

DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf11nk301>

Intervensi Musik dan Relaksasi Untuk Pasien Hipertensi : A *Literature Riview*

Silvia Nurvita

Mahasiswa Magister Epidemiologi Sekolah Pascasarjana, Universitas Diponegoro; nurvitasilvia@gmail.com
(koresponden)

Mateus Sakundarno Adi

Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro

ABSTRACT

Hypertension was a non-communicable disease whose mortality and morbidity rates increase globally. Therapy of pharmacological and non-pharmacological hypertension was difficult to achieve because it required public awareness. Music and relaxation interventions presented as additional solutions to complement pharmacological and non-pharmacological therapies in the treatment of hypertension. Purpose of this study was to describe the effect music intervention and relaxation for reducing blood pressure in hypertensive patients. The research method was literature review from electronic databases such as Google Scholar, Science Direct, Pubmed, Sage and selected 5 articles published from 2017-2018. Results were all articles reviewed showed decrease in blood pressure due to music and relaxation interventions in hypertension patients. The conclusion that music and relaxation interventions have been shown to have a major effect on reducing blood pressure in patients with hypertension. It hoped that hypertension patients could to implement music and relaxation interventions.

Keywords: *intervention; music and relaxation; hypertension*

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang angka kematian dan kesakitan penderitanya terus meningkat secara global. Penanganan hipertensi secara farmakologi dan nonfarmakologi sulit tercapai karena membutuhkan kesadaran masyarakat. Intervensi musik dan relaksasi hadir sebagai solusi tambahan untuk melengkapi terapi farmakologi dan nonfarmakologi dalam penyembuhan penyakit hipertensi. Tujuan penelitian untuk menggambaran besar efek intervensi musik dan relaksasi dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode penelitian adalah *literature review* dari data elektronik seperti Google Scholar, Science Direct, Pubmed, Sage dan terpilih 5 artikel yang dipublikasi dari tahun 2017 – 2018. Hasil penelitian semua artikel yang ditinjau terbukti kombinasi intervensi musik dan relaksasi menimbulkan efek penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Kesimpulannya adalah intervensi musik dan relaksasi terbukti memiliki efek besar dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Sehingga diharapkan pasien hipertensi dapat mengimplementasikan intervensi musik dan relaksasi secara teratur untuk penyembuhan penyakit hipertensi.

Kata kunci: Intervensi, Musik dan Relaksasi, Hipertensi

PENDAHULUAN

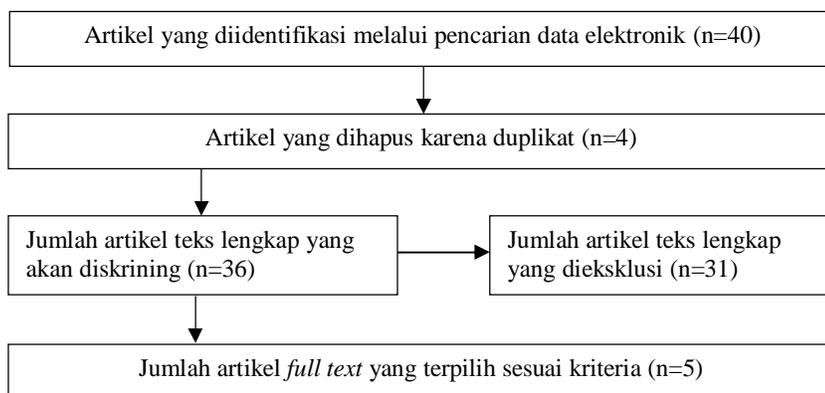
Hipertensi (HT) merupakan penyakit tidak menular yang angka kematian dan kesakitan penderitanya terus meningkat secara global. HT menurut JNC VII merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah $\geq 140 / 90$ mmHg.^(1,2) Penyakit HT sering disebut penyakit pembunuh diam – diam karena tidak menimbulkan tanda dan gejala.⁽³⁾ Hipertensi yang tidak terdeteksi secara dini dan tidak segera dikendalikan dapat sebagai pemicu timbulnya penyakit stroke, penyakit jantung, penyakit gagal ginjal dan penyakit komplikasi lainnya.^(4,5) Penanganan penyakit hipertensi menurut WHO dan JNC VII dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi.^(1,3) Terapi farmakologi dilakukan dengan memberikan dan mengajurkan penderita hipertensi untuk minum obat antihipertensi secara rutin namun terapi farmakologi tidak semua berjalan dengan baik karena penderita masih ada yang tidak minum obat antihipertensi dengan berbagai alasan diantaranya seperti merasa sudah sehat 59,8% sehingga tidak rutin minum obat, 31,5% penderita hipertensi yang tidak rutin kontrol ke pelayanan kesehatan dan 11,5% sering lupa minum obat antihipertensi.⁽⁶⁾ Selain itu terapi nonfarmakologi yaitu modifikasi gaya hidup hadir untuk mendukung terapi farmakologi agar penurunan kasus hipertensi tercapai. Modifikasi gaya hidup seperti aktivitas fisik, diet garam/sodium, diet seimbang, tidak merokok dan alkohol, pengendalian stress sama pentingnya dengan terapi farmakologi untuk diterapkan secara rutin untuk penanganan hipertensi akan tetapi sulit diimplementasikan dalam waktu lama karena membutuhkan kesadaran masyarakat yang cukup tinggi.^(7,8) Intervensi musik dan relaksasi hadir sebagai pilihan terapi tambahan untuk melengkapi terapi farmakologi dan nonfarmakologi agar adekuat dalam penyembuhan penyakit hipertensi.

