
PENGARUH LATIHAN KOMBINASI SLOW DEEP BREATHING DAN RELAKSASI MUSIK KLASIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH

The Effect Of Slow Deep Breathing and Classical Music Relaxation Combination Exercise to Lowering Blood Pressure in Patients With Hypertension

*Indah Nur Hafiah, Achirman **

*Prodi Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika, Jakarta, Indonesia
Email Penulis Korespondensi: achirman72@yahoo.com

Abstrak

Tekanan darah adalah tekanan yang terjadi didalam pembuluh arteri agar jantung bisa memompa darah keseluruh tubuh. Hipertensi adalah keadaan peningkatan tekanan darah pada pembuluh arteri yang menyebabkan peningkatan nilai tekanan darah >140/90 mmHg. Latihan Slow Deep Breathing dan relaksasi musik merupakan salah satu terapi non-farmakologis yang mudah dilakukan. Terapi kombinasi tersebut bisa membuat tubuh menjadi lebih rileks sehingga bisa menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh terapi kombinasi Slow Deep Breathing dan relaksasi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode Quasy Experiment dengan rancangan One Group Pre Post Test dimana peneliti menggunakan satu kelompok intervensi tanpa kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan total sampel 18 orang dengan kriteria yang ada pada inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah Sphygmomanometer dan lembar observasi tekanan Data diuji menggunakan Paired T-test. Hasil analisa pada T-test didapatkan p value 0,000 pada sistole dan p value 0,001 pada diastole yang artinya bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan kombinasi Slow Deep Breathing dan relaksasi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pemberian terapi kombinasi ini cocok untuk menurunkan hipertensi dan juga pemberian terapi kombinasi ini tidak menimbulkan efek samping yang bermakna.

Kata Kunci: Hipertensi, Relaksasi Musik Klasik, Slow Deep Breathing, Tekanan Darah

Abstract

Blood pressure is the pressure that occurs in the arteries so that the heart can pump blood throughout the body. Hypertension is a condition of increased blood pressure in the arteries which causes an increase in blood pressure values > 140/90 mmHg. Slow Deep Breathing exercises and music relaxation are non-pharmacological therapies that are easy to do. This combination therapy can make the body more relaxed so that it can lower blood pressure. The purpose of this study was to examine the effect of combination therapy of Slow Deep Breathing and relaxation of classical music on reducing blood pressure in patients with hypertension. This study used the Quasy Experiment method with the One Group Pre Post Test design where the researchers used an intervention group without a control group with a sample of 18 people with the criteria for inclusion and exclusion. The instrument used in this study was a sphygmomanometer and pressure observation sheet. The data were tested using the Paired T-test. The results of the analysis on the T-test obtained p value of 0.000 in systole and p value of 0.001 in diastole, which means that there is a significant effect of Slow Deep Breathing and Classical Music Relaxation Combination Exercise on reducing blood pressure in patients with hypertension. This combination therapy is suitable for reducing hypertension and also giving this combination therapy doesn't cause significant side effects.

Keywords: Blood Pressure, Classical Music Relaxation, Hypertension, Slow Deep Breathing

PENDAHULUAN

Peningkatan prevalensi tertinggi pada tahun 2018 di Indonesia terdapat di Kalimantan Selatan dengan nilai 44,13%. Sedangkan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk diatas 18 tahun menurut Provinsi di Banten senilai 29,47%. Usia terbanyak yang menderita hipertensi di Banten terhitung pada usia 55-64 tahun dengan presentase 21,50% berdasar dengan diagnosa dokter. Jenis kelamin yang paling banyak atau sering menderita hipertensi di Provinsi Banten jatuh kepada perempuan dengan nilai 11,32% dibanding laki-laki yang hanya terhitung 5,96% sesuai dengan diagnosa dokter. Angka inilah yang sebaiknya bisa dikurangi secara perlahan [1].

