

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS SENAM HIPERTENSI DIIRINGI MUSIK
DAERAH TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS LUNYUK
TAHUN 2026**



Oleh:
SAITUN SAPITRI
NIM. P07120225275

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2026**

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS SENAM HIPERTENSI DIIRINGI MUSIK
DAERAH TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS LUNYUK
TAHUN 2026**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan
Keperawatan Jurusan Keperawatan**

**Oleh:
SAITUN SAPITRI
NIM. P07120225275**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS SENAM HIPERTENSI DIIRINGI MUSIK DAERAH TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS LUNYUK

Studi Dilakukan di Wilayah Kerja UPT. EFEKTIVITAS SENAM
HIPERTENSI DIIRINGI MUSIK DAERAH TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN
HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS LUNYUK

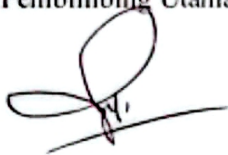
Diajukan Oleh:

SAITUN SAPITRI

P07120225275

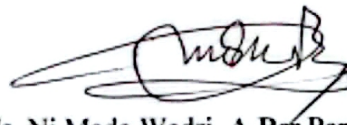
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



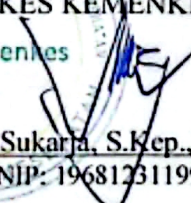
I Wayan Surasta, S.Kp.,M.Fis,AIFO
NIP: 196512311987031015

Pendamping Pendamping



Ns. Ni Made Wedri, A.Per.Pen.,S.Kep.,M.Kes.
NIP: 196106241987032002

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR


I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep.
NIP: 196812311992031020

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS SENAM HIPERTENSI DIIRINGI MUSIK
DAERAH TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAŠ LUNYUK**

Diajukan Oleh:

SAITUN SAPITRI

P07120225275

**TELAH DIUJI DIHADAP TIM
PENGUJI PADA HARI:KAMIS
TANGGAL: 25 JUNI 2026**

TIM PENGUJI

1. I Made Mertha, SKp.M.Kep.

NIP: 196910151993031015

(KetuaPenguji)

(.....)

2. I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep.

NIP: 196812311992031020

(Anggota Penguji)

(.....)

3. I Dw.Pt.Gd.Putra Yasa,S.Kp.M.Kep.Sp.MB

NIP: 197108141994021001

(Anggota Penguji)

(.....)

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTERKES KEMENKES DENPASAR**

I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep.

NIP: 196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Saitun Sapitri
NIM : P07120225275
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2025/2026
Alamat : Dusun Kalbir, Desa Emang Lestari, Kec. Lunyuk, Kab
Sumbawa

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul “Efektivitas Senam Hipertensi Diiringi Musik Daerah Pada Pasien Hipertensi Di Upt Puskesmas Lunyuk” adalah benar **karya sendiri** atau bukan plagiat hasil karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sumbawa, 20 Juni 2026
Yang membuat pernyataan



Saitun Sapitri

**THE EFFECTIVENESS OF HYPERTENSION EXERCISE
ACCOMPANIED BY TRADITIONAL REGIONAL MUSIC IN
REDUCING BLOOD PRESSURE AMONG PATIENTS
WITH HYPERTENSION AT THE LUNYUK
PUBLIC HEALTH CENTER**

ABSTARCT

Hypertension is a non-communicable disease characterized by elevated blood pressure and poses a risk of various complications if left uncontrolled. One of the non-pharmacological interventions that may help reduce blood pressure is hypertension exercise accompanied by regional music. This study aimed to determine the effectiveness of hypertension exercise accompanied by regional music in reducing blood pressure among patients with hypertension at Lunyuk Public Health Center in 2026. This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The study involved 58 respondents selected using a purposive sampling technique. Blood pressure data were collected before and after the implementation of hypertension exercise accompanied by regional music and were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that most respondents were aged 41–50 years, almost all were female, and the majority had completed elementary school education. Before the intervention, most respondents had systolic blood pressure >140 mmHg (96.55%) and diastolic blood pressure of 90–120 mmHg (65.52%). After the intervention, most respondents had systolic blood pressure >140 mmHg (68.97%), while half of the respondents had diastolic blood pressure of 90–120 mmHg (50%). The Wilcoxon Signed Rank Test showed a significance value of 0.028 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant difference in blood pressure before and after the intervention. It was concluded that hypertension exercise accompanied by regional music was effective in reducing blood pressure among patients with hypertension at Lunyuk Public Health Center.

