

**PENGARUH TERAPI TERTAWA DAN MUSIK SUARA ALAM TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI  
DI PUSKESMAS LAMONGAN**

**SKRIPSI**



**MEGA MARHAENIS PUTRI BESTARI**  
**NIM. 18.02.01.2616**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

**2022**

**PENGARUH TERAPI TERTAWA DAN MUSIK SUARA ALAM TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI  
DI PUSKESMAS LAMONGAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk  
Mendapat Gelar Sarjana Keperawatan**

**MEGA MARHAENIS PUTRI BESTARI  
NIM 18.02.01.2616**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN  
2022**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : MEGA MARHAENIS PUTRI BESTARI  
NIM : 18.02.01.2616  
TEMPAT. TGL. LAHIR : LAMONGAN, 22 MEI 2000  
INSTITUSI : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Tertawa dan Musik Suara Alam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Lamongan” adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Lamongan, 10 Agustus 2022  
yang menyatakan



**MEGA MARHAENIS PUTRI BESTARI**  
**NIM 18.02.01.2616**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Skripsi Oleh : Mega Marhaenis Putri Bestari  
NIM : 18.02.01.2616  
Judul : Pengaruh Terapi Tertawa dan Musik Suara Alam  
Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita  
Hipertensi di Puskesmas Lamongan.

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji skripsi pada  
tanggal : 10 Agustus 2022

Oleh :

**Mengetahui :**

**Pembimbing I**



**Dr. Virgianti Nur F, S.Kep., Ns., M.Kep**  
NIK. 19830912 200609 18

**Pembimbing II**



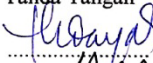

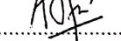
**Rizky Asta P, S.Kep., Ns., M.Kep**  
NIK. 1988011920408066

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh : Mega Marhaenis Putri Bestari  
NIM : 18.02.01.2616  
Judul : Pengaruh Terapi Tertawa dan Musik Suara Alam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Lamongan.

Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Sidang Skripsi  
Di Program Studi S1-Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan  
Tanggal: 10 Agustus 2022

### PANITIA PENGUJI

		Tanda Tangan
Ketua	: Nur Hidayati, S.Kep., Ns., M.Kep.	
Anggota	: 1. Dr. Virgianti Nur F, S.Kep., Ns., M.Kep.	
	: 2. Rizky Asta P, S.Kep., Ns., M.Kep.	

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan



~~Arifal Aris, S.Kep., Ns., M. Kes  
NIK. 19780821 200601 015~~

## ***CURRICULUM VITAE***

Nama : Mega Marhaenis Putri Bestari

Tempat. Tgl. Lahir : Lamongan, 22 Mei 2000

Alamat Rumah : Jl. Made Mulyo Gang 11 No. 20 Perumnas Made,  
Kec. Lamongan, Kab. Lamongan 62218

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

- 1) TK Muslimat NU 15 Lamongan Lulus tahun 2006
- 2) SD Negeri Made 3 Lamongan Lulus tahun 2012
- 3) SMP Negeri 5 Lamongan Lulus tahun 2015
- 4) SMK Negeri 1 Lamongan Lulus tahun 2018
- 5) S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah  
Lamongan Tahun 2018 - Sekarang

## **MOTTO:**

Barang siapa yang takut menghadapi kesulitan maka dia takut menghadapi  
kemajuan. – Bung Karno

Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan  
kesanggupannya. - QS. Al-Baqarah 286.

## **PERSEMBAHAN:**



Alhamdulillah dengan segala rasa syukur saya ucapkan kepada Allah SWT karenaNya saya dapat mengerjakan skripsi ini sampai selesai dengan segala keterbatasan dan kekurangan yang saya miliki.

Skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada dua orang hebat dalam hidup saya, Bapak Wiku Handoko dan Ibu Siti Nurhayati. Keduanya lah yang membuat segalanya menjadi mungkin sehingga saya bisa sampai pada tahap di mana skripsi ini akhirnya selesai. Terima kasih atas segala pengorbanan, nasihat dan doa baik yang tidak pernah berhenti kalian berikan kepadaku. Saya selamanya bersyukur dengan keberadaan kalian sebagai orangtua saya.

Kepada kakak-kakak saya yang telah memberi dukungan dan motivasi kepada saya, terutama kepada kakak saya Guruh Marhaenis Handoko Putro yang telah membantu saya.

Kepada diri sendiri terimakasih telah berjuang sampai titik ini dengan sangat maksimal.

