kecemasan.....</i>	<i>95</i>
<i>Lampiran 7 Bimbingan Konsultasi</i>	<i>97</i>
<i>Lampiran 8 Uji Similarity</i>	<i>101</i>
<i>Lampiran 9 Asuhan Keperawatan</i>	<i>102</i>
<i>Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan</i>	<i>125</i>
<i>Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup</i>	<i>126</i>