Keywords: *hypertension, hypertension exercise, regional music, blood pressure.*

EFEKTIVITAS SENAM HIPERTENSI DIIRINGI MUSIK DAERAH TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS LUNYUK

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah dan berisiko menimbulkan berbagai komplikasi apabila tidak dikendalikan. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu menurunkan tekanan darah adalah senam hipertensi diiringi musik daerah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam hipertensi diiringi musik daerah terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Lunyuk Tahun 2026. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan *quasi experimental* melalui desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 58 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data tekanan darah dikumpulkan sebelum dan sesudah pemberian intervensi senam hipertensi diiringi musik daerah, kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berusia 41–50 tahun, hampir seluruhnya berjenis kelamin perempuan, dan hampir sebagian besar berpendidikan sekolah dasar. Sebelum intervensi, sebagian besar responden memiliki tekanan darah sistol >140 mmHg (96,55%) dan tekanan darah diastol 90–120 mmHg (65,52%). Setelah diberikan senam hipertensi diiringi musik daerah, sebagian besar responden memiliki tekanan darah sistol >140 mmHg (68,97%), sedangkan setengah responden memiliki tekanan darah diastol 90–120 mmHg (50%). Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,028 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Disimpulkan bahwa senam hipertensi diiringi musik daerah efektif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Lunyuk.

Kata kunci: hipertensi, senam hipertensi, musik daerah, tekanan darah.

RINGKASAN PENELITIAN

EFEKTIVITAS SENAM HIPERTENSI DIIRINGI MUSIK DAERAH TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS LUNYUK

Saitu Sapitri

Program Studi Sarjana Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar

Email: sapitrisaitun@gmail.com

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara persisten dan menjadi salah satu penyebab utama morbiditas serta mortalitas di dunia. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi, seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan gangguan pembuluh darah lainnya. Selain terapi farmakologis, pengendalian hipertensi juga dapat dilakukan melalui terapi nonfarmakologis, salah satunya adalah senam hipertensi. Pelaksanaan senam hipertensi yang diiringi musik daerah diharapkan dapat memberikan efek relaksasi, meningkatkan kenyamanan, serta membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas senam hipertensi diiringi musik daerah terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Lunyuk.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *Quasi Experimental* menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 58 responden penderita hipertensi yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur tekanan darah sistol dan diastol sebelum dan sesudah pemberian intervensi berupa senam hipertensi diiringi musik daerah. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 41–50 tahun, hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan, dan hampir sebagian besar berpendidikan sekolah dasar. Sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden memiliki tekanan darah sistol >140 mmHg sebanyak 56 orang (96,55%) dan tekanan darah diastol 90–120 mmHg sebanyak 38 orang (65,52%). Setelah diberikan senam hipertensi diiringi musik daerah, sebagian besar

responden memiliki tekanan darah sistol >140 mmHg sebanyak 40 orang (68,97%), sedangkan setengah responden memiliki tekanan darah diastol 90–120 mmHg sebanyak 29 orang (50%). Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,028 ($p<0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian senam hipertensi diiringi musik daerah.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa senam hipertensi diiringi musik daerah efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Lunyuk. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai terapi pendamping nonfarmakologis yang mudah diterapkan untuk membantu pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan kelompok kontrol, melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, serta memperpanjang durasi intervensi sehingga diperoleh hasil yang lebih optimal.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat dan karunia-Nyalah, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Efektivitas Senam Hipertensi Diiringi Musik Daerah Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Upt Puskesmas Lunyuk ” tepat waktu dan sesuai dengan harapan. Kripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata karena usaha peneliti sendiri, melainkan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Erika Yulita Ichwan, SST., M.Keb. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
2. I Made Sukarja, S.Kep., Ners, M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan penelitian ini.
3. Nengah Runiari, S.Kp., S.Pd., M.Kep., Sp.Mat selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung selama menempuh pendidikan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
4. I Wayan Surasta, S.Kp.,M.Fis,AIFO selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan, dan bimbingan dalam penyelesaian tugas akhir ini.