Untuk Bestie Indah Lutfatul Amalia yang menjadi teman baik dari Mastama hingga Sarjana.

Kepada teman seperjuangan mbak Iin yang telah berjuang bersama dalam penyusunan skripsi ini, serta kepada teman-teman dan semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini, baik semangat atau dukungannya, Terimakasih banyak.

Dan terimakasih juga kepada Kim Namjoon, Kim Seok Jin, Min Yoongi, Jung Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung, Jeon Jungkook yang selalu memberi hiburan dan menjadi moodbooster saat lelah.

## ABSTRAK

Mega Marhaenis Putri Bestari. 2022. **Pengaruh Terapi Tertawa dan Musik Suara Alam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Lamongan.** Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) Dr. Virgianti Nur Faridah., S.Kep., Ns., M.Kep (2) Rizky Asta P., S.Kep., Ns., M.Kep.

Hipertensi banyak dijumpai pada usia pertengahan dimulai dari 45 tahun. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diberikan untuk menurunkan tekanan darah adalah terapi tertawa dan musik suara alam. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa dan musik suara alam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Lamongan.

Desain penelitian menggunakan metode *Pra eksperimen one group pre-post test design* pada 32 penderita hipertensi yang diseleksi dengan teknik *Cunsecutive sampling* pada 9 Agustus 2022. Intervensi yang dilakukan berupa pemberian terapi tertawa selama 30 menit dan terapi musik suara alam selama 10 menit selama 1 hari. Data tekanan darah diukur menggunakan *shygnomanometer digital* (setelah dan sesudah perlakuan) dan dicatat dilembar observasi.

Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan terapi tertawa dan musik suara alam, 100 % pasien mengalami hipertensi tahap 1 dan setelah dilakukan terapi tertawa dan musik suara alam, 87% mengalami penurunan tekanan darah dan 12% tidak mengalami perubahan tekanan darah. Terdapat pengaruh pemberian terapi tertawa dan musik suara alam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi ( $p=0,000$ ).

Pemberian terapi tertawa dan musik suara alam dapat mengeluarkan endorfin dan serotonin, yaitu sejenis morfin alami pada tubuh. Ketiga zat ini merupakan zat baik untuk otak sehingga penderita hipertensi merasa lebih tenang. Diharapkan bagi penderita hipertensi agar dapat mempraktekkan terapi tertawa dan musik suara alam untuk menurunkan tekanan darah di rumah.

**Kata kunci :** hipertensi, tekanan darah, terapi musik suara alam, terapi tertawa.



## ABSTRACT

Mega Marhaenis Putri Bestari. 2022. **The Effect of Laughter Therapy and Natural Sound Music on Blood Pressure Reduction in Hypertension Patients at Lamongan Health Center. Thesis of the Bachelor of Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Lamongan. Supervisor (1) Dr. Virgianti Nur Faridah., S.Kep., Ns., M.Kep (2) Rizky Asta P., S.Kep., Ns., M.Kep.**

Hypertension is often found in middle age starting from 45 years. One of the non-pharmacological therapies that can be given to lower blood pressure is laughter therapy and natural sound music. The purpose of this study was to determine the effect of laughter therapy and natural sound music on reducing blood pressure in patients with hypertension at the Lamongan Health Center.

The research design used the pre-experimental one group pre-post test design method on 32 hypertensive patients were selected using the consecutive sampling technique on August 9, 2022. The intervention was in the form of giving laughter therapy for 30 minutes and natural sound music therapy for 10 minutes for 1 day. Blood pressure data was measured using a digital sphygmomanometer (after and after treatment) and recorded on the observation sheet.

The results showed that before laughing therapy and natural sound music, 100% of patients had stage 1 hypertension and after laughing therapy and natural sound music, 87% experienced a decrease in blood pressure and 12% did not experience a change in blood pressure. There is an effect of giving laughter therapy and natural sound music to decrease blood pressure in patients with hypertension ( $p = 0.000$ ).

Giving laughter therapy and natural sound music can release endorphins and serotonin, which are a type of natural morphine in the body. These three substances are good substances for the brain so that hypertension sufferers feel calmer. It is hoped that people with hypertension will be able to practice laughter therapy and natural sound music to lower blood pressure at home.