Dalam kasus hipertensi ditemukan faktor risiko terjadinya penyakit tidak menular, faktor-faktor tersebut dibagi menjadi dua yaitu faktor genetik yang merupakan faktor yang tidak dapat diubah (*unchanged risk factor*), dan faktor risiko yang dapat diubah (*change riskfactor*), misalnya, pola makan yang tidak seimbang, makanan yang mengandung zat adiktif, mengkonsumsi rokok, kurang berolahraga dan faktor kondisi lingkungan yang berpengaruh terhadap kesehatan [2]. Pola hidup yang kurang sehat seperti pola makan yang kurang baik, diantaranya makanan siap saji yang mengandung banyak lemak, protein, dan garam yang tinggi tetapi rendah serat, dapat menjadi konsekuensi sebagai salah satu faktor berkembangnya penyakit degeneratif seperti hipertensi ini [3].

Slow Deep Breathing dan Relaksasi Musik Klasik Terhadap Tekanan Darah.....(Indah Nur Hafiah et al)

Untuk menurunkan tekanan darah bisa dilakukan dengan berbagai cara yaitu secara farmakologis ataupun non farmakologis. Pemberian terapi farmakologis berupa mengonsumsi obat antihipertensi meliputi diuretik, vasodilator, beta-blocker, penyekat saluran kalsium dan penghambat enzim pengubah angiotensin (ACE). Dan pemberian terapi secara non farmakologis bisa berupa olahraga secara teratur, serta bisa melakukan terapi komplementer. Pemberian terapi komplementer terbukti bisa mengurangi tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi komplementer tersebut adalah latihan *Slow Deep Breathing* dan relaksasi musik. Pemberian terapi komplementer tidak menimbulkan efek samping yang negatif jika dibandingkan dengan pemberian terapi farmakologis.

Latihan *Slow Deep Breathing* dapat membantu seseorang untuk mengurangi tingkat stress dan kecemasan karena pada dasarnya ada keterikatan dengan baroreseptor dalam mengirimkan impuls ke sistem kontrol kardiovaskuler yang bisa mempengaruhi terjadi vasodilatasi yang dapat mengurangi tekanan darah [4]. Sedangkan pemberian musik relaksasi klasik bisa mengurangi kecemasan dan bisa membuat tubuh menjadi lebih rileks atau tubuh akan mengalami relaksasi, dan akan mengurangi pelepasan katekolamin ke pembuluh darah, sehingga konsentrasi katekolamin dalam plasma menurun dan tekanan darah pun menurun [4]. Pemberian kombinasi terapi *Slow Deep Breathing* dan relaksasi musik dengan durasi 15 menit perhari selama 14 hari berturut-turut dirasa mampu menurunkan tekanan darah tanpa ada efek samping dibaliknya. Latihan *Slow Deep Breathing* dan relaksasi musik merupakan salah satu terapi non-farmakologis yang mudah dilakukan. Terapi kombinasi tersebut bisa membuat tubuh menjadi lebih rileks sehingga bisa menurunkan tekanan darah.

Menurut penelitian Syahrial, tentang jurnalnya yang berjudul "*pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di panti sosial tresna werdha teratai Palembang*" didapatkan hasil uji t bahwa ada pengaruh musik klasik terhadap penurunan tekanan darah dengan ($p \text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$) [5]. Penelitian yang dilakukan oleh Andhika Mahatidana H dan Khairun Nisa dengan judul Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi (2017). Penelitian ini menggunakan metode *Quasy Experiment* dengan pendekatan Pretest-Posttest tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini terdiri dari 50 orang lansia sebagai populasi, dan 40 orang lansia sebagai sampel. Setelah diberikan perlakuan, didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh musik klasik yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah ($p = 0,000$) dengan nilai rata-rata sebelumnya 149,5/90,8 menjadi 145,2/86,4 [6].

