

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI MUSIK ALAM
DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI**

SKRIPSI



OLEH:

Florenta N Sakoipia

NRP: 9103021030

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2025**

PENGARUH KOMBINASI TERAPI MUSIK ALAM DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

SKRIPSI

Diajukan Kepada:
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH:

Florenta N Sakoipia

NRP: 9103021030

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA**

2025

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Florenta N Sakoipia

NRP : 9103021030

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI MUSIK ALAM DAN
AROMATERAPI LEMON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI**

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf kepada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 02 Juli 2025

Yang membuat pernyataan


Florenta N. Sakoipia

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Dengan perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Florenta N Sakoipia
NRP : 9103021030

menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul :

Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Alam Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Tekanan Pada Penderita Hipertensi

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau di media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 15 Juli 2025

Yang menyatakan

A red 10,000 Rupiah stamp is visible, partially obscured by a handwritten signature in blue ink. The stamp includes the text '10000', 'MALAYSIAN TEMPAK', and a serial number 'D9493AMX396238403'.

Florenta N Sakoipia

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI TERAPI MUSIK ALAM DAN AROMATERAPI
LEMON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

OLEH:

Florenta N Sakoipia

NRP: 9103021030

Pembimbing Utama : Maria Manungkalit S.Kep.,Ns.,M.Kep (.....) 

Pembimbing Pendamping : Ira Ayu Maryuti S.Kep.,Ns.,M.Kep (.....) 

Surabaya, 02 Juli 2025

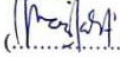
HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI TERAPI MUSIK ALAM DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Skripsi yang ditulis oleh Florenta N Sakoipia NRP. 9103021030 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 10 Juli 2025 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Ninda Ayu Prabasari P., S.Kep., Ns., M.Kep. (.....)
2. Sekretaris : Kristina Pae, S.Kep., Ns., M.Kep. (.....)
3. Anggota : Maria Manungkalit, S.Kep., Ns., M.Kep. (.....)
4. Anggota : Ira Ayu Maryuti, S.Kep., Ns., M.Kep. (.....)



Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIK. 911.06.0600

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Tuhan Yesus Kristus yang senantiasa memberkati saya dalam menjalani kehidupan sesuai dengan rancangan-Nya.

Spesial untuk kedua orang tua saya, Bapak Marato dan Mama Emmi yang selalu memberikan dukungan, moral, materi, serta doa yang tak terhitung jumlahnya serta kakak, adik dan keluarga besar, teman, sahabat saya yang selalu memberikan dukungan, semangat serta motivasi. Saya persembahkan juga kepada dosen pembimbing, dosen penguji, dan seluruh dosen saya yang selalu memberikan ilmu dan pengajaran serta pengalaman yang berharga bagi saya.

HALAMAN MOTTO

"Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku."

(Filipi 4:13)

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi penelitian yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Alam dan Aromaterapi Lemon Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi” dapat diselesaikan.

Penulisan skripsi ini menjadi salah satu persyaratan yang wajib dipenuhi oleh mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan Di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Saya menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, motivasi dan semangat dari berbagai pihak. Maka, dengan tulus saya menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang sudah memberikan dukungan dan fasilitas bagi kelancaran penelitian ini.
2. Ibu Maria Manungkalit, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dosen Pembimbing Utama dan juga penasehat akademik yang sudah memberikan dukungan, bimbingan, arahan, masukan yang sangat berharga serta motivasi kepada penulis agar dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Ira Ayu Maryuti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah memberikan panduan, dukungan, serta masukan yang positif dan berharga dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Ninda Ayu Prabasari P., S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Penguji yang telah memberikan arahan dan masukan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi.

