



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN TERAPI MUSIK KLASIK DAN TERAPI SEFT
UNTUK MENURUNKAN SKOR KECEMASAN PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SINDANGKASIH**

DENDEN BERKAH NUGRAHA

P20620625049

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

JURUSAN KEPERAWATAN

POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA

2026



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN TERAPI MUSIK KLASIK DAN TERAPI SEFT
UNTUK MENURUNKAN SKOR KECEMASAN PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SINDANGKASIH**

DENDEN BERKAH NUGRAHA

P20620625049

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

JURUSAN KEPERAWATAN

POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA

2026

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Ilmiah Akhir dengan Judul “Penerapan Terapi Musik Klasik dan Terapi SEFT Untuk Menurunkan Skor Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih”. Dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir 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 Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak H. Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ners., Sp.Kep.Jiwa, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Ibu Ida Rosdiana, M.Kep., Ns., Sp.Kep.MB. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Bapak Dr. H. Iwan Somantri, S.Kp., M.Kep., selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan dan masukan serta motivasi yang membangun dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir.
5. Seluruh staff pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalani perkuliahan.
6. Puskesmas Sindangkasih yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
7. Kedua orang tua tercinta Bapak Rokhmana dan Ibu Uun Saharoh orang hebat yang selalu menjadi penyemangat penulis sebagai sandaran terkuat, yang selalu

memberikan ketulusan doanya, yang tiada hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta, dukungan baik secara moril maupun material, juga motivasi. Terima kasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis.

8. Kakak tercinta Ai Isma Kulsum, yang selalu memberikan dukungan dan senantiasa mendoakan penulis.
9. Kedua adik tersayang Andi Nurohman dan Rasya Aditia yang selalu memberikan dukungan dan senantiasa mendoakan penulis.
10. Seluruh teman-teman seangkatan Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya, yang selalu saling menguatkan dan memberikan dukungan serta bersama-sama berjuang melewati 8 semester dengan suka dukanya masing-masing.
11. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Lena Nur Latifah, Terima kasih telah mendengarkan keluh kesah penulis, berkontribusi dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir ini, memberikan dukungan dan semangat. Terima kasih telah menjadi bagian dalam perjalanan penyusunan Proposal Karya Ilmiah Akhir ini.
12. Untuk diri saya sendiri, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada Denden Berkah Nugraha atas upayanya sejauh ini dan keputusannya untuk tidak menyerah pada proses yang sulit yang telah dilalui selama penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini. Saya juga ingin mengucapkan terima kasih atas upaya untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Ini adalah pencapaian yang patut dirayakan.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini tidak luput dari kekurangan maupun keterbatasan dalam kemampuan, pengalaman, dan *literature* yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan di masa yang akan datang.

Penulis,

Denden Berkah Nugraha
P20620625049

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN NERS KEPERAWATAN

Karya Ilmiah Akhir Ners, Juni 2026

Penerapan Terapi Musik Klasik Dan Terapi SEFT Untuk Menurunkan Skor Kecemasan
Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih

Denden Berkah Nugraha, Iwan Somantri

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang sering disebut sebagai silent killer karena dapat berlangsung tanpa gejala yang jelas, namun berisiko menimbulkan berbagai komplikasi. Selain masalah fisik, hipertensi juga dapat menimbulkan gangguan psikologis, salah satunya kecemasan. Kecemasan yang tidak teratasi dapat memperburuk kondisi kesehatan dan menurunkan kualitas hidup lansia. Karya ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi musik klasik dan terapi SEFT terhadap skor kecemasan pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sindangkasih. Oleh karena itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu mengurangi kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Terapi musik klasik dan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan metode relaksasi yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan. Metode yang digunakan adalah studi kasus pada dua lansia dengan hipertensi yang mengalami kecemasan. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan pada kedua pasien setelah diberikan kombinasi terapi musik klasik dan terapi SEFT selama lima hari berturut-turut. Kesimpulan dari karya ilmiah ini menunjukkan bahwa kombinasi terapi musik klasik dan terapi SEFT efektif dalam menurunkan kecemasan pada lansia dengan hipertensi serta dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis.

Kata kunci: hipertensi, kecemasan, lansia, terapi musik klasik, SEFT.

**MINISTRY OF HEALTH POLYTECHNIC OF HEALTH, TASIKMALAYA,
NURSING EDUCATION STUDY PROGRAM**

Final Scientific Paper For Nurses, June 2026

Application Of Classical Music Therapy And Seft Therapy To Reduce Anxiety Scores In Elderly People With Hypertension In The Sindangkasih Community Health Center Work Area

Denden Berkah Nugraha, Iwan Somantri

Abstract

Hypertension is a chronic disease often referred to as a silent killer because it can occur without obvious symptoms, but carries the risk of various complications. In addition to physical problems, hypertension can also cause psychological disorders, one of which is anxiety. Unresolved anxiety can worsen health conditions and reduce the quality of life of the elderly. This research aims to determine the effect of a combination of classical music therapy and SEFT therapy on anxiety scores in elderly people with hypertension in the Sindangkasih Community Health Center (Puskesmas) work area. Therefore, effective non-pharmacological interventions are needed to help reduce anxiety in elderly people with hypertension. Classical music therapy and Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) are relaxation methods that can be used to reduce anxiety levels. The method used is a case study of two elderly people with hypertension who experienced anxiety. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The evaluation results showed a decrease in anxiety scores in both patients after being given a combination of classical music therapy and SEFT therapy for five consecutive days. The conclusion of this research shows that the combination of classical music therapy and SEFT therapy is effective in reducing anxiety in elderly people with hypertension and can be used as a non-pharmacological nursing intervention.

