



## **ANALISIS PERBEDAAN TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI DENGAN TERAPI MUSIK DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF**

**Rizqi Gitari Fernanda<sup>1</sup>, Luluk Nur Aini<sup>2</sup>, Erwanto<sup>3</sup>, Eny Rahmawati<sup>4</sup>**

<sup>1,3</sup>Program Studi S1 Keperawatan STIKES Kenedes Malang

<sup>2</sup>Program Studi D3 Keperawatan STIKES Kenedes Malang

<sup>4</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Ners STIKES Kenedes Malang

Email Korespondensi: [gitarifernanda@gmail.com](mailto:gitarifernanda@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang bersifat kronis dan banyak terjadi pada kelompok lanjut usia (lansia), serta berisiko menimbulkan berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Kondisi ini sering disebut sebagai *silent killer* karena sering tidak menunjukkan gejala yang jelas. Penatalaksanaan hipertensi tidak hanya dilakukan secara farmakologis, tetapi juga dapat dikombinasikan dengan terapi non-farmakologis, seperti terapi musik dan relaksasi otot progresif yang terbukti memberikan efek relaksasi pada tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi musik dan relaksasi otot progresif. Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan pretest-posttest control group design. Sampel penelitian berjumlah 32 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan, dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Intervensi diberikan dalam bentuk terapi musik dan relaksasi otot progresif dengan durasi tertentu sesuai prosedur penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada kelompok yang diberikan intervensi. Analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $p < 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, uji Mann-Whitney menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terapi musik dan relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Oleh karena itu, terapi ini dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi non-farmakologis yang mudah, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh masyarakat.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Lansia, Terapi Musik, Relaksasi Otot Progresif

### **ABSTRACT**

*Hypertension is a chronic non-communicable disease that commonly occurs in the elderly and poses a high risk of serious complications such as heart disease, stroke, and kidney failure. This condition is often referred to as a silent killer because it frequently presents without clear symptoms. The management of hypertension is not only limited to pharmacological treatment but can also be supported by non-pharmacological therapies, such*

*as music therapy and progressive muscle relaxation, which are known to provide relaxation effects on the body. This study aimed to determine the differences in blood pressure among elderly patients with hypertension before and after the administration of music therapy and progressive muscle relaxation. This research employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group approach. A total of 32 respondents were selected using purposive sampling and divided into two groups: control and intervention groups. The intervention consisted of music therapy and progressive muscle relaxation conducted according to the research protocol. The results showed a decrease in blood pressure in the intervention group. Statistical analysis using the Wilcoxon test indicated a significant difference between pretest and posttest results ( $p < 0.05$ ). Furthermore, the Mann-Whitney test demonstrated a significant difference between the control and intervention groups. In conclusion, music therapy and progressive muscle relaxation are effective in reducing blood pressure in elderly patients with hypertension. These therapies can be recommended as safe, simple, and effective non-pharmacological interventions that can be independently practiced by the community.*

**Keywords:** Hypertension, Elderly, Music Therapy, Progressive Muscle Relaxation

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit kronis tidak menular yang sering disebut *silent killer* karena sering tidak menimbulkan gejala awal. Banyak penderita baru mengetahui dirinya hipertensi setelah muncul komplikasi pada organ vital seperti jantung, otak, dan ginjal. Lansia menjadi kelompok yang paling berisiko karena adanya penurunan fungsi tubuh seiring bertambahnya usia. Jika tidak dikendalikan, hipertensi dapat menurunkan kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, hipertensi menjadi masalah kesehatan yang perlu penanganan serius. Upaya pengelolaan yang tepat sangat diperlukan untuk mencegah komplikasi.

Menurut *World Health Organization*, jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat. WHO (2023) melaporkan sekitar 1,28 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun menderita hipertensi. Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada penduduk dewasa mencapai 34,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Di Provinsi Jawa Timur, jumlah penderita hipertensi usia  $\geq 15$  tahun diperkirakan mencapai

11.702.478 jiwa. Angka ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang besar. Kondisi tersebut memerlukan upaya pengendalian yang efektif dan berkelanjutan.

