

## Pengaruh Terapi Musik Klasik Instrumen Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Selajambe Kecamatan Selajambe Kabupaten Kuningan

<sup>1</sup>Rendi Abdul Mu'izz, <sup>2</sup>Dewi Laelatul Badriah, <sup>3</sup>Mutia Agustiani Moonti

<sup>1</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi S2 Kesehatan Masyarakat, Universitas Bhakti Husada Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia

### How to cite (APA)

Mu'izz, R. A., Badriah, D. L & Moonti, M. A. (2025).

Pengaruh Terapi Musik Klasik Instrumen Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Selajambe Kecamatan Selajambe Kabupaten Kuningan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 9(1), 1–7.

<https://doi.org/10.34305/jikbh.v9i1.72>

### History

Received:

Accepted:

Published:

### Corresponding Author

Author, Departemen Keilmuan, Institusi; e-mail



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Hipertensi suatu masalah kesehatan masyarakat yang sangat serius prevalensinya yang terus meningkat dan konsekuensi jangka panjangnya terhadap kesehatan, seperti stroke, gagal jantung, hingga gangguan ginjal. Berdasarkan data Risdasdas tahun 2021, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, sedangkan di Kabupaten Kuningan sendiri tercatat sebesar 96,93% pada tahun 2023. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh terapi musik instrumen klasik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Selajambe Kecamatan Selajambe Kabupaten Kuningan.

**Metode:** Quasy Eksperimental dengan desain One Group Pretest Posttest Design. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah terapi musik instrumen. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah penurunan tekanan darah. Populasi penelitian ini penderita hipertensi 302 orang. Teknik Pengambilan Sampel dilakukan dengan Purposive Sampling sampel berjumlah 18 orang penderita hipertensi. Instrumen penelitian menggunakan Spygmanometer Analisis data yang dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat khususnya dengan uji T-test.

**Hasil:** Sebelum diberikan terapi musik Instrumen Klasik tekanan darah sistolik penderita hipertensi didapat rata-rata 153.83 mmHg. Sementara pada tekanan darah diastolik didapatkan rata-rata 90.67 mmHg. sesudah diberikan terapi musik Instrumen Klasik tekanan darah sistolik penderita hipertensi didapat rata-rata 147.22 mmHg. Sementara pada tekanan darah diastolik didapatkan rata-rata 84.94 mmHg. Ada pengaruh Terapi Musik Instrumen terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi didapatkan adanya penurunan yang signifikan dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

**Kesimpulan:** Ada pengaruh Terapi Musik klasik Instrumen terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi di Desa Selajambe Kecamatan Selajambe Kabupaten Kuningan. Diharapkan dapat memberikan informasi dan meningkatkan pemahaman bagi penderita hipertensi bahwa penurunan tekanan darah tidak melalui metode non-farmakologi, seperti terapi musik klasik.

**Kata Kunci :** Terapi Musik Klasik, Instrumen, Tekanan Darah, Dewasa, Hipertensi

### ABSTRACT

**Background:** Hypertension is a very serious public health problem with increasing prevalence and long-term consequences for health, such as stroke, heart failure, and kidney disorders. Based on Risdasdas data in 2021, the prevalence of hypertension in Indonesia reached 34.1%, while in Kuningan Regency itself it was recorded at 96.93% in 2023. This study aims to analyze the effect of classical Instrumental music therapy on reducing blood pressure in hypertension sufferers in Selajambe Village, Selajambe District, Kuningan Regency.

**Method:** This type of research is Quasy Experimental with a One Group Pretest Posttest design. The independent variable in this study is Instrumental music therapy and the dependent variable is hypertension. The population of this study was 302 people with hypertension. The Sampling Technique was carried out by Purposive Sampling, a sample of 18 people. The research Instrumen used a Spygmanometer Data analysis with univariate and bivariate, especially with the T-test.

**Results:** Before being given Classical Instrumen music therapy, the systolic blood pressure of hypertension sufferers was an average of 153.83 mmHg. Meanwhile, the diastolic blood pressure was found to be an average of 90.67 mmHg. After being given classical Instrumental music therapy, the systolic blood pressure of hypertension patients was found to be an average of 147.22 mmHg. Meanwhile, the diastolic blood pressure was found to be an average of 84.94 mmHg. There is an effect of Instrumental music therapy on reducing blood pressure in hypertension patients, a significant decrease was found with a p value of 0.000 ( $p < 0.05$ ).