Musik merupakan suatu rangkaian bunyi – bunyian indah yang memiliki efek yang baik untuk kesehatan tubuh.⁽⁹⁾ Relaksasi adalah cara meregangkan seluruh tubuh agar kesehatan fisik dan mental tercapai.⁽¹⁰⁾ Relaksasi terdiri dari berbagai macam seperti relaksasi otot, relaksasi dengan latihan pernafasan, relaksasi dengan hipnosis

dan relaksasi dengan cara lain.⁽¹¹⁾ Penelitian intervensi yang menggunakan musik saja untuk penyembuhan penyakit HT telah banyak menghasilkan bukti positif. Penelitian yang menggabungkan intervensi musik dan relaksasi untuk penyembuhan penyakit telah dilakukan namun belum diketahui variasi hasil efek dari penelitian tentang kombinasi intervensi musik dan relaksasi pada pasien hipertensi. Tinjauan ini bertujuan untuk menggambarkan besar efek intervensi musik dan relaksasi dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

METODE

Penelitian ini merupakan *literature riview* yang terdiri dari beberapa tahapan yaitu tahap pertama peneliti mencari artikel / jurnal penelitian dari kajian pustaka berbagai data elektronik seperti Google Scholar, Science Direct, Pubmed, Sage, dan buku elektronik. Kemudian pencarian artikel dengan bahasa Inggris dan Indonesia secara elektronik dengan kata kunci *effect* (efek), *intervension* (intervensi), *music and relaxation* (musik dan relaksasi), *healing* (penyembuhan), *disease* (penyakit), *hypertension* (hipertensi) dan ditemukan 40 artikel *full text* penelitian tentang intervensi musik dan relaksasi untuk penyembuhan penyakit dari berbagai tahun publikasi. Langkah selanjutnya dari 40 artikel dihapus 4 artikel karena duplikat dan tersisa 36 artikel. Artikel *full text* yang berjumlah 36 kemudian diskroning kembali sesuai kriteria inklusi. Kriteria inklusi di penelitian ini adalah artikel / jurnal yang terpublikasi dari tahun 2017 – 2018, penelitian dengan desain penelitian eksperimen, menggunakan rancangan penelitian *pre and post test*, populasi dan sampelnya yaitu pasien menderita penyakit tekanan darah tinggi, dan menggunakan kombinasi intervensi musik dan relaksasi untuk pasien hipertensi. Setelah diskroning sesuai kriteria inklusi terdapat 31 artikel yang dieksklusikan dan tersisa 5 artikel / jurnal yang terpilih dalam tinjauan ini. Diagram alur dari proses pemilihan artikel ini ditampilkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram alur proses pemilihan artikel

HASIL

Pada bagian ini melaporkan hasil tinjauan literatur yang ditemukan dalam jurnal – jurnal penelitian pada Tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Penelitian – Penelitian Intervensi Musik dan Relaksasi untuk Pasien Hipertensi