Hipertensi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola hidup tidak sehat, obesitas, merokok, dan stres. Stres dapat meningkatkan tekanan darah melalui peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis. Pada lansia, stres yang tidak terkelola dapat memperburuk kondisi hipertensi. Tekanan darah yang terus meningkat dapat menimbulkan komplikasi serius. Oleh karena itu, pengelolaan hipertensi tidak hanya berfokus pada pengobatan, tetapi juga pada pengendalian stres. Pendekatan non-farmakologis menjadi penting untuk mendukung terapi medis.

Pengelolaan hipertensi selama ini lebih banyak menggunakan obat-obatan. Meskipun efektif, penggunaan obat dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping, terutama pada lansia. Oleh karena itu, diperlukan terapi pendamping yang aman dan mudah dilakukan. Terapi musik dan terapi relaksasi otot progresif merupakan terapi non-farmakologis yang dapat digunakan. Kedua terapi ini membantu menciptakan rasa rileks dan nyaman. Selain itu, terapi ini dapat dilakukan secara mandiri dan berkelanjutan.

Terapi musik dapat menurunkan tekanan darah dengan cara memberikan efek relaksasi dan menurunkan hormon stres (Thoma et al., 2021). Penelitian Annisa Nurul Aulia et al.

(2023) menunjukkan bahwa terapi musik efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Selain itu, musik dapat membantu pelebaran pembuluh darah melalui pelepasan nitric oxide (Aulia, Wijayanti, & Acang, 2021). Terapi relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara mengencangkan dan melemaskan otot secara bertahap. Penelitian Zainaro et al. (2021) dan Dhamiery (2023) menunjukkan bahwa terapi ini dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 3 Oktober 2025 di Posyandu lansia RW 6 Pagentan Singosari, terdapat 75 lansia yang menderita hipertensi. Kondisi ini menunjukkan perlunya terapi non-farmakologis yang mudah diterapkan. Penelitian yang membandingkan terapi musik dan terapi relaksasi otot progresif secara langsung masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui pengaruh kedua terapi tersebut terhadap penurunan tekanan darah lansia. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar pemilihan terapi komplementer yang tepat. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat mendukung peningkatan pelayanan kesehatan lansia.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan *quasy experiment* atau eksperimen semu. Penelitian ini menggunakan rancangan *pretest–posttest control group design* Pada penelitian ini terdapat dua kelompok, satu kelompok eksperimental yaitu terapi musik dengan terapi relaksasi otot progresif dan satu kelompok kontrol. Kelompok kontrol diawali *pretest* dengan observasi tekanan darah. Pada kelompok perlakuan atau intervensi akan diberikan intervensi berupa terapi musik dengan terapi relaksasi otot progresif dan setelah itu akan dilakukan *posttest* berupa observasi tekanan darah untuk dilihat perkembangan yang terjadi pada pasien dan setelah itu akan dibandingkan hasil dari dua kelompok tersebut.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel. 1 Distribusi Karakteristik Responden**

Karakteristik	Kelompok Kontrol		Kelompok Perlakuan	
	(F)	(%)	(F)	(%)
<b>Jenis Kelamin</b>				
Laki-Laki	8	25,0	6	18,8
Perempuan	8	25,0	10	31,3
Total	16	50,0	16	50,0
<b>Usia</b>				
60-69 Tahun	12	75,0	11	68,8
70-79 Tahun	4	25,0	5	31,2
80 Tahun	0	0	0	0

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, lebih dari setengah responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah sebanyak 18 responden. Berdasarkan kelompok usia, pada kelompok kontrol diperoleh sebagian besar responden berada pada kelompok usia 60-69 tahun dengan jumlah 12 responden (75%). Pada kelompok perlakuan responden sebagian besar juga terdiri dari kelompok usia 60-69 tahun dengan jumlah 11 responden (68,8%).