**Conclusion:** There is an effect of classical Instrumental music therapy on reducing blood pressure in hypertension patients in Selajambe Village, Selajambe District, Kuningan Regency. It is hoped that it can provide information and increase understanding for hypertension sufferers that lowering blood pressure is not done through non-pharmacological methods, such as classical music therapy.

**Keyword :** Instrumental Music Therapy, Adult Hypertension Blood Pressure

## Pendahuluan

Hipertensi merupakan keadaan dimana seseorang memiliki tekanan darah sistolik >140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik >90 mmHg (Tika, 2021). Tekanan darah tinggi atau yang lebih dikenal sebagai hipertensi masih menjadi masalah yang cukup penting dalam pelayanan kesehatan di seluruh dunia baik di negara maju maupun negara berkembang termasuk di Indonesia. Hipertensi tidak hanya menjadi salah satu penyebab utama berbagai penyakit kardiovaskular seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung tetapi juga berkontribusi pada gangguan ginjal kronis dan berbagai komplikasi serius lainnya (Haryanti et al., 2024).

Hipertensi dikenal juga masalah tekanan darah tinggi, merujuk pada keadaan meningkatnya tekanan darah yang tinggi pada pembuluh darah, sehingga menyebabkan penyakit lanjutan dalam tubuh manusia. Darah tinggi yaitu jenis penyakit tidak menular juga dapat mengakibatkan meningkatnya tekanan darah diatas batas normal, baik pada tekanan sistolik maupun diastolik. Gejala-gejala hipertensi meliputi pusing, gangguan tidur, sesak napas, penglihatan kabur, dan lainnya (Perhi, 2019).

Menurut World Health Organization (WHO, 2023), hipertensi mempengaruhi lebih dari 1,5 miliar orang di seluruh dunia. Pada lansia, hipertensi dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, dan komplikasi lainnya. Di seluruh dunia di tahun 2019 mencapai 22%, dengan Asia Tenggara mewakili peringkat ketiga tertinggi dengan jumlah 25%, sementara Indonesia memiliki jumlah sebanyak 34,11%. Diperhitungkan bahwa 46% dari populasi yang muda mengalami hipertensi, namun mereka tidak menyadari jika mereka menderita kondisi tersebut, yang mengakibatkan risiko tinggi bagi pengidap hipertensi.

Penyakit hipertensi ini disebabkan oleh pengapuran dinding pembuluh darah yang akan menghambat aliran darah pada beberapa bagian otot jantung. Pada saat terjadinya peningkatan tekanan darah maka keadaan ini akan memaksa otot bekerja lebih berat untuk

memompa darah ke seluruh tubuh yang menyebabkan otot jantung menebal, sehingga daya pompa otot jantung akan menurun yang menyebabkan gagal jantung, kerusakan pembuluh darah dan gagal ginjal (Merbawani et al., 2023). Adapun upaya yang akan dilakukan dalam penurunan tekanan darah bisa dilakukan dengan penerapan terapi komplementer yakni pemberian terapi musik instrumen.

Musik merupakan sebuah rangsangan pendengaran yang terorganisir yang terdiri atas melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk dan gaya. Musik memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan ketidakmampuan yang dialami oleh setiap orang. Ketika musik diaplikasikan menjadi sebuah terapi maka musik dapat meningkatkan, memulihkan, memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual dari setiap individu. Hal ini disebabkan karena musik memiliki sifat yang universal, nyaman dan menyenangkan dan music yang dapat mengatasi tekanan darah salah satunya musik instrumental (Pratama et al., 2023).