5. Ibu Kristina Pae, S.Kep., Ns., M.Kep selaku sekretaris penguji penulis yang memberikan masukan pada penulis serta memberikan motivasi dan dukungan pada penulis.
6. Seluruh responden di wilayah kerja Puskesmas Jagir yang bersedia terlibat dan berpartisipasi secara sukarela meluangkan waktu dan tenaga dalam penelitian saya sehingga penelitian dapat berjalan dengan baik.
7. Kepala Puskesmas Jagir Surabaya yaitu dr. Dessy Jumiatty Setia, serta staf Puskesmas yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian di Wilayah kerja Puskesmas Jagir, sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar dan baik.
8. Seluruh dosen dan *staff* Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang membantu penulis berkaitan dengan segala hal administrasi terkait kebutuhan penulisan skripsi.
9. Kedua orang tua saya, Bapak Marato dan Mama Emmi dan kepada Saudara saya yang senantiasa memberikan kasih sayang yang tulus, semangat yang diberikan, doa yang tak henti-hentinya, dukungan baik secara moral maupun material yang selalu ada dan menyertai saya dalam situasi apapun serta langkah perjalanan hidup saya, baik suka maupun duka.
10. Teman-teman saya Yunita, Aron, Biton, dan seluruh Angkatan 2021 yang sudah memberi dukungan serta bantuan, baik dalam bentuk dukungan emosional maupun bantuan praktis, dan sangat mempermudah saya dalam menyelesaikan penelitian ini.
11. Dan terakhir, Terima kasih untuk diri saya sebagai penulis yang bisa melawan perasaan takut dan tidak mampu dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih

untuk usaha dan kerja keras yang telah dilakukan untuk bisa menyelesaikan skripsi ini dan tidak mengecewakan diri sendiri.

Saya menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka dari itu, saya mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca untuk penyempurnaan skripsi ini, sehingga dapat memberikan manfaat bagi dunia kesehatan, khususnya dalam meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Penulis

Florenta N Sakoipia
9103021030

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
ABSTRAK.....	xix
<i>ABSTRACT</i>	xx
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Konsep Hipertensi.....	11
2.1.1 Pengertian Hipertensi	11
2.1.2 Etiologi.....	11
2.1.3 Patofisiologi	11

2.1.4	Klasifikasi Hipertensi.....	13
2.1.5	Faktor-Faktor yang Menyebabkan Hipertensi	18
2.1.6	Tanda Dan Gejala.....	21
2.1.7	Komplikasi	22
2.2	Konsep Tekanan Darah	25
2.2.4	Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Pengukuran Tekanan Darah	28
2.2.5	SOP Pengukuran Tekanan Darah.....	30
2.3	Konsep Terapi Musik Alam	32
2.3.1	Pengertian Terapi Musik Alam	32
2.4	Konsep Aromaterapi Lemon	36
2.5	Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Alam Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.....	41
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS		43
3.1	Kerangka Konseptual	43
3.2	Hubungan Kombinasi Terapi Musik Alam dan Aromaterapi Lemon dengan Hipertensi.....	44
3.3	Hipotesis.....	45
BAB 4 METODE PENELITIAN		46
4.1	Desain Penelitian.....	46
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian.....	47
4.2.1	Variabel Independen	47
4.2.2	Variabel Dependen.....	47
4.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	47
4.4	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	49
4.5	Kerangka Kerja Penelitian	51
4.6	Metode Pengumpulan Data	52
4.6.2	Instrumen	54
4.6.3	Waktu dan Lokasi Penelitian	54
4.7	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	55
4.7.1	Uji Validitas	55
4.7.2	Uji Reliabilitas	55
4.8	Teknik Analisis Data.....	55
4.8.1	<i>Editing</i>	55
4.8.2	<i>Tabulating</i>	56
4.9	Etika Penelitian	57
4.9.1	<i>Beneficence</i> (Manfaat)	57
4.9.2	Kejujuran.....	57
4.9.3	<i>Justice</i> (Keadilan).....	58
4.9.4	<i>Anonymity</i> (Tanpa Nama)	58
4.9.5	<i>Informed Consent</i> (Surat Persetujuan)	58
4.9.6	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)	59
BAB 5 HASIL PENELITIAN		60
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	60
5.2	Hasil Penelitian	63
5.2.1	Data Umum	63

5.2.2	Data Khusus	68
BAB 6	PEMBAHASAN	73
6.1	Kondisi Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dilakukan Kombinasi Terapi Musik Alam Dan Aromaterapi Lemon	73
6.2	Kondisi Tekanan Darah Setelah dilakukan Kombinasi Terapi Musik Alam Dan Aromaterapi Lemon.....	81
6.3	Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Alam Dan Aromaterapi Lemon Pada Pasien Hipertensi	89
6.4	Keterbatasan Penelitian	94
BAB 7	KESIMPULAN DAN SARAN	95
7.1	Kesimpulan	95
7.2	Saran.....	95
7.2.1	Bagi Penderita Hipertensi	95
7.2.2	Bagi Perawat Puskesmas.....	95
7.2.3	Bagi Peneliti Selanjutnya	95
DAFTAR PUSTAKA		97
LAMPIRAN		107
ARTIKEL PENELITIAN		132

