PERBEDAAN PENGARUH TERAPI MENDENGARKAN MUROTTAL DAN *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DAN DENYUT JANTUNG PADA LANSIA HIPERTENSI

Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1 pada Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan

Oleh :

DEVI INDAH LATIFA

NIM. J120220125

PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

PERBEDAAN PENGARUH TERAPI MENDENGARKAN MUROTTAL DAN *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DAN DENYUT JANTUNG PADA LANSIA HIPERTENSI

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh

DEVI INDAH LATIFA
NIM. J120220125

Telah diperiksa dan diuji oleh :

Dosen Pembimbing

Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M. Sc., Ph.D.
NIK/NUPTK: 748/ 4546752653230093

HALAMAN PENGESAHAN SEMINAR HASIL SKRIPSI

Berjudul:

PERBEDAAN PENGARUH TERAPI MENDENGARKAN MUROTTAL DAN *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DAN DENYUT JANTUNG PADA LANSIA HIPERTENSI

Oleh:

DEVI INDAH LATIFA
NIM: J120220125

Dipertahankan dihadapan Tim Penguji Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Pada

Hari/Tanggal: Sabtu, 10 Januari 2026

Pembimbing

Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M. Sc., Ph.D
NIK/NUPTK: 748/ 4546752653230093

Penguji:

1. Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M. Sc., Ph.D (.....)
2. Agus Widodo, S.Fis., Ftr., M.Fis. (.....)
3. Arin Supriyadi, SSt.FT., Ftr., M.Fis. (.....)

Menyetujui,
Ketua Program Studi Fisioterapi

Adnan Faris Naufal, S.Fis., Ftr., M.Bmd.
NIK/NUPTK: 1916/4059772673130363

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Prof. Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis., SSt.Ftr., M.Kes.
NIK/NUPTK: 750/6452751652230093

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Perbedaan Pengaruh Terapi Mendengarkan Murottal dan *Slow Deep Breathing Exercise* terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Denyut Jantung pada Lansia Hipertensi".

Dalam menyelesaikan penelitian ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, doa, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Harun Joko Prayitno, M. Hum., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Umi Budi Rahayu, S. Fis., SSt. Ftr., M. Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Adnan Faris Naufal, S. Fis., Ftr., M. Bmd., selaku Ka Prodi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M. Sc., selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan yang sangat berharga dalam penyusunan skripsi.
5. Seluruh dosen Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah mendidik dan membekali penulis dengan ilmu yang bermanfaat.
6. Segenap karyawan dan staf tata usaha Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. Kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, semangat, serta dukungan baik moral maupun material kepada penulis.
8. Teman-teman mahasiswa Program Studi Fisioterapi S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2022 yang selalu memberi semangat dan kebersamaan.

9. Teman-teman sesama bimbingan yang sudah membantu dan berjuang bersama dalam menyelesaikan skripsi

Penulis menyadari bahwa masih terdapat ketidaksempurnaan pada skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan masukan yang membangun demi sempurnanya skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Surakarta, 27 Desember 2025

Devi Indah Latifa

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN ii
HALAMAN PENGESAHAN SEMINAR HASIL iii
KATA PENGANTAR iv
DAFTAR ISI vi
DAFTAR TABEL vii
DAFTAR GAMBAR viii
DAFTAR LAMPIRAN ix
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 2
C. Tujuan Penelitian 3
D. Manfaat Penelitian 3
BAB II LANDASAN TEORI 4
A. Tinjauan Pustaka 4
B. Tinjauan Teori 5
1. Hipertensi 5
2. Tekanan Darah dan Denyut jantung 6
3. Terapi Mendengarkan Murottal 6
4. *Slow Deep Breathing Exercise* 7
C. Kerangka Berpikir 7
D. Hipotesis 8
BAB III METODE PENELITIAN 9
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian 9
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 9
C. Populasi dan Sampel 9
D. Variabel dan Instrumen Penelitian 10
1. Terapi Mendengarkan Murottal dan *Slow Deep Breathing Exercise* 10
2. Tekanan Darah dan Denyut Jantung 11
E. Teknik Pengumpulan Data 11
F. Teknik Analisis Data 12
DAFTAR PUSTAKA 14

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tinjauan Pustaka 4
Tabel 2. Klasifikasi Tekanan Darah (JNC 7) 6
Tabel 3. Jadwal Penelitian.....9

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir.....7

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Informed Consent.....17
Lampiran 2. Lembar Hasil Observasi.....18