Sumber	Desain	Prosedure Intervensi	Sampel	Hasil
Istiqomah; Edy Soesanto 2018. ⁽¹²⁾	Penelitian eksperimen dengan pendekatan <i>pre and post with control</i> .	Terdapat kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Penelitian ini terdapat 3 kelompok yaitu kelompok intervensi relaksasi dan terapi musik selama 15 menit, intervensi terapi musik dan relaksasi selama 30 menit, dan kelompok kontrol	Teknik pengambilan sampel <i>purposive random sampling</i> dan didapatkan sampel berjumlah 21 lansia yang menderita hipertensi	Kelompok intervensi relaksasi dan terapi musik selama 15 menit menghasilkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 22 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik 10 mmHg dengan nilai <i>p value</i> sebesar 0,001. Sedangkan kelompok intervensi terapi musik dan relaksasi selama 30 menit dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 20 mmHg dan tekanan darah diastole 8 mmHg dengan nilai <i>p value</i> yaitu 0,001. Pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan kenaikan atau penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik dengan nilai <i>p value</i> 0,857
Edi Purnomo; Zulkipli; Zuhaini Sartika A.	<i>Pre eksperiment</i> menggunakan rancangan <i>one group pretest-</i>	Pada penelitian ini terdapat 1 kelompok eksperimen tanpa adanya kelompok kontrol. Intervensi yang	Sampel adalah 30 pasien hipertensi yang pengambilan sampelnya menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> . Usia pasien yang ikut	Hasil penelitian ini rata – rata tekanan darah sistolik setelah diberikan intervensi kombinasi musik instrumental dengan <i>self hypnosis</i> selama 13 menit 44 detik mengalami penurunan sebanyak 9 mmHg dan penurunan tekanan

Sumber	Desain	Prosedure Intervensi	Sampel	Hasil
Pulungan 2017. ⁽¹³⁾	<i>posttest</i>	diberikan yaitu kombinasi musik instrumental dengan <i>self hypnosis</i> durasi intervensi 13 menit 44 detik dalam satu kali pengukuran.	penelitian ini antara 40 – 80 tahun.	darah diastolik sebesar 5,11 mmHg. Hasil secara statistik diperoleh nilai <i>p value</i> 0,0005 (<i>p value</i> < 0,05).
Sidik Awaludin; Iwan Purnawan; Arif Setyo Upoyo 2017. ⁽¹⁴⁾	<i>True experiment dengan pre and post control group design</i>	Penelitian ini dibagi menjadi kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberi terapi SIKKOMO dan kelompok kontrol yang diberikan terapi humor saja. Terapi SIKKOMO terdiri dari 5 menit diperdengarkan musik instrumental kemudian lanjut 10 menit diperlihatkan video terapi humor. Sedangkan kelompok kontrol hanya menonton video terapi humor selama 10 menit.	Teknik <i>simple random sampling</i> digunakan untuk memperoleh sampel sehingga sampel diperoleh sebesar 40 orang yang berusia 45 – 75 tahun yang memiliki penyakit hipertensi. Sampel 40 orang tersebut dibagi rata menjadi dua bagian yaitu 20 orang untuk kelompok eksperimen dan 20 orang untuk kelompok kontrol	Tekanan darah pasien hipertensi yang setelah diberikan intervensi SIKKOMO (Terapi Musik Kombinasi Humor) mengalami penurunan yaitu penurunan tekanan darah sistolik 10 mmHg dan tekanan darah diastolik turun sebesar 4,8 mmHg. Sedangkan pada kelompok kontrol yang hanya diberikan video humor selama 10 menit terjadi penurunan tekanan darah sistolik yakni 0,95 mmHg namun tekanan darah diastolik mengalami peningkatan sebanyak 2,7 mmHg. Hasil penelitian menurut perhitungan statistik kelompok kontrol dan kelompok perlakuan terhadap tekanan darah sistolik diperoleh nilai <i>p value</i> 0,001. Sedangkan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen terhadap tekanan darah diastolik nilai <i>p value</i> nya sebesar 0,0171 yang artinya <i>p value</i> > 0,05.
Niken Fitri Astuti; Dwi Nurviyandari Kusuma Wati; Ety Rekawati 2017. ⁽¹⁵⁾	<i>Quasy experiment dengan rancangan pretest and posttest without control group.</i>	Intervensi yang digunakan di penelitian ini merupakan gabungan relaksasi otot progresif dan terapi musik. Jenis musik yang digunakan pada terapi musik ini adalah musik instrumental dari Peter Sterling “ <i>The Angels Gift</i> ”. Pengukuran tekanan darah diastolik dilakukan sebelum dan sesudah intervensi.	Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan <i>consecutive sampling</i> sehingga diperoleh total sampel sebanyak 50 orang lansia yang mengalami hipertensi.	Hasil penelitian eksperimen relaksasi otot progresif dan terapi musik (musik Peter Sterling “ <i>The Angels Gift</i> ”) menghasilkan penurunan tekanan darah diastolik sebesar 16,2 mmHg dengan nilai <i>p value</i> yang diperoleh yaitu 0,001 (nilai <i>p value</i> < 0,05).
Sri Maisi; Suryono; Melyana Nurul Widyawati; Ari Suwondo; Suryati Kusworowulan 2017. ⁽¹⁶⁾	<i>Quasy experiment dengan pendekatan pretest posttest control group</i>	Intervensi yang digunakan pada penelitian ini adalah intervensi musik dan aromaterapi. Jenis musik yang digunakan adalah musik klasik karya W. A. Mozart sedangkan aromaterapi yang digunakan untuk intervensi relaksasi adalah aromaterapi lavender.	Sampel penelitian ini diperoleh menggunakan teknik <i>simple random sampling</i> sehingga sampel didapatkan sebanyak 52 ibu hamil dengan hipertensi usia antara 28 – 30 tahun. Pada penelitian ini 52 sampel dibagi menjadi 4 kelompok yaitu kelompok yang hanya diberikan aromaterapi lavender, kelompok yang hanya diberikan musik klasik, kelompok kombinasi (musik klasik) dan aromaterapi lavender), dan kelompok kontrol.	Penurunan tekanan darah sistolik pada kelompok ibu hamil setelah diberikan kombinasi intervensi musik dan relaksasi aromaterapi lavender adalah 9,54 mmHg dan tekanan darah diastolik penurunannya sebesar 8,23 mmHg. Penurunan tekanan darah kombinasi intervensi musik dan relaksasi lebih besar daripada kelompok yang intervensi hanya menggunakan musik klasik karya Mozart diperoleh hasil penurunan tekanan darah sistolik adalah 7,22 mmHg dan tekanan darah diastolik turut turun sebanyak 0,62 mmHg. Hasil statistik aromaterapi lavender dan musik klasik terhadap penurunan tekanan darah menghasilkan <i>p value</i> < 0,05