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Desain penelitian Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Alam dan Aromaterapi Lemon Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita hipertensi.....	46
Tabel 4.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	48
Tabel 5.1 Distribusi Data Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kombinasi Terapi Musik Alam dan Aromaterapi Lemon di Wilayah Kerja Puskesmas Pada Tanggal 17-31 Mei 2025.....	68
Tabel 5.2 Hasil Uji Normalitas Tekanan darah <i>Pre-test</i> Sistolik dan <i>Post-test</i> Sistolik Sebelum dan Sesudah Terapi Dengan <i>Shapiro-Wilk</i>	70
Tabel 5.3 Hasil Uji Normalitas Tekanan darah <i>Pre-test</i> Diastolik dan <i>Post-test</i> Diastolik Sebelum dan Sesudah Terapi Dengan Shapiro-Wilk.	63
Tabel 5.4 Hasil Uji Hipotesis <i>Pre</i> dan <i>Post-test</i> sistolik dengan uji <i>Paired Samples Test</i>	71
Tabel 5.5 Hasil Uji Hipotesis <i>Pre</i> dan <i>Post-test</i> diastolik dengan uji <i>Paired Samples Test</i>	71

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Alat Tensimeter	30
Gambar 2.2 Posisi mengukur tekanan darah	31
Gambar 2.3 Hasil pengukuran tekanan darah	32
Gambar 2.4 Posisi tubuh yang benar.....	35
Gambar 2.5 <i>Earphone</i> yang digunakan.....	35
Gambar 2.6 Mendengarkan musik	36
Gambar 2.7 Minyak esensial lemon.....	40
Gambar 2.8 Menancapkan kabel <i>diffuser</i>	40
Gambar 2.9 Menuangkan tetesan minyak <i>esensial oil</i> kedalam <i>diffuser</i>	41
Gambar 2.10 Menghirup aromaterapi lemon	41
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Alam Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Penderita Hipertensi.....	35
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Alam Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	51
Gambar 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Di Puskesmas Jagir Surabaya Tanggal 17-31 Mei 2025.....	63
Gambar 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di Puskesmas Jagir Surabaya Tanggal 17-31 Mei 2025.....	64
Gambar 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Di Puskesmas Jagir Surabaya Tanggal 17-31 Mei 2025.....	64
Gambar 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Di Puskesmas Jagir Surabaya Tanggal 17-31 Mei 2025	65
Gambar 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi Di Puskesmas Jagir Surabaya Tanggal 17-31 Mei 2025.....	65

Gambar 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Minum Obat Di Puskesmas Jagir Surabaya Tanggal 17-31 Mei 2025	66
Gambar 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Merokok Di Puskesmas Jagir Surabaya Tanggal 17-31 Mei 2025.....	66
Gambar 5.8 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Konsumsi Alkohol Di Puskesmas Jagir Surabaya Tanggal 17-31 Mei 2025.....	67
Gambar 5.9 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Hipertensi Pada Keluarga Di Puskesmas Jagir Surabaya Tanggal 17-31 Mei 2025 ...	67
Gambar 5.10 Karakteristik Responden Berdasarkan Obat Hipertensi yang Dikonsumsi Di Puskesmas Jagir Surabaya Tanggal 17-31 Mei 2025	68

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Permintaan Menjadi Responden Penelitian	107
Lampiran 2. Persetujuan Sebagai Responden Penelitian	108
Lampiran 3. Lembar Data Demografi	109
Lampiran 4. SOP Terapi Musik Alam	110
Lampiran 5. SOP Aromaterapi Lemon	112
Lampiran 6. SOP Tekanan Darah	113
Lampiran 7. Lembar Observasi.....	115
Lampiran 8. Tabulasi Data Penelitian	117
Lampiran 9. Surat Pengantar Ijin Penelitian dari Fakultas Keperawatan Kepada Dinas Kesehatan Kota Surabaya	122
Lampiran 10. Surat Pengantar Ijin Penelitian dari Fakultas Keperawatan Kepada Puskesmas Jagir Surabaya.....	123
Lampiran 11. Surat Pengantar Ijin Penelitian dari Dinas Kesehatan Kota Surabaya.....	112
Lampiran 12. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Puskesmas Jagir Surabaya	126
Lampiran 13. Sertifikasi Kalibrasi Tensimeter	127
Lampiran 14. Hasil Uji Normalitas dan <i>Paired Sample T-test</i>	129
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian	131