Musik instrumental didefinisikan sebagai jenis musik yang tidak mempunyai lirik di dalamnya dan hanya memiliki alunan musik atau melodi dengan iringan beberapa alat musik. Musik instrumental yang direkomendasikan untuk terapi kecemasan ialah musik dengan tempo yang paling baik untuk relaksasi yaitu 60-80 bpm (beat per menit). Selain itu jenis musik yang direkomendasikan ialah yang sesuai dengan karakteristik musik bersifat terapis yaitu musik yang nondramatis, dinamikanya dapat diprediksi, memiliki nada yang lembut, harmonis dan tidak berlirik (Yunizar et al., 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian Saputra et al., (2024) menunjukkan hasil ditemukan perbedaan tekanan darah sistolik (p value 0.000) maupun diastolik (p value 0.007) sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi essential oil lemon dan musik instrumental. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi essential oil lemon dan terapi musik instrumental efektif untuk menurunkan tekanan darah hipertensi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Wilayah di Desa Selajambe maka ditemukan hasil wawancara pada 10 orang, maka 4 orang rutin konsumsi obat hipertensi dan rajin memeriksakan tekanan darah ke Puskesmas, sudah mengetahui jenis terapi non farmakologis tetapi belum di aplikasikan sebanyak 6 orang dan tidak mengkonsumsi obat hipertensi. Hal ini disebabkan karena jarak antar rumah ke Puskesmas jauh, keterbatasan biaya dalam pengobatan, khususnya penderita Hipertensi di Dusun Cikuya dan Ciawi termasuk dusun paling jauh dari Desa Selajambe kemudian dusun tersebut kurang mengetahui terapi non farmakologis untuk menurunkan hipertensi.

Penelitian ini memiliki kebaruan dalam hal penerapan terapi musik klasik instrumental di lingkungan masyarakat desa Selajambe yang belum banyak dijangkau oleh intervensi non-farmakologis. dengan responden usia dewasa awal hingga akhir,. Musik yang digunakan dipilih secara terapeutik (tanpa lirik, tempo lambat, harmonis), serta dilakukan di komunitas, bukan di fasilitas kesehatan, sehingga membuka peluang aplikasi mandiri di masyarakat.

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh terapi musik instrumen terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Selajambe Kecamatan Selajambe Kabupaten Kuningan.

### Metode

Penelitian ini menggunakan desain Quasi Eksperimental dengan One Group Pretest- Posttest. Populasi penelitian adalah penderita hipertensi di Desa Selajambe, dengan sampel sebanyak 18 orang yang dipilih menggunakan purposive sampling. Intervensi berupa terapi musik klasik instrumental diberikan selama 15 menit setiap hari selama 14 hari. Data tekanan darah diukur menggunakan tensimeter digital sebelum dan setelah intervensi. Analisis data dilakukan menggunakan uji T berpasangan.

### Hasil

Setelah data diperoleh maka dilakukan analisis statistik dan diperoleh hasil sebagai berikut :

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dan Presentase Berdasarkan Tekanan Darah Sebelum dan sesudah Diberikan Terapi Musik Instrumen Pada Penderita Hipertensi di Desa Selajambe Kecamatan Selajambe Kabupaten Kuningan (n=18)**

Tekanan Darah Sebelum		Mean	Median	Min-Max	St. Deviasi	Std. Error Mean
Sistol (mmHg)	Sebelum	153.83	156.00	142-165	8.155	1.922
	Sesudah	147.22	145.50	138-160	7.224	1.703
Diastol (mmHg)	Sebelum	90.67	90.00	85-100	4.498	1.060
	Sesudah	84.94	85.00	79-95	4.783	1.127

Berdasarkan tabel 1 sebelum diberikan terapi musik instrumen klasik tekanan darah sistolik penderita hipertensi didapat rata-rata 153.83 mmHg. sesudah diberikan terapi musik instrumen klasik tekanan darah sistolik

penderita hipertensi didapat rata-rata 147.22 mmHg. Tekanan darah diastolik didapatkan rata-rata 90.67 mmHg. Sementara pada tekanan darah diastolic sesudah didapatkan rata-rata 84.94 mmHg.