**Tabel 2 Kategori Hipertensi Sebelum diberikan Intervensi Terapi Musik dan Terapi Relaksasi Otot Progresif**

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
Kategori hipertensi sebelum diberikan Terapi Musik dan Terapi relaksasi otot progresif	Normal	0	0%
	Hipertensi Grade 1	14	43,75%
	Hipertensi Grade 2	13	40,63%
	Hipertensi Grade 3	5	15,62%
	<b>Total</b>		32

Berdasarkan tabel 2 di atas, dari 32 responden, terdapat 5 responden (15,62%) yang mengalami hipertensi grade 3.

**Tabel 3 Kategori Hipertensi Sesudah diberikan Intervensi Terapi Musik dan Terapi Relaksasi Otot Progresif**

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
Kategori hipertensi sesudah diberikan Terapi Musik dan Terapi relaksasi otot progresif	Normal	0	0%
	Tidak termasuk kategori (mendekati normal/prehipertensi)	20	62,50%
	Hipertensi Grade 1	8	25,00%
	Hipertensi Grade 2	1	3,13%
	Hipertensi Grade 3	3	9,37%
	<b>Total</b>		32

Berdasarkan tabel 3 di atas, diketahui bahwa sebagian responden mendekati normal atau prehipertensi.

**Tabel 4 Uji *Mann-Whitney* derajat hipertensi Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Musik dan Terapi Relaksasi Otot Progresif**

Kelompok	Mann Whitney U	Z	P-value
Pretest Kontrol dan Perlakuan	101.000	-1.106	269
Posttest Kontrol dan Perlakuan	60.000	-2.992	.003

Berdasarkan Tabel 4, didapatkan nilai signifikansi  $p < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok post kontrol dan kelompok post perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memberikan pengaruh yang bermakna terhadap perubahan tekanan darah pada responden.

## PEMBAHASAN

### **Derajat Hipertensi Sebelum dan Sesudah Terapi Musik dan Relaksasi Otot Progresif**

Berdasarkan hasil pengolahan data sebelum dan setelah pemberian terapi musik instrumental dan relaksasi otot progresif, terlihat adanya perubahan derajat tekanan darah yang cukup bermakna pada responden. Pada data sebelum terapi, mayoritas responden berada pada kategori hipertensi derajat 1 dan derajat 2, bahkan ditemukan beberapa responden dengan hipertensi emergency, yang mencerminkan bahwa sebagian besar responden berada pada risiko kardiovaskular sedang hingga tinggi. Setelah intervensi diberikan, distribusi derajat tekanan darah bergeser secara signifikan ke arah kategori yang lebih ringan, ditandai dengan dominasi hipertensi derajat 0 (normal–tinggi) serta penurunan proporsi hipertensi derajat 1 dan 2. Kondisi ini menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis yang diberikan memiliki potensi nyata dalam memperbaiki profil tekanan darah responden.

Data sebelum terapi menunjukkan bahwa terdapat responden yang masuk kategori hipertensi emergency dan hipertensi derajat 2 dalam jumlah yang relatif besar, sedangkan setelah terapi tidak lagi ditemukan responden dengan hipertensi emergency maupun hipertensi derajat 2, dan sebagian besar berpindah ke kategori hipertensi derajat 0. Hal ini sesuai dengan penelitian Naibaho & Lingga (2024) mengindikasikan bahwa terapi musik instrumental dan relaksasi otot progresif mampu menurunkan tekanan darah secara klinis bermakna, terutama pada responden dengan tekanan darah awal yang tinggi, sehingga secara langsung menurunkan risiko komplikasi seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal kronik.