ABSTRAK

PENGARUH KOMBINASI TERAPI MUSIK ALAM DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Oleh: Florenta N Sakoipia

Hipertensi merupakan penyakit kronis dengan prevalensi tinggi yang dapat menimbulkan komplikasi serius jika tidak ditangani. Salah satu bentuk hipertensi yang dapat terjadi adalah hipertensi sistolik terisolasi (*isolated systolic hypertension*/ISH), yaitu kondisi ketika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik < 90 mmHg, yang dapat dialami oleh individu baik usia muda maupun lansia. Penanganan non-farmakologis seperti terapi musik dan aromaterapi kini banyak dikembangkan sebagai terapi pelengkap. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi musik alam dan aromaterapi lemon terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Desain penelitian ini menggunakan *Quasy Experiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Variabel independennya adalah terapi musik alam dan aromaterapi lemon, variabel dependennya tekanan darah. Populasi dalam penelitian ini 40 penderita hipertensi di RW 11 Puskesmas Jagir Surabaya. Sampel berjumlah 30 orang yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian meliputi tensimeter *digital* yang telah dikalibrasi, lembar observasi dan SOP. Intervensi kombinasi terapi musik alam dan aromaterapi lemon selama 2 minggu dengan frekuensi 1 minggu 3 kali pertemuan dengan durasi 15 menit. Hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *uji paired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan penurunan rata-rata tekanan sistolik sebesar $142,87 \text{ mmHg} \pm 13,70$ dan diastolik sebesar $86 \text{ mmHg} \pm 4,04$ setelah intervensi. Hasil uji *paired T-test* menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan dari kombinasi terapi terhadap tekanan darah. Diskusi: terapi musik alam memberikan efek relaksasi melalui penurunan aktivitas saraf simpatik, sedangkan aromaterapi lemon menenangkan sistem saraf pusat melalui stimulasi sistem limbik, yang berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah.

Kata Kunci: Terapi Musik Alam, Aromaterapi Lemon, Tekanan Darah, Hipertensi

ABSTRACT

THE EFFECT OF THE COMBINATION OF NATURE MUSIC THERAPY AND LEMON AROMATHERAPY ON BLOOD PRESSURE IN PATIENTS WITH HYPERTENSION

By: Florenta N Sakoipia

Hypertension is a chronic disease with a high prevalence and the potential to cause serious complications if not managed properly. One form of hypertension is isolated systolic hypertension (ISH), characterized by systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and diastolic pressure < 90 mmHg. ISH can occur in both young adults and the elderly. Non-pharmacological interventions such as music therapy and aromatherapy have emerged as complementary treatments. This study aimed to determine the effect of combining nature music therapy and lemon aromatherapy on blood pressure in patients with hypertension. The research employed a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The independent variable was the combination of nature music therapy and lemon aromatherapy, while the dependent variable was blood pressure. The population consisted of 40 hypertensive individuals in RW 11, Jagir Public Health Center, Surabaya, with 30 participants selected through purposive sampling. Instruments used included a calibrated digital sphygmomanometer, observation sheets, and standard operating procedures (SOPs). The intervention was conducted over two weeks, three times per week, for 15 minutes per session. Normality testing confirmed that the data were normally distributed. A paired t-test showed a significant reduction in systolic pressure to $142.87 \text{ mmHg} \pm 13.70$ and diastolic pressure to $86 \text{ mmHg} \pm 4.04$ ($p\text{-value} = 0.000$). This indicates that the combination therapy had a significant effect on lowering blood pressure. Discussion: Nature music therapy provides a calming effect by reducing sympathetic nerve activity, while lemon aromatherapy stimulates the limbic system, resulting in relaxation and decreased blood pressure.

Keywords: *Nature Music Therapy, Lemon Aromatherapy, Blood Pressure, Hypertension*