**Tabel 2. Perbedaan tekanan darah pada hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan Terapi Musik Klasik di Desa Selajambe Kecamatan Selajambe Kabupaten Kuningan. (n=18)**

Tekanan Darah		Mean	St. Deviasi	Std. Error Mean	Mean Difference	Z	Sig (2-tailed)
Sistol	Sebelum	153.83	8.155	1.922	6.611	-3.728	.000
	Sesudah	147.22	7.224	1.703			
Diastol	Sebelum	90.67	4.498	1.060	5.722	-	.000
	Sesudah	84.94	4.783	1.127			

Berdasarkan tabel 2 Sebelum diberikan terapi musik instrumen klasik, rata-rata tekanan darah sistolik responden tercatat sebesar 153.83 mmHg, dengan standar deviasi 8.155. Setelah diberikan terapi musik instrumen klasik selama 14 hari, tekanan darah sistolik

mengalami penurunan menjadi 147.22 mmHg, dengan standar deviasi 7.224. Perbedaan rata-rata antara tekanan darah sebelum dan sesudah terapi adalah 6.611 mmHg, dengan interval kepercayaan 95% berada dalam rentang 4.947 - 8.275 mmHg.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan terapi musik, rata-rata tekanan darah sistolik responden tercatat sebesar 153.83 mmHg, dengan standar deviasi 8.155. Setelah diberikan terapi musik selama 14 hari, tekanan darah sistolik mengalami penurunan menjadi 147.22 mmHg, dengan standar deviasi 7.224. Perbedaan rata-rata antara tekanan darah sebelum dan sesudah terapi adalah 6.611 mmHg, dengan interval kepercayaan 95% berada dalam rentang 4.947 - 8.275 mmHg. Sebelum diberikan terapi musik klasik rata-rata tekanan darah diastolik responden sebesar 90.67 mmHg, dengan standar deviasi 4.498. Setelah diberikan terapi, rata-rata tekanan darah diastolik menurun menjadi 84.94 mmHg, dengan standar deviasi 4.783. Perbedaan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah terapi adalah 5.722 mmHg, dengan interval kepercayaan 95% dalam rentang 4.619 - 6.825 mmHg.

Berdasarkan hasil uji statistic paired T-tes menunjukkan nilai p-value = 0,000, yang berarti perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi musik klasik instrumen signifikan secara statistik ( $p < 0,05$ ). Hal ini membuktikan bahwa terapi musik klasik instrumen memiliki pengaruh yang nyata terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi Desa Selajambe Kecamatan Selajambe Kabupaten Kuningan.

Terapi musik klasik dapat mempengaruhi denyut jantung sehingga

menimbulkan efek tenang, disamping itu dengan irama lembut yang ditimbulkan oleh musik klasik yang didengarkan melalui telinga akan langsung masuk ke otak dan langsung diolah sehingga menghasilkan efek yang sangat baik terhadap kesehatan seseorang (Aulia et al., 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian Ohorella & Achmad (2022) bahwa penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah (Sistole/diastole) pada pasien hipertensi antara kelompok perlakuan ( $p < 0,0001$ ) bila dibandingkan pada kelompok kontrol (Sistole) ( $p 0,045$ ) diastole ( $p 0,002$ ). Terapi musik klasik dapat memberikan pengaruh terhadap tekanan darah, sehingga dapat direkomendasikan sebagai standar procedural dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi

Musik klasik yang diperdengarkan pada subjek penelitian akan merangsang organ-organ pendengaran dan menstimulasi bagian otak lobus temporal (cortex auditorius), dan diikuti stimulus dari sistem limbik yaitu: Hipocampus, amigdala dan hipotalamus. Disini hipotalamus yang tersitumulasi dari gelombang suara akan merangsang pengeluaran gelombang otak pada bagian frontal dan pariental yaitu cortex serebri. Beberapa teori menyebutkan bahwa rangsangan dari sistem limbik akan menstimulasi RAS (Retikular Activeted System).

