SKRIPSI

PENGARUH TERAPI MUSIK ISLAMI (SHOLAWAT TIBBIL QULUB) DAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS KENJERAN KOTA SURABAYA

Disusun Oleh :

MASSUNA VITRIYA

NIM : 20221660078

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2026

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI MUSIK ISLAMI (SHOLAWAT TIBBIL QULUB) DAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS KENJERAN KOTA SURABAYA

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya



Disusun Oleh :

MASSUNA VITRIYA

NIM : 20221660078

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2026

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Massuna Vitriya
Nim	: 20221660078
Program Studi	: S1 Keperawatan
Fakultas	: Fakultas Ilmu Kesehatan
Judul Skripsi	: Pengaruh Terapi Musik Islami dan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Tekanan Darag Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kenjeran Surabaya.

Menyatakan bahwa Skripsi yang saya tulis merupakan hasil karya sendiri bukan hasil plagiasi, baik secara Sebagian maupun keseluruhan. Apabila dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 02 Sepetember 2026

Yang menyatakan



Massuna Vitriya

20221660078

LEMBAR PERSETUJUAN

Usulan judul proposal penelitian ini telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya. Sehingga dapat diajukan dalam ujian siding Proposal pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

Surabaya, 17 Juli 2026

Menyetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
Septian Galuh Winata S.Kep.,Ns.,M.Kep	Fathiya Luthfil Yumni S.Kep.,Ns.,M.Kep

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Erfan Rofiqi, S.Kep.,Ns.,M.Kep

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Ujian Skripsi pada tanggal 23 Juli 2026 oleh mahasiswa atas nama Massuna Vitriya NIM. 20221660078 Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

TIM PENGUJI

Ketua Penguji : Aries Candra Anindita S.Kep.Ns,M.Kep,Sp.An (.....)

Penguji 1 : Septian Galuh Winata S.Kep., Ns., M.Kep (.....)

Penguji 2 : Fathiya Luthfil Yumni S.Kep.,Ns.,M.Kep (.....)

Mengesahkan
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya

Dr. Dede Nashrullah, S.Kep., Ns., M.Kep

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian akhir Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surabaya, tahun 2026 dengan judul penelitian "Pengaruh Terapi Musik Islami dan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Tekanan Darag Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kenjeran Surabaya". Dalam penyusunan karya tulis ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan dorongan dari pihak untuk itu perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Kepada Prof. Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep selaku rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis untuk menempuh pendidikan hingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini.
2. Kepada bapak Dr. Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk menyelesaikan Pendidikan Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
3. Kepada bapak Erfan Rofiqi, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya, yang telah memberikan arahan, dan motivasi kepada penulis selama menempuh pendidikan.
4. Kepada ibu Aries Candra Anindita, S.Kep.,Ns.,M.Kep,Sp.An selaku penguji saya skripsi, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan kritik, saran, serta masukan yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.
5. Kepada bapak Septian Galuh Winata, S.Kep,Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing 1 yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, serta memberikan arahan, kritik, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena tidak pernah lelah membimbing saya, serta memberikan kepercayaan bahwa saya mampu menyelesaikan setiap proses yang ada. Segala ilmu, pengalaman, dan ketulusan yang telah diberikan akan menjadi bekal yang sangat berarti bagi perjalanan saya di masa depan.
6. Kepada ibu Fathiya Luthfil Yumni, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing 2 yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, serta memberikan arahan, kritik, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena tidak pernah lelah membimbing saya, serta memberikan kepercayaan bahwa saya mampu menyelesaikan setiap proses yang ada. Segala ilmu, pengalaman, dan ketulusan yang telah diberikan akan menjadi bekal yang sangat berarti bagi perjalanan saya di masa depan.