Keywords: hypertension, anxiety, elderly, classical music therapy, SEFT.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DATAR BAGAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan.....	7
1. Tujuan Umum	7
2. Tujuan Khusus	7
D. Manfaat.....	8
1. Manfaat bagi pasien	8
2. Bagi Puskesmas Sindangkasih.....	8
3. Bagi Institusi Pendidikan	8
4. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	8
BAB II.....	9
TINJAUAN LITERATUR.....	9
A. Konsep Dasar Lansia	9
1. Pengertian Lansia.....	9
2. Teori Penuaan	9
3. Faktor Yang Mempengaruhi Proses Penuaan dan Perubahan pada Lansia	11
4. Masalah Lansia	14
B. Konsep Hipertensi	17
1. Pengertian Hipertensi.....	17
2. Etiologi Hipertensi.....	17
3. Faktor Risiko Hipertensi	20
4. Tanda dan Gejala Hipertensi.....	20
5. Klasifikasi Hipertensi.....	21

6. Komplikasi Hipertensi	22
7. Prognosis Hipertensi	23
8. Penatalaksanaan Medis	24
C. Konsep Kecemasan.....	25
1. Pengertian Kecemasan.....	25
2. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan	26
3. Jenis – jenis kecemasan	27
4. Tingkat Kecemasan.....	28
5. Pengukuran Kecemasan.....	30
6. Penatalaksanaan Kecemasan.....	31
D. Konsep Terapi Musik Klasik.....	32
1. Pengertian Musik Klasik.....	32
2. Macam Macam Musik Klasik.....	33
3. Manfaat Musik Klasik.....	34
4. Kelompok Musik Klasik	35
5. Mekanisme Terapi Musik Klasik.....	35
6. Prosedur Terapi Musik Klasik	36
E. Konsep Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT).....	38
1. Pengertian Terapi SEFT.....	38
2. Manfaat Terapi SEFT	38
3. Mekanisme Terapi SEFT	40
4. Prosedur Terapi SEFT.....	40
F. Konsep Askep.....	41
1. Pengkajian.....	41
2. Diagnosis Keperawatan	42
3. Intervensi Keperawatan	42
4. Implementasi Keperawatan.....	43
5. Evaluasi Keperawatan.....	43
G. Kerangka Teori	44
BAB III	45
GAMBARAN KASUS.....	45
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	45
B. Resume Asuhan Keperawatan Pasien 1 dan Pasien 2	46
1. Pengkajian.....	46

2. Rumusan Diagnosis Keperawatan	47
3. Intervensi Keperawatan	47
4. Implementasi Keperawatan.....	48
5. Evaluasi Keperawatan.....	49
C. Gambaran Pelaksanaan Tindakan Terapi Musik Klasik dan Terapi SEFT Pada Pasien Kecemasan dengan Hipertensi pada Lansia	50
D. Gambaran Perubahan Pasien Kecemasan dengan Hipertensi pada Lansia yang Dilakukan Tindakan Pemberian Terapi Musik Klasik dan Terapi SEFT	51
BAB IV.....	55
PEMBAHASAN.....	55
A. Pembahasan Tahapan Asuhan Keperawatan Pasien Kecemasan dengan Hipertensi pada Lansia yang Dilakukan Terapi Musik Klasik dan Terapi SEFT.....	55
1. Pengkajian.....	Error! Bookmark not defined.
2. Diagnosis Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
3. Intervensi Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
4. Implementasi Keperawatan.....	Error! Bookmark not defined.
5. Evaluasi.....	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan Pelaksanaan Tindakan Pemberian Terapi Musik Klasik dan Terapi SEFT pada Pasien Kecemasan dengan Hipertensi pada Lansia	65
C. Pembahasan Perubahan Pasien Kecemasan dengan Hipertensi pada Lansia Setelah Dilakukan Tindakan Pemberian Terapi Musik Klasik dan Terapi SEFT	68
D. Pembahasan Analisis Kesenjangan pada Kedua Pasien yang Dilakukan Tindakan Pemberian Terapi Musik Klasik dan Terapi SEFT	70
BAB V	73
PENUTUP	73
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran	74
1. Bagi Pasien.....	74
2. Bagi Puskesmas dan Pelayanan Kesehatan.....	75
3. Bagi Institusi Pendidikan	75
4. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	75
DAFTAR PUSTAKA	76

DAFTAR TABEL

Tabel 2 1 Klasifikasi Hiperetensi Menurut Joint National Committe 7	21
Tabel 2 2 Klasifikasi Menurut American Heart Association (AHA)	21
Tabel 2 3 Tingkat Kecemasan.....	29
Tabel 3 1 Karakteristik Pasien	46
Tabel 3 2 Rumusan Diagnosis Keperawatan	47
Tabel 3 3 Intervensi Keperawatan	47
Tabel 3 4 Evaluasi Keperawatan.....	49
Tabel 3 5 Perubahan Skor Kecemasan Pada Pasien	51

DATAR BAGAN

Bagan 2 1 Kerangka Teori.....	44
--------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen HARS	79
Lampiran 2 SOP Terapi Musik Klasik dan Terapi SEFT	80
Lampiran 3 Hasil Pengisian Instrumen HARS	83
Lampiran 4 Pemantauan Tekanan Darah.....	101
Lampiran 5 Dokumentasi.....	102
Lampiran 6 Lembar Bimbingan.....	104
Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup	105