Gelombang yang dikeluarkan dari otak untuk menstimulasi dari musik relaksasi adalah

gelombang alfa. Gelombang alfa ini menyebabkan pengeluaran dari 2 substansi kimia yaitu neurotransmitter serotonin yang akan menimbulkan rasa tenang dan hormone endorfin yang merupakan sistem opium kedua substansi kimia ini akan merangsang sistem saraf parasimpatis sehingga terjadilah perubahan pada sistem kardiovaskular. perangsangan parasimpatis menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah, didukung dengan hormon endorfin dan neurotransmitter serotonin, sehingga terjadi penurunan Total Peripheral Resistance (TPR) diikuti dengan penurunan cardiac output (CO) yang terjadi dari heart rate (HR) dan stroke volume (SV). Apabila cardiac output dan THR menurun, maka tekanan darah menurun (Bamotiwa & Beba, 2025)

Hal ini serupa dengan penelitian Atmika et al (2023) menunjukkan rata-rata tekanan darah sebelum intervensi pada Kelompok perlakuan adalah 149,50/93,50 mmHg dan pada kelompok kontrol adalah 151,50/93,50 mmHg. Rata-rata tekanan darah setelah intervensi pada kelompok perlakuan adalah 133,50/83 mmHg dan kelompok kontrol adalah 150/92,50 mmHg. Hasil uji Mann Whitney menunjukkan nilai  $p=0,000$  ( $<0,05$ ) maka dapat dinyatakan ada pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Berdasarkan pada penelitian Anantara et al (2023) ini ditemukan Hasil penelitian menemukan bahwa ada perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan setelah diperdengarkan musik instrumental sebesar 11,78 sedangkan perbedaan rata-rata tekanan darah diastoliknya sebesar 7,75. Musik instrumental danu suci Gus Teja dapat menurunkan tekanan darah sistolik pada lansia di Desa Pucaksari secara bermaksa ( $p$ -value  $<0,05$ ), begitu juga diastolik dengan  $p$ -value  $<0,05$ . Lansia di Desa Pucaksari sebaiknya mendengarkan musik instrumental danu suci Gus Teja untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastoliknya selain dengan obat-obatan medis.

Penelitian ini berasumsi bahwa terapi musik klasik memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada

penderita hipertensi. Efektivitas terapi ini dapat dilihat dari adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah diberikan terapi musik selama 14 hari. Penurunan tersebut diyakini bukan sekedar kebetulan, melainkan merupakan efek nyata dari intervensi

Secara fisiologis, terapi musik klasik diperkirakan bekerja dengan mempengaruhi sistem saraf pusat, khususnya sistem limbik dan hipotalamus, yang berperan dalam regulasi tekanan darah. Musik klasik yang didengar akan merangsang pelepasan neurotransmitter serotonin dan hormon endorfin, yang menciptakan efek relaksasi. Efek ini kemudian menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dan penurunan resistensi perifer total, yang berkontribusi pada turunnya tekanan darah

Dalam program Puskesmas untuk pemeriksaan Penyakit Tidak Menular (PTM) yang dilakukan setiap bulan di desa, terapi musik klasik dapat diintegrasikan sebagai bagian dari strategi pengelolaan tekanan darah, terutama bagi pasien penderita hipertensi. Musik klasik dapat digunakan sebagai terapi tambahan dalam sesi edukasi kesehatan, di mana pasien didorong untuk rutin mendengarkan musik klasik guna membantu relaksasi dan menurunkan tekanan darah. Selain itu, selama sesi pemeriksaan tekanan darah, pemutaran musik klasik di ruang tunggu dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih tenang, mengurangi kecemasan, dan secara fisiologis berkontribusi terhadap stabilisasi tekanan dengan menggabungkan pendekatan ini, program PTM di Puskesmas tidak hanya fokus pada pengukuran dan pemantauan tekanan darah, tetapi juga memperkenalkan strategi non- farmakologis berbasis bukti untuk mendukung kesehatan masyarakat.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, terapi musik klasik instrumental terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan durasi terapi yang lebih lama untuk mengonfirmasi efektivitas terapi musik instrumental dalam jangka panjang.