7. Untuk Ayah dan Ibu tercinta terima kasih atas setiap tetes keringat, kerja keras, pengorbanan, dan doa yang tidak pernah putus demi masa depan saya. Mungkin tidak semua lelah yang Ayah dan Ibu rasakan mampu saya balas dengan kata-kata, tetapi setiap langkah yang saya tempuh hingga hari ini tidak pernah lepas dari perjuangan dan kasih sayang yang telah kalian berikan. Terima kasih karena selalu menjadi sosok yang mengajarkan arti tanggung jawab, keteguhan, keikhlasan, dan kerja keras dalam menjalani kehidupan. Terima kasih atas cinta yang tidak pernah mengenal batas. Terima kasih karena selalu menjadi tempat pulang yang paling nyaman, tempat saya mengadu ketika merasa lelah, takut, dan hampir menyerah. Tidak ada satu hari pun yang saya lalui tanpa doa-doa yang Ayah dan Ibu panjatkan untuk kebaikan saya. Kasih sayang, kesabaran, pelukan, perhatian, serta air mata yang kalian sembunyikan demi melihat saya tetap kuat adalah anugerah terbesar dalam hidup saya. Doa serta harapan Ayah dan Ibu menjadi kekuatan terbesar yang membuat saya mampu bertahan hingga akhirnya menyelesaikan perjalanan ini. Ketika saya merasa lelah, ketika saya mulai meragukan diri sendiri, saya selalu mengingat bahwa ada dua orang yang tidak pernah berhenti percaya kepada saya dan selalu menyebut nama saya dalam setiap doa. Dari sanalah saya kembali menemukan kekuatan untuk bangkit dan melanjutkan setiap langkah.
8. Untuk kakak dan adik saya tercinta yaitu Maslikhatul Laili dan Maszulfatin Najwa terima kasih telah menjadi sosok yang selalu hadir dalam setiap perjalanan hidup saya. Terima kasih atas segala perhatian, dukungan, doa, nasihat, dan kasih sayang yang selalu diberikan dengan tulus. Mungkin tidak selalu terucap, tetapi kehadiranmu telah menjadi salah satu kekuatan yang membuat saya mampu melewati setiap proses hingga berada di titik ini.
9. Terima kasih kepada sahabat kecil saya Septia Dwi Cahyaningtyas yang telah hadir sejak masa SD hingga hari ini. Terima kasih karena tetap memilih untuk tinggal dalam setiap fase kehidupan saya. Kita telah tumbuh bersama, melewati masa kecil yang penuh tawa, remaja yang penuh cerita, hingga kini saling menyaksikan perjuangan menuju impian masing-masing. Terima kasih menjadi pendengar yang baik, memberikan semangat ketika saya merasa lelah, dan mengingatkan bahwa saya tidak pernah benar-benar berjalan sendirian. Persahabatan ini adalah salah satu anugerah terindah yang saya miliki.
10. Terima kasih kepada sahabat seperjuangan di bangku kuliah Fara Dina Putri, yang telah bersama-sama melewati berbagai suka dan duka selama menempuh pendidikan. Terima kasih atas kebersamaan, kerja sama, diskusi yang tidak pernah ada habisnya, saling membantu saat menghadapi kesulitan, berbagi semangat ketika mulai merasa lelah, hingga setiap tawa yang membuat perjalanan ini terasa lebih ringan. Kehadiran kalian telah memberikan banyak kenangan indah yang akan selalu saya kenang sepanjang hidup.
11. Terima kasih kepada teman seperjuangan saya Achsinta,Laila,Tarisa,Antik yang telah menemani dan membersamai saya dalam menyelesaikan proses

perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih untuk setiap waktu yang kita habiskan bersama, mulai dari mengerjakan tugas dan skripsi di Kopken hingga menghabiskan waktu di Momoyo. Terima kasih telah menjadi teman berbagi cerita, keluh kesah, semangat, dan tawa di tengah lelahnya perjalanan ini. Kehadiranmu membuat proses yang berat terasa lebih ringan dan menyenangkan. Semoga segala perjuangan yang telah kita lalui bersama menjadi kenangan indah dan mengantarkan kita pada kesuksesan masing-masing.

12. Untuk diri saya sendiri, terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih telah tetap melangkah meskipun sering merasa lelah, takut, dan ingin menyerah. Terima kasih karena tetap memilih untuk berjuang dan menyelesaikan apa yang telah dimulai. Perjalanan ini menjadi bukti bahwa setiap usaha, doa, dan kesabaran akan menemukan hasilnya pada waktu yang tepat. Skripsi ini menjadi bukti kecil dari sebuah perjalanan panjang yang penuh perjuangan. Semoga langkah ini menjadi awal untuk perjalanan yang lebih baik di masa depan.
13. Terima kasih untuk petugas kesehatan puskesmas yang telah memberikan bantuan, serta memfasilitasi pelaksanaan penelitian, penulis mengucapkan terima kasih atas kerja sama, dukungan dan kebaikan yang diberikan selama penelitian.
14. Seluruh responden, penulis mengucapkan terima kasih atas bersedianya meluangkan waktu, kerja sama dan partisipasi dalam mengikuti rangkaian penelitian.