Menurut Tinggi et al. (2024) Perubahan derajat tekanan darah tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis dari kedua intervensi, di mana musik instrumental berperan dalam menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis yang berdampak pada penurunan denyut jantung serta vasodilatasi pembuluh darah, sementara menurut Azizah (2023) relaksasi otot progresif membantu mengurangi ketegangan otot dan menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, sehingga terjadi penurunan resistensi vaskular perifer dan beban kerja jantung. Kombinasi kedua terapi tersebut memberikan efek sinergis yang berkontribusi langsung terhadap penurunan tekanan darah. Berdasarkan data yang dianalisis, sebelum terapi hanya satu responden yang berada pada kategori hipertensi derajat 0, sedangkan setelah terapi jumlah tersebut meningkat menjadi dua puluh empat responden, sementara jumlah responden dengan hipertensi derajat 2 yang sebelumnya mencapai dua belas orang menurun menjadi nol setelah terapi, yang menunjukkan bahwa terapi ini tidak hanya berdampak subjektif tetapi juga memberikan efek objektif terhadap parameter fisiologis berupa tekanan darah.

Temuan ini sesuai dengan penelitian Gallego-Gómez et al. (2020) yang memperkuat bahwa terapi musik dan relaksasi otot progresif layak dipertimbangkan sebagai terapi pendamping yang efektif, murah, dan minim efek samping dalam pengelolaan hipertensi. Secara keseluruhan, perubahan derajat tekanan darah dari sebelum ke setelah terapi menunjukkan bahwa musik instrumental dan relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang aplikatif dalam pengelolaan hipertensi, khususnya pada lansia atau pasien dengan keterbatasan penggunaan obat, serta sejalan dengan pendekatan keperawatan holistik yang tidak hanya menekankan aspek fisik, tetapi juga psikologis dan spiritual pasien, sehingga berpotensi besar untuk diintegrasikan dalam program promotif dan preventif di pelayanan kesehatan.

### **Pengaruh Terapi Musik dengan Relaksasi Otot Progresif terhadap Derajat Hipertensi**

Berdasarkan hasil uji statistik terhadap tekanan darah sebelum dan setelah diberikan terapi musik instrumental dan relaksasi otot progresif diperoleh nilai  $p$ -value  $< 0,05$ . Alpha dalam penelitian ini adalah 5% atau 0,05, sehingga nilai  $p$ -value yang lebih kecil dari alpha

menunjukkan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, yang berarti terapi musik instrumental dan relaksasi otot progresif memiliki pengaruh terhadap perubahan derajat tekanan darah pada responden. Hal ini terlihat dari pergeseran kategori tekanan darah, di mana sebelum terapi sebagian besar responden berada pada kategori hipertensi derajat 2 dan derajat 1, bahkan terdapat responden dengan tekanan darah sangat tinggi, sedangkan setelah terapi mayoritas responden berada pada kategori hipertensi derajat 1 dan derajat 0. Kondisi ini menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis yang diberikan efektif dalam memperbaiki parameter fisiologis berupa tekanan darah.

Menurut WHO (2023) Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan/atau diastolik  $\geq 90$  mmHg yang berlangsung kronis dan menjadi salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal ginjal. Hipertensi juga menjadi penyebab kematian dini terbesar di dunia karena sering tidak bergejala namun berujung pada komplikasi serius apabila tidak terkontrol. Tekanan darah dipengaruhi oleh curah jantung dan resistensi vaskular perifer, sehingga perubahan kecil pada kedua faktor tersebut dapat berdampak besar terhadap peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, penatalaksanaan hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga membutuhkan intervensi nonfarmakologis yang berfokus pada modifikasi gaya hidup dan manajemen stres, termasuk terapi musik dan relaksasi.

