



UWHS

SKRIPSI

**PENGARUH *SELFHIPNOSIS* DENGAN AUDIOTERAPI
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS PEMBANTU ASALAU**

Untuk memenuhi persyaratan
gelar Sarjana Keperawatan

CESARIO DOS SANTOS

NIM : 2317093

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG
APRIL 2025**



UWHS

SKRIPSI

**PENGARUH *SELFHIPNOSIS* DENGAN AUDIOTERAPI
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS PEMBANTU ASALAU**

Untuk memenuhi persyaratan
gelar Sarjana Keperawatan

CESARIO DOS SANTOS

NIM : 2317093

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG
APRIL 2025**

PERNYATAAN SIAP UJIAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh *Selfhipnosis* dengan Audioterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pembantu Asalau

Nama Mahasiswa : Cesario Dos Santos
NIM : 2317093

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada tanggal 16 April 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama



Ns. Heny Prasetyorini, S.Kep., M.Kep.
NUPTK: 1359762663230203

Pembimbing Pendamping



Ns. Arifianto, S.Kep., M.Kep.
NUPTK: 74627600661130152

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh *Selfhipnosis* dengan Audioterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pembantu Asalau

Nama Mahasiswa : Cesario Dos Santos
NIM : 2317093

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada tanggal 16 April 2025

Menyetujui,

Ketua Penguji : Wijanarko Heru P, S.Kep., Ns., M.H.

(.....)

Anggota Penguji I : Ns. Heny Prasetyorini, S.Kep., M.Kep.

(.....)

Anggota Penguji II : Ns. Arifianto, S.Kep., M.Kep.

(.....)

Mengetahui,

Rektor
Universita Widya Husada Semarang

Ketua
Program Studi Keperawatan Program Sarjana



Dr. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA.
NUPTK: 7836735636130062

Ns. Heny Prasetyorini, S.Kep., M.Kep.
NUPTK: 1359762663230203

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Tempat tanggal lahir :

NIM :

Program Studi : Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Widya
Husada Semarang

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Skripsi dengan judul “Pengaruh *Selfhipnosis* dengan Audioterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi” adalah hasil karya saya, dan dalam naskah ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar Sarjana di suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain baik sebagian atau keseluruhan, kecuali secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan diterbitkan dalam sumber kutipan atau daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah skripsi ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur plagiat, saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh dibatalkan, serta diproses dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Skripsi ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan hak bebas *royalty non eksklusif*. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, April 2025
Yang menyatakan

(Cesario Dos Santos)

CURICULUM VITAE / RIWAYAT HIDUP

- A. Identitas :
- Nama : Cesario Dos Santos
- Tempat, Tanggal Lahir : Meligo, 05 Oktober 1993
- Jenis Kelamin : Laki-laki
- Agama : Katolik
- Alamat : Meligo-Caicalo
- Nomor Telp : +67078704911
- Email : santos.aza90@gmail.com
- B. Riwayat Pendidikan :
- Tahun 2000-2006 : EBC Samutuaben
- Tahun 2007-2009 : Eskola Pre-Sekundaria Jose Maria Biadila
- Tahun 2010-2012 : SMA 02 Malibaca Yamato Maliana
- Tahun 2014-2017 : Universitas Ngudi Waluyo Ungaran
- C. Riwayat Pekerjaan :
- Tahun 2018-2020 : Puskesmas Umum Cailaco
- Tahun 2021-Sekarang : Puskesmas Pembantu Asalau (ASN)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa, karena atas semua berkat dan bimbingannya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul “Pengaruh *Selfhipnosis* dengan Audioterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pembantu Asalau”.

Penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi syarat dalam pembuatan skripsi. Penelitian ini dapat terselesaikan atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karenaitu penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Ir. Chandrasa Soekardi, DEA., selaku Rektor Universitas Widya Husada Semarang.
2. Ibu Dr. Edvi Gracia Ardani, E.M.P., M.Par., Selaku Wakil Rektor Bidang Non Akademik Universitas Widya Husada Semarang.
3. Ibu Ns. Heny Prasetyorini, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Widya Husada Semarang dan Pembimbing Utama yang banyak memberi saran dan persetujuan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Ns. Dwi Nur Aini, S.Kep., M.Kep., selaku Sekretaris Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Widya Husada Semarang.
5. Bapak Wijanarko Heru P, S.Kep., Ns., M.H., selaku Ketua Penguji yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan masukan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.

6. Bapak Arifianto, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Pembimbing Kedua yang banyak memberi saran dan persetujuan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Segenap dosen dan Staf Program Studi Keperawatan Program Sarjana di Universitas Widya Husada Semarang yang telah membekali peneliti dengan ilmu pengetahuan dalam penyusunan skripsi ini.
8. Kepada Istri saya Selviana Nono dan kedua orang tua saya, Ayah Carolino Tailoco dan Silvina Dos Santos, kedua Anak saya Keizaro dan Cecia dan seluruh keluarga saya yang selalu memberikan dukungan, doa, kasih sayang dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga Tuhan yang Maha Esa memberikan rahmat dan berkatnya kepada semua yang telah membantu penulis dalam mewujudkan skripsi ini. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangaun sebagai masukan guna melengkapi dan memperbaiki lebih lanjut.