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI MUSIK ISLAMI (SHOLAWAT TIBBIL QULUB) DAN TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

Hipertensi pada lansia merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi nonfarmakologis, salah satunya melalui terapi musik Islami dan teknik relaksasi Benson. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi musik Islami dan teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah Puskesmas Kenjeran Surabaya. Desain penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan *One Group Pre-Test Post-Test Design***.** Sampel penelitian sebanyak 69 lansia dengan hipertensi yang diperoleh menggunakan teknik accidental sampling. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi pengukuran tekanan darah dan *sphygmomanometer manual*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian sebelum diberikan terapi musik Islami (Sholawat Tibbil Qulub) dan teknik relaksasi Benson menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik 148,22 mmHg dan diastolik 89,64 mmHg, kemudian setelah diberikan intervensi rata-rata tekanan darah sistolik menjadi 137,17 mmHg dan diastolik 83,62 mmHg. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai signifikan $p = 0,001$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh terapi musik Islami (Sholawat Tibbil Qulub) dan teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terapi musik Islami dan teknik relaksasi Benson berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, lansia, terapi musik Islami , teknik relaksasi Benson, tekanan darah.

ABSTRACT

THE EFFECT OF ISLAMIC MUSIC THERAPY (SHOLAWAT TIBBIL QULUB) AND BENSON RELAXATION TECHNIQUE ON BLOOD PRESSURE CHANGES IN ELDERLY PATIENTS WITH HYPERTENSION

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

Hypertension in the elderly is a health issue that can increase the risk of cardiovascular disease. Hypertension management can be achieved through non-pharmacological therapies, such as Islamic music therapy and the Benson relaxation technique. This study aimed to determine the effect of Islamic music therapy and the Benson relaxation technique on lowering blood pressure in elderly individuals with hypertension in the area served by the Kenjeran Community Health Center (Puskesmas) in Surabaya. A pre-experimental design—specifically a One-Group Pre-Test Post-Test design—was employed. The study sample consisted of 69 elderly individuals with hypertension, selected using an accidental sampling technique. Data collection instruments included blood pressure observation sheets and a manual sphygmomanometer. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. Results prior to the intervention (Islamic music therapy using "Sholawat Tibbil Qulub" and the Benson relaxation technique) showed mean systolic and diastolic blood pressures of 148.22 mmHg and 89.64 mmHg, respectively; following the intervention, the mean systolic blood pressure dropped to 137.17 mmHg and diastolic pressure to 83.62 mmHg. The Wilcoxon Signed-Rank Test yielded a significance value of $p = 0.001$ ($p < 0.05$), indicating that Islamic music therapy (*Sholawat Tibbil Qulub*) and the Benson relaxation technique have a significant effect on lowering blood pressure in elderly individuals with hypertension. In conclusion, the study demonstrates that Islamic music therapy and the Benson relaxation technique are effective in reducing blood pressure among the elderly with hypertension.

Keywords: Hypertension, elderly, Islamic music therapy, Benson relaxation technique, blood pressure

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN ..... **ii**
LEMBAR PERSETUJUAN ..... **iii**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **iv**
UCAPAN TERIMA KASIH ..... **v**
ABSTRAK ..... **viii**
ABSTRACT ..... **ix**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xiii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xv**
DAFTAR SINGKATAN ..... **xvi**
BAB 1 PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang **1**
1.2 Rumusan Masalah **5**
1.3 Tujuan Penelitian **5**
1.3.1 Tujuan Umum 5
1.3.2 Tujuan Khusus 5
1.4 Manfaat Penelitian **6**
1.4.1 Manfaat Teoritis 6
1.4.2 Manfaat Praktis 6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA **8**
2.1. Konsep Lansia **8**
2.1.1 Pengertian Lansia 8
2.1.2 Proses Menua 9
2.2. Konsep Hipertensi **9**
2.2.1 Pengertian Hipertensi 9
2.2.2 Klasifikasi Hipertensi 10

2.2.3 Etiologi Hipertensi 12
2.2.4 Komplikasi Hipertensi 13
2.2.5 Penatalaksanaan Hipertensi 14
2.3. Konsep Teori Musik Islami 17
2.3.1. Definisi Musik Islami 17
2.3.2. Manfaat Musik Islami 18
2.3.3. Sholawat Tibbil Quulub 19
2.3.4. Penatalaksanaan Musik Islami 20
2.4. Konsep Teori Terapi Relaksasi Benson 21
2.4.1. Definisi Relaksasi Benson 21
2.4.2. Manfaat Relaksasi Benson 21
2.4.3. Mekanisme Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Hipertensi 22
2.5. Konsep Teori Keperawatan Model Callista Roy 22
2.6. Hubungan antar Konsep 29
2.7. Kerangka Konseptual 31
2.8. Hipotesis 33
BAB 3 METODE PENELITIAN 34
3.1 Desain Penelitian 34
3.2 Waktu Dan Tempat Penelitian 35
3.3 Kerangka Kerja 36
3.4 Populasi, Sampel, dan Sampling 37
3.4.1 Populasi Penelitian 37
3.4.2 Sampel Penelitian 37
3.4.3 Besar Sampel 38
3.4.4 Teknik Sampling Penelitian 39
3.5 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional Variabel 40
3.5.1 Identifikasi Variabel 40
3.5.2 Definisi Operasional 41
3.6 Pengumpulan dan analisis data 43
3.6.1 Pengumpulan data 43
3.6.2 Instrumen Penelitian dan Alat Ukur 45

