

LAPORAN PENELITIAN

PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING* DAN TERAPI MUSIK
TERHADAP TEKanan DARAH PASIEN HIPERTENSI
DIRUANG RAWAT INAP RUMAH SAKIT PANTI RAPIH YOGYAKARTA



THERESIA PAULINA

202543037

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN

PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING* DAN TERAPI MUSIK

TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI

DIRUANG RAWAT INAP RUMAH SAKIT PANTI RAPIH YOGYAKARTA



Theresia Paulina

NPM 202543037

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN

PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING* DAN TERAPI MUSIK TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DIRUANG RAWAT INAP RUMAH SAKIT PANTI RAPIH YOGYAKARTA

Disusun Oleh :

Theresia Paulina

NPM 202543037

Laporan Penelitian Ini Telah Diperiksa, Disetujui dan Dipertahankan Dihadapan
Tim Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Yogyakarta, 18 Agustus 2026

Pembimbing I



Theresia Tatik Pujiastuti, Ns, M.Kep., Ph.D.

NIK 200050001

Pembimbing II



Ns. Cecilia Indri Kurniasari, M.Kep.,Sp.Kep.J.

NIK 202250001

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Theresia Paulina

NIM : 202543037

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian dengan judul :

**“Pengaruh *Slow Deep Breathing* dan Terapi Musik terhadap Tekanan Darah
Pasien Hipertensi Diruang Rawat Inap Rumah Sakit Panti Rapih
Yogyakarta“**

Yang telah saya laksanakan selama satu bulan dari tanggal 2 Juli 2026 sampai dengan 25 Juli 2026 , seluruhnya merupakan hasil karya sendiri.

Adapun terhadap bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang/pihak lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian penulisan hasil penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administrative serta dituntut ganti rugi dan atau pidana sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari siapapun dan atau dari pihak manapun.

Yogyakarta, 10 Agustus 2026

Yang membuat pernyataan,



Theresia Paulina

SKRIPSI

PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING* DAN TERAPI MUSIK TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DIRUANG RAWAT INAP RUMAH SAKIT PANTI RAPIH YOGYAKARTA

Disusun oleh:
Theresia Paulina
NPM 202543037

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih
Untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana
Pada Tanggal 18 Agustus 2026

Mengesahkan
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta

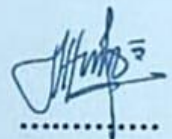

Yulia Wardani, MAN
NIK. 201450001

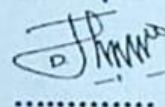
Penguji :

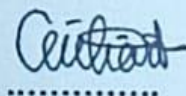
Ketua : Yulia Wardani, MAN

Anggota : 1. Theresia Tatik Pujiastuti, M.Kep.,Ph.D

2. Ns. Cecilia Indri Kurniasari, M.Kep.,Sp.Kep.J.


.....


.....


.....

HALAMAN MOTTO

“ Bermimpilah dengan mata terbuka ”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Laporan hasil penelitian Ini saya Persembahkan Untuk :

1. Tuhan Yesus Kristus, Bunda Maria dan Para Malaikat Tuhan khususnya santa Theresia, santa pelindung yang selalu memberi penyertaan dan kekuatan di setiap waktunya terutama saat penyusunan laporan hasil penelitian ini.
2. Ibu Yulia Wardani, MAN selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta yang memberikan kesempatan dan semangat bagi para mahasiswanya.
3. Ibu Theresia Tatik Pujiastuti, Ns, M.Kep., Ph.D. selaku pembimbing pertama laporan penelitian ini.
4. Ibu Ns. Cecilia Indri Kurniasari, M.Kep.,Sp.Kep.J selaku pembimbing kedua laporan penelitian ini.
5. Orang tua yang selalu memberikan motivasi dan support selama proses penelitian hingga tersusunnya laporan hasil penelitian ini selesai.
6. Teman-teman Lukas 2 Rumah Sakit Panti Rapih yang selalu mendukung ketika menjalani kuliah dan menyusun laporan hasil penelitian ini.
7. Vinsensius Dona Ardiles Dandi Prastowo yang selalu memberikan cinta, semangat serta kesabaran dalam mendampingi jalannya proses penelitian hingga laporan ini selesai.
8. Anak-anak kesayangan mama, kak Al dan de Felis yang selalu pengertian ketika mengerjakan laporan dan selalu support dari awal sampai akhir.
9. Kepala Rumah Sakit Panti Rapih beserta jajarannya terutama Ruang Rawat Inap yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian.
10. Terima kasih untuk diriku sendiri telah bertahan hingga sejauh ini, untuk tetap melangkah, meskipun langkah sering kali terasa berat. Bertahan di tengah lelah, ragu, takut, dan keinginan untuk menyerah yang datang berkali-kali. Nyatanya, setiap air mata yang jatuh, setiap kegagalan yang menyakitkan, dan setiap doa yang dipanjatkan dalam diam tidak pernah sia-sia. Perjalanan ini mengajarkanku tetap memilih untuk bangkit setiap kali terjatuh.