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada penderita hipertensi di RT. 001 kelurahan Pondok Aren dengan metode wawancara dan pengukuran tekanan darah didapatkan sebanyak 20 orang (80%) dari 25 orang mengalami hipertensi ($>140/90$ mmHg). 4 orang (20%) diantaranya tidak mengetahui bahwa mereka memiliki tekanan darah tinggi. Sedangkan 11 orang (55%) diantaranya mengonsumsi obat antihipertensi (amlodipine 5 mg, candesartan 8 mg, captopril 25 mg) rutin, sedangkan sisanya 5 orang (25%) mengatakan tidak rutin minum obat. Dari hasil wawancara, 18 orang (90%) mengatakan bahwa mereka sering konsumsi makanan pemicu hipertensi seperti makan-makanan tinggi garam dan mereka belum mengetahui manfaat melakukan terapi komplementer seperti latihan *Slow Deep Breathing* dan relaksasi musik klasik untuk menurunkan tekanan darah. Dari hasil wawancara yang peneliti telah lakukan, didapatkan bahwa 15 (75%) dari 20 orang yang menderita hipertensi suka mendengarkan musik dan rata-rata *genre* yang disukai adalah jenis musik klasik karena mempunyai tempo dan irama yang lemah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan kombinasi *Slow Deep Breathing* dan relaksasi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah di RT. 001 Pondok Aren Tangerang Selatan.

METODE DAN SAMPEL

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode *Quasy Experiment* dengan menggunakan rancangan *One Group Pre-Posttest Design*. Pada penelitian yang peneliti lakukan, hanya terdapat kelompok intervensi atau kelompok perlakuan. Namun, sebelumnya sudah dilakukan observasi atau pre-test untuk melihat apakah ada penurunan tekanan darah setelah dilakukan intervensi [7]. Intervensi yang diberikan pada penelitian ini adalah pemberian latihan kombinasi *Slow Deep Breathing* dan relaksasi musik klasik. Rancangan yang dipilih yaitu *One Group Pre-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 warga yang memiliki hipertensi di wilayah RT. 001 Kelurahan Pondok Aren Kota Tangerang Selatan dan sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 18 orang dihitung menggunakan rumus Federer. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik *Non Probability Sampling* dengan jenis *Purposive Sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah *handphone*, *earphone* (bila perlu), musik, *Sphygmomanometer*, stetoskop, buku catatan, pulpen, lembar informed consent, dan lembar observasi pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi diberikan selama 14 hari setiap hari pada pukul 20.00 WIB sebelum tidur selama 15 menit. Intervensi yang diberikan yaitu latihan kombinasi *Slow Deep Breathing* dan relaksasi musik

Slow Deep Breathing dan Relaksasi Musik Klasik Terhadap Tekanan Darah.....(Indah Nur Hafiah et al)

klasik dilakukan berbarengan selama 15 menit. Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi dicatat pada lembar observasi. Data dianalisis dengan menggunakan uji T.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di wilayah RT.001 Kelurahan Pondok Aren, Kota Tangerang Selatan pada bulan Juni 2022. Hasil penelitian ini disajikan sebagai berikut:

A. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden yang Mengalami Hipertensi Berdasarkan Usia di Wilayah RT. 001 Pondok Aren Tangerang Selatan

| Usia Responden | Frekuensi | Presentase |
|----------------|-----------|------------|
| 25-45 tahun | 4 | 22,2 |
| 46-65 tahun | 14 | 77,8 |
| Total | 18 | 100,0 |

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa responden yang berusia 46-65 tahun paling banyak mengalami hipertensi, yaitu sebanyak 14 orang (77,8%). Sedangkan, responden yang berusia 25-45 tahun sebanyak 4 orang (22,2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden yang Mengalami Hipertensi Berdasarkan Jenis Kelamin di Wilayah RT.001 Pondok Aren Tangerang Selatan

| Jenis Kelamin | Frekuensi | Presentase |
|---------------|-----------|------------|
| Laki- laki | 3 | 16,7 |
| Perempuan | 15 | 83,3 |
| Total | 18 | 100,0 |

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa responden perempuan paling banyak mengalami hipertensi dengan jumlah 15 orang (83,3%). Sedangkan laki-laki sebanyak 3 orang (16,7%).

Tabel 3. Nilai tekanan darah sebelum diberikan intervensi latihan kombinasi *Slow Deep Breathing* dan relaksasi musik klasik di wilayah RT.001 Kelurahan Pondok Aren Tangerang Selatan

| Tekanan Darah | Mean | Std Deviasi | Min - Max |
|---------------|--------|-------------|-----------|
| Sistole | 150,28 | 6,960 | 140-165 |
| Diastole | 94,44 | 4,162 | 90-100 |

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, didapatkan rata-rata tekanan darah sistole adalah 150,28 mmHg dengan nilai minimal dan maksimal 140 mmHg sampai 165 mmHg dengan standar deviasi 6,960. Sedangkan, rata-rata tekanan diastole adalah 94,44 dengan nilai minimal dan maksimal 90 mmHg sampai 100 mmHg dan standar deviasi 4,162.