3.6.3 Pengelolaan Data 45
3.6.4 Analisa Data 47
3.7 Etika Penelitian **47**
3.7.1 Lembar Persetujuan (*Informed Consent)* 48
3.7.2 Tanpa Nama (*Ananomity)* 48
3.7.3 Otonomi (*Autonomy)* 48
3.7.4 Keadilan (*Justice)* 48
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN **49**
4.1 Hasil Penelitian **49**
4.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian 49
4.1.2 Data Umum Hasil Penelitian 50
4.1.3 Data Khusus Tekanan Darah Hasil Penelitian 53
4.2 Pembahasan **56**
4.2.1 Tekanan Darah Sebelum Diberikan Intervensi Terapi Musik Islami Dan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Tekanan Darah 56
4.2.2 Tekanan Darah Setelah Diberikan Intervensi Terapi Musik Islami Dan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Tekanan Darah 57
4.2.3 Analisis Tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi 61
BAB 5 PENUTUP **64**
5.1 Kesimpulan **64**
5.2 Saran **65**
5.2.1 Bagi Akademik Hasil 65
5.2.2 Bagi Praktis 65
DAFTAR PUSTAKA **66**
Lampiran **69**

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Tekanan Darah Kategori Sistolik Diastolik 10

Tabel 3.1 Definisi Oprasional Penelitian Pengaruh terapi music islami dan teknik relaksasi benson terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kenjeran Kota Surabaya. 41

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Kenjeran Surabaya pada Tanggal 04 Mei – 04 Juli 2026 (n=69). 51
Tabel 4. 2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di wilayah kerja puskesmas Kenjeran Surabaya pada Tanggal 04 Mei - 04 Juli 2026 (n=69). 51
Tabel 4. 3 Distribusi Karakteristik Agama Responden di wilayah kerja puskesmas Kenjeran Surabaya Penelitian pada Tanggal 04 Mei – 04 Juli 2026 (n=69). 52
Tabel 4.5 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di wilayah kerja puskesmas Kenjeran Penelitian pada Tanggal 04 Mei – 04 Juli 2026 (n=69) 52
Tabel 4.6 Distribusi Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum Pemberian terapi Musik Islami (Sholawat tibbil qulub) dan Teknik Relaksasi Benson terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah Puskesmas Kenjeran Surabaya. 53
Table 4.7 Distribusi Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sesudah Pemberian terapi Musik Islami (Sholawat tibbil qulub) dan Teknik Relaksasi Benson terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah Puskesmas Kenjeran Surabaya. 54
Tabel 4.8 Pengaruh pemberian terapi Musik Islami (Sholawat tibbil qulub) dan Teknik Relaksasi Benson terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah Puskesmas Kenjeran Surabaya. 55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model Konseptual Calista Roy "Manusia sebagai Sistem Adaptasi" Sumber : (Alligood, 2017) 28
Gambar 2.2 Kerangka konseptual penelitian pengaruh terapi music islami dan Teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi 32

Gambar 3.1 Rancangan Desain Penelitian One Group Pre-Post Design.....34
Gambar 3. 2 Kerangka Kerja Pengaruh Terapi music islami dan Teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Kenjeran Surabaya.....37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat izin survei awal.....69
Lampiran 2 Surat izin Dinas Kesehatan.....70
Lampiran 3 Etik Keperawatan.....71
Lampiran 4 Sop pengukuran tekanan darah.....71
Lampiran 5 Sop terapi music islami dan Teknik relaksasi benson 74
Lampiran 6 Lembar observasi.....76
Lampiran 7 Lembar permohonan.....77
Lampiran 8 Lembar persetujuan.....78
Lampiran 9 Hasil observasi.....79
Lampiran 10 Lembar observasi.....81
Lampiran 11 HASIL SPSS.....82
Lampiran 12 Tabulasi data.....83
Lampiran 13 Foto kegiatan.....100

DAFTAR SINGKATAN

SAP : Satuan Acara Penyuluhan

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences

H0 : Hipotesis Nol

H1 : Hipotesis Alternatif

WHO : World Health Organization