Semarang, April 2025

Penulis

Cesario Dos Santos

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL JUDUL SKRIPSI	i
HALAMAN JUDUL SKRIPSI	ii
PERSETUJUAN SIAP UJIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
CURICULUM VITAE/RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
<i>ABSTRAC</i>	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Mamfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Tekanan darah	8
B. Konsep Selfhipnosis	21
C. Konsep Audio Terapi	31
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Kerangka Konseptual	37
B. Hipotesis	37
C. Jenis Dan Rancangan Penelitian	37
D. Lokasi Penelitian	39
E. Populasi Dan Sampel Penelitian	39

F. Definisi Operasional.....	42
G. Instrumen Penelitian dan cara Pengumpulan Data.....	43
H. Analisa Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN	47
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	47
B. Karakteristik Responden	47
C. Analisa Univariat	49
D. Aanalisa Bivariat.....	50
BAB V PEMBAHASAN.....	52
A. Karakteristik Responden.....	52
B. Analisa Univariat	58
C. Analisa Bivariat.....	61
D. Keterbatasan Penelitian.....	64
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran	66
Dafatar Pustaka	68
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi tekanan darah	10
Tabel 2.2	Standar operasional prosedur pengukuran Tekanan Darah	18
Tabel 2.3	Prosedur Selfhipnosis.....	25
Table 2.4	Prosedur Operasional Terapi Musik.....	34
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	42
Tabel 4.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	47
Tabel 4.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	48
Tabel 4.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	48
Tabel 4.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	49
Tabel 4.5	Penurunan Tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum dan setelah diberikan <i>selfhipnosis</i> dengan audioterapi	49
Tabel 4.6	Pengaruh <i>selfhipnosis</i> dengan audioterapi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	36
Gambar 3.1 Kerangka konseptual	37
Gambar 2.2 Skema Rancangan Penelitian	38



LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Persetujuan Judul
Lampiran 2	Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Surat Permohonan Ijin Pendahuluan
Lampiran 4	Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian
Lampiran 5	Keterangan Kelayak Etik
Lampiran 6	Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 7	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 8	Lembar Kuesioner Penelitian
Lampiran 9	Standar Operasional Prosedur Selfhipnosis dengan Audioterapi
Lampiran 10	Standar Operasional Prosedur Pemeriksaan Tekanan Darah
Lampiran 11	Rekapitulasi Hasil Penelitian
Lampiran 12	Hasil Pengelolaan Data SPSS
Lampiran 13	Lembar Konsultasi

ABSTRAK

Cesario Dos Santos

**PENGARUH *SELFHIPNOSIS* DENGAN AUDIOTERAPI TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI
PUSKESMAS PEMBANTU ASALAU**

VI + 67 Halaman + 11 Tabel + 3 Gambar + 13 Lampiran

Latar Belakang: Pasien yang mengalami peningkatan tekanan darah perlu penanganan untuk menurunkan tekanan darah karena akan membahayakan jika tidak ditangani. Penanganan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dapat dilakukan baik dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Penanganan nonfarmakologi yang bisa dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yaitu *selfhipnosis* dengan audioterapi.

Tujuan: Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis pengaruh *selfhipnosis* dengan audioterapi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Metode: Metode penelitian yang digunakan yaitu *quasi eksperimen design* dengan rancangan *one group pretest and posttest design*. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Pembantu Asalau pada bulan Februari 2025. Populasi penelitian adalah pasien hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas Pembantu Asalau dengan jumlah sampel 60 orang. Pengumpulan data menggunakan SOP *selfhipnosis* dengan audioterapi dan pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer*. Penelitian ini sudah dilakukan uji etik dengan No: 71/EC-LPPM/UWHS/IV-2025. Uji yang digunakan dalam penelitian adalah uji *wilcoxon signed ranks*.

Hasil: Hasil uji spss menggunakan uji *wilcoxon signed ranks* menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh *selfhipnosis* dengan audioterapi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Pembantu Asalau.

Kata Kunci : Audioterapi; *Selfhipnosis*; Tekanan darah

Daftar Pustaka : 67 (2016-2024)

**Nursing Study Program Undergraduate Program
Faculty of Nursing, Business and Technology
Widya Husada University Semarang, April 2025**

ABSTRACT

Cesario Dos Santos

**THE EFFECT OF SELFHYPNOSIS WITH AUDIO THERAPY ON
REDUCING BLOOD PRESSURE IN PATIENTS HYPERTENSION AT
ASALAU PUBLIC HEALTH POST**

VI + 67 Thing + 11 Tables + 3 Figures + 13 Attachments

Background: Patients who experience increased blood pressure need treatment to lower blood pressure because it will be dangerous if not treated. Treatment to lower blood pressure in hypertensive patients can be done either pharmacologically or non-pharmacologically. Non-pharmacological treatment that can be done to lower blood pressure in hypertensive patients is self-hypnosis with audiotape.

Purpose: The purpose of this study was to analyze the effect of self-hypnosis with audiotape on lowering blood pressure in hypertensive patients.

Method: The research method used was a quasi-experimental design with a one-group pretest and posttest design. This research was conducted at the Asalau Sub-Health Center in February 2025. The study population was hypertensive patients who visited the Asalau Sub-Health Center with a sample size of 60 people. Data collection used SOP self-hypnosis with audiotape and blood pressure measurement using a sphygmomanometer. This research has undergone ethical testing with No: 71/EC-LPPM/UWHS/IV-2025. The test used in the study was the Wilcoxon signed ranks test.

Result: The results of the SPSS test using the Wilcoxon signed ranks test showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), which means that H_0 is rejected and H_a is accepted.

Conclusion: There is an effect of self-hypnosis with audiotape on reducing blood pressure in hypertensive patients at the Asalau Sub-Health Center.

Keywords : Audiotape; Selfhypnosis; Blood Pressure

Bibliography : 67 (2016-2024)