INTISARI

Nama : Theresia Paulina
NPM : 202543037
Judul : Pengaruh *Slow Deep Breathing* dan Terapi Musik
terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Diruang
Rawat Inap Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta
Tanggal Ujian : 18 Agustus 2026
Pembimbing I : Theresia Tatik Pujiastuti, Ns., M.Kep., Ph.D
Pembimbing II : Ns. Cecilia Indri Kurniasari, M.Kep., Sp.Kep. J
Jumlah Pustaka : 50
Jumlah Halaman : xiv, 140, halaman, tabel, lampiran

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi kardiovaskular apabila tekanan darah tidak terkontrol. Hipertensi di rumah sakit Panti Rapih Yogyakarta tergolong meningkat. Penatalaksanaan pasien hipertensi di rumah sakit masih berfokus pada terapi farmakologis. Diperlukan intervensi keperawatan mandiri nonfarmakologis yang aman, mudah, dan ekonomis seperti kombinasi *slow deep breathing* dan terapi musik untuk mengoptimalkan penurunan tekanan darah melalui efek relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *slow deep breathing* dan terapi musik terhadap tekanan darah pasien hipertensi di ruang rawat inap Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan *desain quasi eksperimen* dengan kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Responden penelitian berjumlah 50 orang yang terdiri dari 25 responden kelompok intervensi dan 25 responden kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 2 Juli sampai 25 Juli 2026 dengan menggunakan lembar observasi tekanan darah dan alat pengukur tekanan darah yang telah dikalibrasi. Kelompok intervensi diberikan kombinasi *slow deep breathing* dan terapi musik, sedangkan kelompok kontrol dilakukan pengukuran tekanan darah sebanyak dua kali. Analisis univariat dan bivariat menggunakan uji parametrik *Paired T-test* dan *Independent T-test* (data berdistribusi normal berdasarkan uji *Shapiro-Wilk*)

Hasil penelitian karakteristik responden mayoritas berjenis kelamin perempuan (54%), bekerja (54%), dan berada pada kelompok usia lansia awal 60–69 tahun (66%). Perbandingan kelompok intervensi vs kontrol kelompok intervensi mengalami penurunan sistolik yang jauh lebih besar 22,36 mmHg dibandingkan kelompok kontrol 10,16 mmHg dengan perbedaan rerata 12,20 mmHg $p = 0,000$. Kelompok intervensi mengalami penurunan diastolik yang lebih besar 8,08 mmHg dibandingkan kelompok kontrol 3,20 mmHg dengan perbedaan rerata 4,88 mmHg $p = 0,004$

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian kombinasi *slow deep breathing* dan terapi musik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Kombinasi kedua intervensi tersebut dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis pendamping dalam membantu pengendalian tekanan darah pasien selama menjalani perawatan.

Kata kunci: hipertensi, *slow deep breathing*, terapi musik, tekanan darah.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat yang telah dikaruniakan oleh-Nya sehingga laporan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh *Slow Deep Breathing* dan Terapi Musik terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Diruang Rawat Inap Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta” dapat diselesaikan. Laporan hasil penelitian ini disusun dalam rangka untuk memenuhi tugas akhir di Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Panti Rapih Yogyakarta. Dalam penulisan laporan hasil penelitian ini tentunya tidak lepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Theresia Tatik Pujiastuti, Ns, M.Kep., Ph.D selaku pembimbing pertama proposal penelitian ini.
2. Ns. Cecilia Indri Kurniasari, M.Kep., Sp.Kep.J selaku pembimbing kedua laporan hasil penelitian ini.
3. Keluarga tercinta suami, orang tua, anak-anakku dan para saudara serta kerabat yang selalu memberikan doa dan dukungan dalam menyelesaikan penelitian.
4. Teman-teman Angkatan RPL yang selalu memberikan masukan setiap penelitian

Penulis menyadari bahwa laporan hasil penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca diharapkan demi kesempurnaan laporan hasil penelitian ini. Semoga laporan hasil penelitian ini berguna bagi siapapun yang membacanya.