Tabel 4. Nilai tekanan darah setelah diberikan intervensi latihan kombinasi *Slow Deep Breathing* dan relaksasi musik klasik di wilayah RT.001 Kelurahan Pondok Aren Tangerang Selatan

| Tekanan Darah | Mean | Std Deviasi | Min - Max |
|---------------|--------|-------------|-----------|
| Sistole | 142,78 | 6,691 | 130-155 |
| Diastole | 90,56 | 2,357 | 85-95 |

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi, didapatkan rata-rata tekanan darah sistole adalah 142,78 mmHg dengan nilai minimal dan maksimal 130 mmHg sampai 155 mmHg dengan standar deviasi 6,691. Sedangkan, rata-rata tekanan diastole adalah 90,56 dengan nilai minimal dan maksimal 85 mmHg sampai 95 mmHg dan standar deviasi 2,357.

B. Analisa Bivariat

Penelitian ini menggunakan analisa *uji paired T-Test* (Uji T dependen), dengan ketentuan apabila ada pengaruh yang signifikan jika $p\text{-value} < 0,05$ dan tidak ada pengaruh yang signifikan jika $p\text{-value} > 0,05$.

Tabel 5. Pengaruh sebelum dan setelah dilakukan intervensi latihan kombinasi *slow deep breathing* dan relaksasi musik klasik di wilayah RT.001 Kelurahan Pondok Aren Tangerang Selatan (n=18)

| Tekanan Darah | Mean | Std Deviasi | P Value | N |
|---------------|-------|-------------|---------|----|
| Sistolik | 7,500 | 4,287 | 0,000 | 18 |
| Diastolik | 3,889 | 4,042 | 0,001 | |

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan bahwa hasil analisa pengaruh latihan kombinasi *slow deep breathing* dan relaksasi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah diperoleh hasil $p\text{ value}$ 0,000 ($p < 0,05$) pada sistole dan $p\text{ value}$ 0,001 pada diastole ($p < 0,05$) maka H_0 diterima, artinya Ada Pengaruh latihan kombinasi *slow deep breathing* dan relaksasi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di RT.001 Kelurahan Pondok Aren, Tangerang Selatan.

PEMBAHASAN

Responden pada penelitian ini paling banyak ditemukan pada usia 46 sampai 65 tahun yang mengalami hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh di Puskesmas Gamping II Yogyakarta, dimana dalam penelitian tersebut didapatkan hasil usia > 45 tahun yang paling banyak menderita hipertensi. Menurut Pujiati dan Putri pada usia lanjut terjadi perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh darah perifer yang bertanggung jawab terhadap perubahan tekanan darah. Hilangnya elastisitas jaringan ikat dan penurunan relaksasi pada otot di pembuluh darah bisa menyebabkan aorta dan arteri besar berkurang kemampuannya dalam mengakomodasi volume darah yang dipompa oleh jantung [8].

Jenis kelamin yang paling banyak ditemukan yaitu pada perempuan yang menderita hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Septiawan, di Puskesmas Gamping II Yogyakarta, dimana dalam penelitian tersebut perempuan paling banyak menderita hipertensi. Menurut penelitian tersebut, pada perempuan yang menopause maka mempunyai peluang yang lebih besar untuk menderita hipertensi karena rendahnya kadar estrogen yang bisa menyebabkan kekentalan darah yang bisa terjadi peningkatan tekanan darah dan resiko penyakit jantung coroner [9].

Rata-rata tekanan sistole para responden sebelum dilakukan intervensi adalah 150,28 mmHg dan rata-rata tekanan diastole responden adalah 94,44 mmHg. Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Yanti et al., (2016) di Puskesmas I Denpasar Timur, dimana hasil tekanan rata-rata sistole sebelum intervensi adalah 150,71 mmHg dan tekanan darah diastole sebelum intervensi adalah 94,64 dari 24 responden.