PEMBAHASAN

Penanganan hipertensi tambahan untuk melengkapi terapi farmakologi dan nonfarmakologi agar adekuat dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi dapat dilakukan dengan kombinasi intervensi musik dan relaksasi. Penelitian intervensi musik dan relaksasi tersebut dibuktikan dalam penelitian Istiqomah (2018) bahwa relaksasi dan terapi musik berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia hipertensi di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang.⁽¹²⁾ Pada penelitian Edi (2017) juga menghasilkan efek positif intervensi musik dan relaksasi dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi, pada penelitian tersebut intervensi musik instrumental dan intervensi relaksasi *self hypnosis* terbukti signifikan dalam menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik orang yang memiliki kasus hipertensi.⁽¹³⁾ Penelitian Sidik (2017) juga mengatakan hasil yang sama bahwa penelitian intervensi musik yang dikombinasikan intervensi relaksasi melalui video humor berpengaruh signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada kelompok

perlakuan yang hipertensi.⁽¹⁴⁾ Penelitian Niken (2017) yang melakukan penelitian intervensi musik menggunakan musik instrumental dari Peter Sterling “*The Angels Gift*” dan intervensi relaksasi menggunakan relaksasi otot progresif menghasilkan efek positif yang sama dengan ketiga penelitian sebelumnya. Penelitian Niken intervensi relaksasi otot progresif dan terapi musik (RESIK) terbukti berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah diastolik pada penderita hipertensi.⁽¹⁵⁾ Hasil tinjauan pada artikel yang terakhir milik Maisi (2017) turut menghasilkan efek yang positif dari intervensi musik klasik dan intervensi relaksasi dengan aromaterapi lavender terhadap penyembuhan pasien. Penelitian Maisi (2017) intervensi aromaterapi lavender dan terapi musik klasik terbukti signifikan berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pasien hipertensi.⁽¹⁶⁾ Kelima artikel penelitian tersebut menunjukkan dengan berhasilnya penurunan tekanan darah akibat intervensi musik dan relaksasi maka tujuan penyembuhan pasien hipertensi tercapai. Berdasarkan hasil yang terdapat pada tabel 1 di atas gambaran efek intervensi musik dan relaksasi untuk penyembuhan pasien hipertensi dapat dilihat dari angka penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang paling besar. Pada kelima artikel penelitian tersebut yang paling besar efeknya adalah hasil penelitian Istiqomah (2018) relaksasi dan terapi musik selama 15 menit dan 30 menit dapat menurunkan tekanan darah yang besar. Kemudian efek positif yang besar kedua yaitu pada penelitian Niken (2017) relaksasi dengan otot progresif dan musik instrumental dapat menurunkan tekanan darah diastolik.^(12,15)