**Keywords** :hypertension, blood pressure, nature sound music therapy, laughter therapy.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena segala keagungan serta kemurahan hati untuk memberikan suatu kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Tertawa Dan Musik Suara Alam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Lamongan” ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

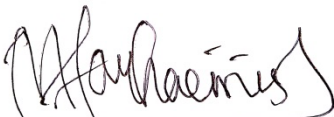
Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan banyak terimakasih kepada yang terhormat Bapak/Ibu :

1. Dr. Abdul Aziz Alimul Hidayat, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. dr. Moh. Mahzumi selaku Kepala Puskesmas Lamongan yang bersedia memberikan ijin akses tempat dan data penelitian.
3. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
4. Suratmi, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Kaprodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

5. Nur Hidayati, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku penguji utama yang telah membimbing serta memberi arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
6. Dr. Virgianti Nur F, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan petunjuk, bimbingan serta arahan selama penyusunan skripsi ini.
7. Risky Asta P, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing II yang juga telah memberikan banyak ilmu, saran dan dorongan moril dalam penyusunan skripsi ini.
8. Terimakasih kepada kedua orang tua dan saudara-saudara saya yang telah memberikan semangat, dukungan dan motivasi kepada saya.
9. Kepada seluruh keluarga besar yang juga telah memberikan dukungan dan do'a kepada saya.
10. Untuk semua teman baik dan seluruh pihak yang telah membantu dan memberi semangat juga bantuan dalam mengerjakan skripsi ini.
11. Teman-teman seperjuangan angkatan 2018 Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Lamongan, Agustus 2022

  
**Mega Marhaenis Putri Bestari**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b><i>CURRICULUM VITAE</i>.....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b><i>ABSTRACT</i> .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN ... ..</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 Konsep Dasar Tekanan Darah .....	6
2.2 Konsep Dasar Hipertensi .....	8
2.3 Konsep Dasar Terapi Tertawa .....	16
2.4 Konsep Dasar Terapi Musik Suara Alam .....	26
2.5 Kerangka Konsep .....	28
2.6 Hipotesis Penelitian .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
3.1 Desain Penelitian .....	30

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	31
3.3 Kerangka Kerja.....	32
3.4 Sampling Desain.....	33
3.5 Identifikasi Variabel Dan Definisi Operasional .....	34
3.6 Pengumpulan dan Analisi Data .....	36
3.7 Etika Penelitian.....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>41</b>
4.1 Hasil penelitian .....	41
4.2 Pembahasan .....	46
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>51</b>
5.1 Kesimpulan.....	51
5.2 Saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Pola Penelitian <i>One Grup Pretest Posttest Design</i> Pengaruh Terapi Tetawa dan Musik Suara Alam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Lamongan.....	30
Tabel 3.2 Definisi Operasional Pengaruh Terapi Tetawa dan Musik Suara Alam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Lamongan. ....	35
Tabel 4.1 Distribusi Berdasarkan Umur Penderita Hipertensi di Puskesmas Lamongan.....	42
Tabel 4.2 Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin Penderita Hipertensi di Puskesmas Lamongan .....	42
Tabel 4.3 Distribusi Berdasarkan Pekerjaan Penderita Hipertensi di Puskesmas Lamongan .....	43
Tabel 4.4 Distribusi Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Terapi Tertawa dan Musik Suara Alam Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Lamongan.....	44
Tabel 4.5 Distribusi Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Terapi Tertawa dan Musik Suara Alam Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Lamongan.....	44
Tabel 4.6 Distribusi Tekanan Darah Setelah Dilakukan Terapi Tertawa dan Musik Suara Alam Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Lamongan.....	45

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka konsep penelitian Pengaruh Terapi Tertawa dan Musik Suara Alam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Lamongan. ....	28
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Terapi Tetawa dan Musik Suara Alam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Lamongan. ....	32
Gambar 4.1 Gambar <i>google maps view</i> Lokasi Puskesmas Lamongan.....	42

## DAFTAR SINGKATAN

Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
Kemkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
ADH	: Hormon Antidiurik
NaCl	: Natrium Chloride
SOP	: Standar Operasional Prosedur



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Surat survei awal dan permohonan penelitian
- Lampiran 3 : Surat balasan survei awal dan perizinan penelitian
- Lampiran 4 : Surat ijin penelitian
- Lampiran 5 : Surat balasan ijin penelitian
- Lampiran 6 : Lembar permohonan menjadi responden
- Lampiran 7 : Lembar persetujuan menjadi responden
- Lampiran 8 : SOP Terapi Tertawa dan SOP Terapi Musik Suara Alam
- Lampiran 9 : Lembar observasi
- Lampiran 10 : Lembar konsultasi
- Lampiran 11 : Tabulasi data umum dan khusus
- Lampiran 12 : Hasil SPSS