Rata-rata tekanan sistole para responden setelah dilakukan intervensi adalah 142,78 mmHg dan rata-rata tekanan diastole responden adalah 90,56 mmHg. Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahatidanar dan

Slow Deep Breathing dan Relaksasi Musik Klasik Terhadap Tekanan Darah.....(Indah Nur Hafiah et al)

Nisa di Kelurahan Kota Baru Bandar Lampung, dimana hasil tekanan rata-rata sistole setelah intervensi adalah 145,2 mmHg dan tekanan darah diastole setelah intervensi adalah 86,4 mmHg dari 50 orang lansia [4].

Hasil uji statistik menggunakan metode *Paired T-Test* didapatkan hasil adanya pengaruh terapi kombinasi *slow deep breathing* dan relaksasi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di RT. 001 Kelurahan Pondok Aren, Tangerang Selatan. Hasil pada penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Silvia Nora Anggraeni dan Alfia Nur dengan judul Pengaruh *Slow Deep Breathing* Dapat Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer yang menunjukkan hasil sistole dengan nilai $p = 0,02$ dan diastole dengan nilai $p = 0,01$ yang artinya ada Pengaruh *Slow Deep Breathing* Dapat Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. Hasil penelitian ini juga serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Eka Lavania dengan judul Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Musik Klasik Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi yang menunjukkan hasil ($p = 0,000$) artinya terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian terapi relaksasi musik klasik terhadap perubahan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi [11]. Penelitian yang dilakukan oleh Ni Putu Sumartini dan Ilham Miranti dengan judul Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Puskesmas Ubung Lombok Tengah. Penelitian ini menggunakan metode *Quasy Experiment* dengan design *Non Equivalent Control Group* dengan pendekatan *Pre-Past test* Setelah diberikan perlakuan, didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh *Slow Deep Breathing* terhadap tekanan darah lansia [12].

Hipertensi adalah kondisi dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas nilai normal, baik tekanan sistolik maupun diastolik [15]. Pola hidup yang kurang sehat seperti pola makan yang kurang baik, diantaranya makanan siap saji yang mengandung banyak lemak, protein, dan garam yang tinggi tetapi rendah serat, dapat menjadi konsekuensi sebagai salah satu faktor berkembangnya penyakit degeneratif seperti hipertensi ini. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga bisa menimbulkan hipertensi [3].

Apabila hipertensi tidak segera ditangani, maka akan menimbulkan komplikasi yang cukup serius. Komplikasi tersebut yaitu penyakit jantung, gagal jantung kongestif, stroke, gangguan penglihatan dan penyakit ginjal. Pemberian terapi farmakologis berupa mengonsumsi obat antihipertensi meliputi diuretik, vasodilator, beta-blocker, penyekat saluran kalsium dan penghambat enzim pengubah angiotensin (ACE). Dan pemberian terapi secara non farmakologis bisa berupa olahraga secara teratur, serta bisa melakukan terapi komplementer [13].

Manfaat terapi *slow deep breathing* memberikan pengaruh terhadap tekanan darah melalui peningkatan sensitivitas baroreseptor dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis serta meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis pada penderita hipertensi sehingga bisa menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selain itu, manfaat relaksasi musik klasik juga cukup efektif dilakukan [14], relaksasi musik klasik bisa menurunkan tekanan darah dengan cara merangsang dan mengaktifasi system limbik yang berhubungan dengan emosi, saat system limbik teraktivasi maka orang tersebut akan merasa lebih rileks. Intervensi *Slow Deep Breathing* dan relaksasi musik klasik ini bisa menurunkan tekanan darah karena kedua relaksasi ini bisa melancarkan peredaran darah dan bisa membantu penurunan tekanan darah. Apabila pembuluh darah tersumbat, maka membuat tekanan darah menjadi meningkat karena jantung akan memompa lebih kuat dan bisa menimbulkan komplikasi yang serius apabila tidak ditangani dengan segera [15].