Intervensi musik dan relaksasi merupakan suatu kombinasi yang baik dan terbukti memberikan efek positif untuk penyembuhan pasien hipertensi hal itu karena intervensi musik dan relaksasi akan membawa seseorang lebih tenang baik secara psikologis maupun fisiologis.⁽¹⁷⁾ Berdasarkan intervensi tersebut psikologis dapat membuat penderita hipertensi merasa lebih sehat dan tenang sedangkan secara fisiologis dapat menghasilkan penurunan tekanan darah.⁽¹⁸⁾ Intervensi musik dan relaksasi termasuk tindakan terapi komplementer selain tetap melakukan terapi farmakologi dan nonfarmakologi agar penyakit hipertensi dapat sembuh dengan sangat optimal. Musik saat sampai di telinga pendengarnya dapat mengaktifkan sistem limbik, *nitric oxide* (NO), gelombang alpha. Sistem limbik yang aktif akan membuat individu dalam kondisi rileks sehingga mempengaruhi sistem saraf simpatis dan saraf parasimpatis. Sistem limbik yang aktif dan tercapainya respon rileks akan menghambat aktivitas sistem saraf simpatis memproduksi hormon – hormon kortisol, epinefrin dan norepinefrin sehingga saraf parasimpatis dapat aktif bekerja dan melakukan vasodilatasi dan akibatnya terjadi penurunan tekanan darah. Selain itu NO dan gelombang alpha juga berperan dalam menurunkan tekanan darah.^(10,19) Intervensi relaksasi terdiri dari berbagai macam seperti relaksasi dengan otot progresif, *hypnosis*, aromaterapi, relaksasi dengan cara lain seperti menonton video humor. Relaksasi otot progresif dilakukan untuk mengurangi ketegangan dengan cara melemaskan badan, langkah relaksasi ini dimulai dengan menegangkan otot kemudian mengendurkannya dalam sekuen yang teratur.⁽¹⁸⁾ Teknik relaksasi otot progresif ini telah digunakan untuk mengatasi kecemasan, tukak lambung, insomnia, dan hipertensi.⁽²⁰⁾ Sedangkan relaksasi dengan hipnosis dengan cara bernafas pelan dan rileks. Ketika menghembuskan nafas secara perlahan maka bayangkanlah kondisi yang positif seperti kondisi selanjutnya pusatkan perhatian pada pengembangan perut dan pengempisan paru – paru saat mengeluarkan nafas. Prinsip relaksasi *hypnosis* ini didasarkan pada keyakinan masing – masing orang.⁽¹¹⁾ Kemudian relaksasi dengan aromaterapi merupakan teknik penyembuhan yang menggunakan konsentrasi minyak esensial yang sangat aromatik dan diekstraksi dari bahan tumbuh – tumbuhan seperti yang ada di artikel penelitian pada tabel 1 ini menggunakan lavender. Metode relaksasi dengan aromaterapi yang paling umum dengan cara pemijatan minyak aromaterapi tersebut ketubuh pasien. Cara lain relaksasi aromaterapi yang juga populer dengan menghirup uap dari minyak aromaterapi yang dituangkan dalam air hangat. Uap air yang mengandung aromaterapi terhirup melalui hidung kemudian memberikan efek rileks secara langsung dan cepat.⁽²⁰⁾ Relaksasi dengan cara lain dapat dilakukan dengan bersiul, bernyanyi, menonton video humor seperti pada tabel 1, dan cara lainnya. Relaksasi cara tersebut dapat mengurangi ketegangan dan membuat tubuh tenang, rileks. Relaksasi terjadi karena kerja transmiter yang ada di otak kemudian menghambat dan memutuskan rangsangan penyebab ketegangan, hal tersebut membuat rangsangan yang mencapai otak bawah sadar menjadi kecil atau hingga dapat dihilangkan. Selain itu relaksasi dapat merangsang munculnya zat kimia yang mirip dengan *beta blocker* yang berada di saraf tepi sehingga dapat menutup simpul – simpul saraf simpatis atau menurunkan aktivitas saraf simpatis namun kerja sebaliknya pada sistem saraf parasimpatis yang mengalami peningkatan.⁽¹¹⁾ Kemudian peningkatan saraf parasimpatis dapat menyebabkan ketegangan menurun, penurunan denyut jantung, dan penurunan tekanan darah.⁽²¹⁾