5. Ns.Ni Made Wedri,. Per.Pen., S.Kep., M.Kes. selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan bimbingan dan masukan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Sunaryo Amd.Kep selaku KUPT. Puskesmas Lunyuk yang telah memberikan izin studi pendahuluan dan penelitian.
7. Semua dosen pengajar mata kuliah di Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan dapat digunakan hingga tersusunnya tugas akhir ini.
8. Kedua orang tua yang telah memberikan dukungan moral ataupun material selama penyusunan tugas akhir.
9. Sahabat dan teman-teman peneliti, baik itu mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Denpasar ataupun diluar itu, yang telah memberikan bantuan kepada peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan dan kesempurnaan tugas akhir ini serta semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan peneliti selanjutnya.

Sumbawa, 20 Juni 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
<u>A.</u> Latar Belakang Masalah.....	1
<u>B.</u> Rumusan Masalah	5
<u>C.</u> Tujuan	5
<u>D.</u> Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsep Senam Hipertensi.....	32
B. Konsep Dasar Tekanan Darah Tinggi	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
C. Konsep Dasar Hipertensi.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
BAB III KERANGKA KONSEP.....	37
A. Kerangka Konsep	37
B. Variabel dan Definisi Operasional	38
C. Hipotesis	40
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Jenis Penelitian	41
B. Alur Penelitian	42
C. Tempat dan Waktu Penelitian	45
D. Populasi dan Sampel.....	45
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	47
F. Instrumen pengumpulan data	48
G. Pengolahan dan Analisis Data	49
H. Etika Penelitian	52
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Hasil Penelitian.....	55
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	61
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	66

A. Kesimpulan.....	66
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Standar Operasional Prosedur Senam Hipertensi.....	11
Tabel 2. Klasifikasi Hipertensi Menurut Joint National Commite 7.....	16
Tabel 3. Klasifikasi Hipertensi Menurut AHA (American Heart Association)	17
Tabel 4. Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO.....	18
Tabel 5. Definisi Operasional.....	40
Tabel 6. Distribusi Karakteristik Subjek Penelitian Efektivitas Senam Hipertensi Diiringi Musik Daerah Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Upt Puskesmas Lunyuk.....	56
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Sistole Sebelum Diberikan Senam Hipertensi Responden Di Upt Posyandu Puskesmas Lunyuk.....	57
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Sistole Setelah Diberikan Senam Hipertensi Di Upt Puskesmas Lunyuk.....	58
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Diastole Sebelum Diberikan Senam Hipertensi Di Upt Puskesmas Lunyuk.....	59
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Diastole Setelah Diberikan Senam Hipertensi Diiringi Musik Daerah Di Upt Puskesmas Lunyuk.....	59
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas Tekanan Darah Sebelum Intervensi.....	59
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas Tekanan Darah Setelah Intervensi.....	60
Tabel 13. Hasil Uji Wilcoxon Siigned Rank Teks Tekanan Darah Sebelum Dan Setelah Intervensi.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep Efektivitas Senam Hipertensi Diiringi Musik Daerah Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi	38
Gambar 2 Alur Penelitian Efektivitas Senam Hipertensi Diiringi Musik Daerah Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan Penelitian.....	72
Lampiran 2. Anggaran Biaya	73
Lampiran 3. Persetujuan Setelah Penjelasan.....	74
Lampiran 4. Lembar studi pendahuuan penelitian.....	76
Lampiran 5. Lembar surat izin pengambilan data penelitian.....	77
Lampiran 6. Data PTM (Penyakit Tidak menular) Capaian SPM Hipertensi Terkontrol 2026.....	78
Lampiran 7. Data Responden sebelum dan setelah diberikan senam hipertensi.....	79
Lampiran 7. Standar Operasional Prosedur (SOP).....	82
Lampiran 8. Langkah Gerakan Senam Hipertensi.....	83
Lampiran 9. Hasil Uji SPSS.....	84
Lampiran 10. Sertifikat Etik.....	85
Lampiran 11 Hasil Turnitin.....	86
Lampiran 12. Dokumentasi Senam Hipertensi.....	87