Pada penelitian yang telah dilakukan peneliti, mempunyai beberapa kendala seperti sulitnya mengumpulkan responden ke satu lokasi karena penelitian ini dilakukan ketika masih adanya virus covid-19 dan rata-rata responden mempunyai usia yang beresiko apabila dilakukan penelitian secara bersama-sama. Dibandingkan pada penelitian sebelumnya yang kebanyakan dilakukan sebelum adanya virus covid-19, maka akan lebih mudah dan efisien dalam melaksanakan intervensi. Selain itu, penelitian yang peneliti lakukan ini hanya dilakukan selama 14 hari, dimana pada penelitian sebelumnya melakukan intervensi yang sama selama 21 hari. Jadi, hasil pada penelitian ini belum terlalu signifikan dimana angka penurunannya belum terlalu banyak.

KESIMPULAN

Latihan kombinasi *Slow Deep Breathing* dan relaksasi musik klasik apabila dilakukan secara teratur terbukti bisa menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selain itu, latihan kombinasi ini juga bisa menurunkan tingkat kecemasan. Saran bagi para penderita hipertensi, latihan ini tidak sepenuhnya bisa menurunkan tekanan darah apabila tekanan darah tidak terkontrol. Latihan kombinasi ini hanyalah sebagai terapi pendukung dari terapi farmakologis. Dan bagi penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan kelompok kontrol dan bisa menambahkan terapi tambahan lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih juga kepada Ketua RT.001 Pondok Aren karena telah mengizinkan peneliti melakukan penelitian dilokasi tersebut. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi orang banyak.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan tidak ada konflik dalam publikasi artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Hasil Utama Riskesdas 2018," *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta*, 2018.
- [2] Agnesia, "Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat di Desa Kabongan Kidul, Kabupaten Rembang," Universitas Diponegoro, 2012.
- [3] D. Arif and D. Hartinah, "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Pusling Desa Klumpit UPT Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus," *Jikk*, vol. 4, no. 2, pp. 18–34, 2013.
- [4] B. Asmaravan, S. Munawaroh, and R. Nasriati, "Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi," *Heal. Sci. J.*, vol. 2, no. 1, p. 25, 2018, doi: 10.24269/hsj.v2i1.75.
- [5] S. Syahrial, "Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang," vol. 7, no. 2, pp. 475–482, 2019.
- [6] A. Mahatidandar and K. Nisa, "Pengaruh Musik Klasik terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi," *Agromed Unila*, vol. 4, no. 2, pp. 264–268, 2017.
- [7] I. P. A. A. Payadnya and I. G. A. N. T. Jayantika, *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik Dengan SPSS*. Sleman: DEEPUBLISH, 2018.
- [8] E. Pujiati and S. I. Putri, "Efektifitas Pemberian Relaksasi Slow Deep Breathing dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Desa Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus..," *J. Profesi Keperawatan*, vol. 5, no. 2, pp. 37–50, 2018.
- [9] T. Septiawan, I. Permana, and F. A. Yuniarti, "Studi Deskriptif Karakteristik Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II Yogyakarta," in *Prosiding Konferensi Nasional Ke-7*, 2018, pp. 1–9.
- [10] N. P. E. D. Yanti, I. A. L. Mahardika, and N. K. G. Prapti, "Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur," *J. Keperawatan dan Pemikir. Ilm.*, vol. 2, no. 4, pp. 1–10, 2016.
- [11] E. L. Martini and D. Hudiyawati, "Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Penderita Hipertensi," in *Naskah Publikasi*, 2020, pp. 328–336.
- [12] N. P. Sumartini and I. Miranti, "Pengaruh Slow Deep Breathing terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Puskesmas Ubung Lombok Tengah," *J. Keperawatan Terpadu (Integrated Nurs. Journal)*, vol. 1, no. 1, p. 38, 2019, doi: 10.32807/jkt.v1i1.26.
- [13] B. Nuraini, "Risk Factors of Hypertension," *J Major.*, vol. 4, no. 5, pp. 10–19, 2015.
- [14] Y. Anggraini, "Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Jakarta," *J. JKFT*, vol. 5, no. 1, pp. 41–47, 2020.
- [15] A. Afandi, "Terapi Musik Instrumental Classic: Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Stroke," *Sun*, vol. 2, no. 2, pp. 28–34, 2015.