KESIMPULAN

Intervensi musik dan relaksasi terbukti memiliki efek besar dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Sehingga diharapkan penderita hipertensi dapat mengimplementasikan intervensi musik dan relaksasi secara teratur untuk penyembuhan penyakit hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Chobanian AV et al. JNC 7 Complete Version Seventh Report Of The Joint National Committee On Prevention, Detection, Evaluation, And Treatment Of High Blood Pressure. *Hypertension*. 2003;42:1206–1252.
2. Kowalski RE. Kowalski, Robert E. *Terapi Hipertensi: Program 8 Minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi dan Mengurangi Risiko Serangan Jantung dan Stroke Secara Alami*. Bandung: Qonita; 2010.
3. WHO. A global brief on hypertension: silent killer, global public health crisis. In Geneva; 2013. Available from: http://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/
4. Sustrani S dkk. *Hipertensi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama; 2005.
5. Nuraini B. Risk Factors of Hypertension. *J Major*. 2015;4(5):10–9.
6. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS 2018)*. Jakarta; 2018.
7. Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular Direktorat Jenderal PP & PL Kementerian Kesehatan RI. *Pedoman teknis penemuan dan Tatalaksana Penyakit Hipertensi*. Jakarta; 2006.
8. Hedayati SS, Elsayed EF R. Nonpharmacological aspects of blood pressure management: what are the data? *Kidney Int*. 2011;79:1061–71.
9. S. D. *Terapi Musik*. CreateSpace Independent Publishing Platform; 2012.
10. Turankar A.V., Jaint., Patel., Sinha., Joshi., Vallish. M and TS. Effects of slow breathing exercise on cardiovascular functions, pulmonary functions & galvanic skin resistance in healthy human volunteers-a pilot study. *Indian J Med Res*. 2013;137(5):916–21.
11. Hartono L. *Kesehatan Masyarakat Stres dan Stroke*. Yogyakarta: Kanisius; 2007.
12. Istiqomah ES. Relaksasi dan Terapi Musik terhadap Tekanan Darah pada Hipertensi Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang Relaxation and Musical Therapy of Blood Pressure for the Elderly with Hypertension at Social Rehabilitation Unit of Pucang Gading . In: *Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Unimus*. 2018. p. 212–7.
13. Purnomo, Edi Zulkipli., A. Pulungan ZS. Kombinasi Terapi Musik Instrumental dan Self Hypnosis Efektif Menurunkan Tekanan Darah Klien Hipertensi. *J Heal Educ Lit*. 2017;1(1):17–23.
14. Awaludin, Sidik., Purnawan, Iwan., Upoyo ASP. Pengaruh Terapi Musik Kombinasi Humor (SIKKOMO) Terhadap Tekanan Darah dan Denyut Jantung Penderita Hipertensi di Kelurahan Mersi Purwokerto. In: *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Papers "Pengembangan Sumber Daya Perdesaan dan Kearifan Lokal Berkelanjutan VII"17-18*. 2017. p. 299–307.
15. Astuti, Niken Fitri., Kusuma W, Dwi Nurviyandari., Rekawati E. Penurunan Tekanan Darah Diastolik pada Lanjut Usia Melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik. *J Keperawatan Soedirman (The Soedirman J Nursing)*. 2017;12(1):21–6.
16. Maisi S, Widyawati MN, Suwondo A, Kusworowulan S. Effectiveness of Lavender Aromatherapy and Classical Music Therapy in Lowering Blood Pressure in Pregnant Women with Hypertension. *Belitung Nurs J*. 2017;3(6):750–6.
17. Geraldina AM. Terapi Musik: Bebas Budaya atau Terikat Budaya?. *Bul Psikol Univ Gadjah Mada*. 2017;25(1):45–53.
18. Saleh LM. *Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Air Traffic Controller (ATC)*. Yogyakarta: Deepublish; 2019.
19. Kalinowska A., Kulakowska A., Kulak W. O-ZB. Effect of classical and heavy metal music on the cardiovascular system and brain activity in healthy students. *Neurol Dziecieca*. 2013;22(44):17–22.
20. Vitahealth. *Hipertensi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama; 2006.
21. Sulistyarini I. Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *J Psikol*. 2013;40(1):28–38.