#### Daftar Pustaka

- Atmika, I. P. B., Saraswati, N. L. G. I., & Mahardika, I. M. (2023). Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Pejaten. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), 184–195.  
<https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.50>
- Aulia, Annisa Nurul, Inayati, A., & Immawati. (2023). Application of Music Therapy To Reduce Blood Pressure in Hypertension Patients. *Jurnal Cendekia Muda*, 3(1), 62–68.  
<https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i1.17767>
- Asikin, A., Badriah, D. L., Suparman, R., & Susianto, S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Melakukan Pengobatan Secara Teratur Pada Penderita Hipertensi Usia Produktif Di Puskesmas Hantara Kabupaten Kuningan 2020. *Journal of Public Health Innovation*, 2(1), 61–75.  
<https://doi.org/10.34305/jphi.v2i1.330>
- Bamotiwa, C. A., & Beba, N. N. (2025). GANGGUAN POLA TIDUR PADA PASIEN PENYAKIT JANTUNG. *Pendahuluan*. 1(October 2024), 25–32.
- Badriah, D. L., Wulan, N., & Yulianti, A. (2019). Pengaruh Konsumsi Pisang Emas (*Musa Acuminata*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Ringan di Kecamatan Selajambe Kabupaten Kuningan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 10(1), 11–17.  
<https://doi.org/10.34305/jikbh.v10i1.78>
- Dwani Anantara, N. M. I., Artana, I. W., & Dewi, S. P. A. A. P. (2023). The Influence of Danu Suci Gus Teja's Instrumental Music on Hypertension in the Elderly in Pucaksari Village | Pengaruh Musik Instrumental Danu Suci Gus Teja Terhadap Hipertensi Pada Lansia Di Desa Pucaksari. *GHURNITA: Jurnal Seni Karawitan*, 3(3), 330–340.  
<https://doi.org/10.59997/jurnalsenikarawitan.v3i3.2216>
- Haryanti, D. T., Noorratri, E. D., & Haryani, N. (2024). Penerapan Teknik Rendam Kaki Air Hangat Dengan Jahe Merah Terhadap Perubahan Tekanan Darah Di Kelurahan Joyotakan Kota Surakarta. *Indonesian Journal of Public Health*, 2(2), 356–368.  
<https://doi.org/10.61214/ijoh.v2i2.367>
- Kemendes. (2023). Hipertensi. 2023. <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyakit-hipertensi>
- Merbawani, R., Permatasari, A. I., & Pratiwi, R. M. (2023). Analisis Asuhan Keperawatan Nyeri Dengan Penerapan Intervensi Head Massage/Pijat Kepala Pada Pasien Hipertensi Di RS Anwar Medika Krian. Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
- Moonti, M. A., Rusmianingsih, N., Puspanegara, A., Heryanto, M. L., & Nugraha, M. D. (2022). Senam Hipertensi Untuk Penderita Hipertensi. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 2(01), 44–50.  
<https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.529>
- Mufidah, F., Wahyuni, L., & Dwi Ningsih, A. (2024). HUBUNGAN SELF MANAGEMENT DENGAN KUALITAS HIDUP PENDERITA PASIEN HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS KRANGGAN. *Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI*.
- Mulki, M. M., Ta'adi, & Sunarjo, L. (2020). *No Title (1st ed.)*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.
- Ohorella, U. B., & Achmad, I. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Mosso Maluku. *Jurnal Keperawatan Indonesia Timur (East Indonesian Nursing Journal)*, 28–36.
- Perhi. (2019). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019. *Indonesian Society Hipertensi Indonesia*, 1–90.
- Pratama, F. D., Ludiana, & Dewi, T. K. (2023). Penerapan terapi musik klasik terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Yosomulyo. *Jurnal Cendekia Muda*, 3(September), 314–322.
- Saputra, A., Pebriani, S. H., & Mardiah. (2024). Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Musik Instrumental Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal*

- Keperawatan, 16(3), 1013–1020.  
<https://doi.org/10.32583/keperawatan.v16i3.1707>
- Tika, T. T. (2021). Pengaruh pemberian daun salam (*syzygium polyanthum*) pada penyakit hipertensi: sebuah studi literatur. *Jurnal Medika Hutama*, 3(01 Oktober), 1260–1265.  
<https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/263>
- WHO. (2023). *Hipertensi*. 2023.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yunizar, V. R., Mita Juliawati, & Andayani, L. H. (2023). Pengaruh Musik Instrumental terhadap Kecemasan Pasien pada Tindakan Perawatan Gigi dan Mulut. *E-GiGi*, 12(2), 192–198.  
<https://doi.org/10.35790/eg.v12i2.50562>