Yogyakarta, 15 Agustus 2026

Theresia Paulina

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
INTISARI.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	15
1.1 Latar Belakang	15
1.2 Rumusan Masalah	20
1.3 Tujuan Penelitian.....	20
1.4 Manfaat Penelitian	20
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	21
2.1 Tinjauan Teori	22
2.2 Kerangka Teori.....	72
2.3 Kerangka Konsep	73
2.4 Hipotesis Peneliti	73
Bab 3 Metode Penelitian	74
3.1 Desain Penelitian.....	74
3.2 Definisi Operasional.....	75
3.3 Populasi dan Sampel	77
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian.....	80
3.5 Instrumen Pengumpulan data.....	81
3.6 Pengolahan dan analisa data	85
3.7 Etika Penelitian	87
BAB 4 Hasil dan pembahasan	89
4.1 Gambaran lokasi penelitian	89
4.2 Hasil dan pembahasan	90
4.3 Keterbasan Peneliti.....	104
BAB 5 Kesimpulan dan Saran.....	106
5.1 Kesimpulan	106
5.2 Saran.....	107
Daftar Pustaka	109

Lampiran.....	115
----------------------	------------

DAFTAR TABEL

Tabel 2.2 Kategori Hipertensi.....	26
Tabel 2.3 Cara kerja obat diuretik	35
Tabel 2.4 Cara kerja obat betablocker.....	36
Tabel 2.5 Cara kerja obat ACE-1	36
Tabel 2.6 Cara kerja obat ARBs	37
Tabel 2.7 Cara kerja obat CCBs	38
Tabel 2.9 Analisa Ekstrasi Artikel	62
Tabel 3.1 Desain Penelitian	74
Tabel 3.2 Defenisi Operasional	75
Tabel 3.3 Jumlah pasien dalam 1 tahun	77
Tabel 3.4 Kategori Hipertensi	78
Tabel 4.1 distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, pekerjaan dan usia	90
Tabel 4.2 Uji Normalitas tekanan darah pada kelompok intervensi.....	94
Tabel 4.3 Uji Normalitas tekanan darah pada kelompok kontrol.....	94
Tabel 4.4 Perbedaan tekan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi.....	95
Tabel 4.5 Perbedaan tekan darah sistolik dan diastolik pengukuran satu dan dua kelompok kontrol.....	96
Tabel 4.6 Rerata perbedaan tekan darah sistolik dan diastolik kelompok intervensi setelah tindakan dan dibandingkan kelompok kontrol.....	99

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Patway hipertensi	23
Bagan 2.8 Terapi musik menurunkan tekanan darah pasien hipertensi	49
Bagan 2.10 Adaptasi Callista Roy terhadap tekanan darah melalui <i>slow deep breathing</i> dan terapi musik.....	71
Bagan 2.11 Kerangka teori	72
Bagan 2.12 Kerangka konsep	73

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Penjelasan Penelitian Terhadap Responden
- Lampiran 2 : *Informed Consent* (Persetujuan menjadi Responden)
- Lampiran 3 : Kuisioner Penelitian
- Lampiran 4 : Standar Prosedur Operasional *Slow Deep Breathing*
- Lampiran 5 : Standar Prosedur Operasional terapi musik
- Lampiran 6 : Instrumen penelitian (lembar observasi tekanan darah)
- Lampiran 7 : Instrumen rekapitulasi hasil tekanan darah
- Lampiran 8 : Ijin menggunakan instrumen peneliti sebelumnya
- Lampiran 9 : Pelaksanaan Kegiatan Penelitian
- Lampiran 10 : Alat pengukur tekanan darah yang sudah di klarifikasi
- Lampiran 11 : Jawaban permohonan ijin study pendahuluan