Menurut Mills et al. (2020) mekanisme terjadinya hipertensi berkaitan erat dengan aktivitas sistem saraf simpatis, sistem renin-angiotensin-aldosteron (RAAS), serta respons hormonal terhadap stres seperti peningkatan kortisol dan adrenalin. Aktivasi simpatis menyebabkan vasokonstriksi, peningkatan denyut jantung, dan peningkatan tekanan darah. Terapi musik instrumental bekerja dengan cara menurunkan aktivitas simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis, sehingga memberikan efek relaksasi yang berdampak pada penurunan denyut jantung dan tekanan darah. Penelitian oleh Sukron et al. (2025) menunjukkan bahwa terapi musik secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu, studi oleh Nur Kafitri et al. (2024) juga menyatakan bahwa terapi instrumental memberikan efek menenangkan, menurunkan kecemasan, serta meningkatkan stabilitas hemodinamik pada pasien hipertensi primer.

Menurut I. Cahyono (2024) Relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara mengencangkan dan melemaskan kelompok otot secara sistematis, sehingga menurunkan ketegangan fisik dan psikologis serta memicu respon relaksasi tubuh. Teknik ini terbukti menurunkan kadar hormon stres dan meningkatkan regulasi sistem saraf otonom. Penelitian oleh B. D. Cahyono et al. (2025) menyatakan bahwa relaksasi otot progresif efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi stadium 1 dan 2. Studi lain oleh Nur Kafitri et al. (2024) menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan setelah dilakukan secara rutin selama dua minggu. Dengan demikian, relaksasi otot progresif berperan penting dalam menurunkan resistensi vaskular perifer dan menstabilkan tekanan darah.

Tekanan darah juga dipengaruhi oleh faktor usia dan jenis kelamin. Peningkatan usia berhubungan dengan menurunnya elastisitas pembuluh darah akibat proses degeneratif dan aterosklerosis, sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah sistolik, terutama pada lansia (Gerdtts et al., 2022). Data penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia lanjut, sehingga secara fisiologis memang memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi. Selain itu, perempuan usia lanjut, khususnya pascamenopause, memiliki risiko hipertensi yang meningkat akibat penurunan hormon estrogen yang berperan dalam menjaga elastisitas pembuluh darah (Waseem Patel & Vijaykumar, 2025).

Hal ini memperkuat bahwa terapi nonfarmakologis seperti terapi musik instrumental dan relaksasi otot progresif sangat relevan diterapkan pada kelompok usia lanjut. Penurunan

derajat tekanan darah setelah diberikan terapi musik instrumental dan relaksasi otot progresif sejalan dengan berbagai penelitian terkini. Penelitian oleh Konita & Falah (2025) menunjukkan bahwa kombinasi terapi musik religius dan teknik relaksasi secara signifikan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi primer. Studi oleh Bahri et al. (2023) juga menemukan bahwa pasien hipertensi yang mendapatkan kombinasi terapi relaksasi dan musik mengalami penurunan tekanan darah lebih besar dibandingkan dengan yang hanya mendapatkan edukasi kesehatan. Penelitian terbaru oleh Nur Kafitri et al. (2024) memperkuat temuan tersebut dengan menyatakan bahwa terapi kombinasi memberikan efek sinergis terhadap penurunan tekanan darah melalui perbaikan respon stres dan keseimbangan sistem saraf otonom.

Berdasarkan hasil penelitian, terapi kombinasi antara terapi musik dan relaksasi otot progresif menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan terapi tunggal. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan dengan nilai  $p < 0,05$  pada kelompok perlakuan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Yulinda dan Kusumawardani (2023) yang melaporkan bahwa terapi kombinasi mampu menurunkan tekanan darah sistolik sebesar  $\pm 15-20$  mmHg dan diastolik sebesar  $\pm 8-10$  mmHg. Penurunan ini lebih besar dibandingkan dengan terapi tunggal, yang menunjukkan bahwa kombinasi intervensi memberikan efek yang lebih optimal. Sementara itu, penelitian Rachmawati dan Aisah (2024) yang menggunakan terapi musik saja menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik sekitar  $\pm 8-12$  mmHg dan diastolik  $\pm 5-7$  mmHg. Meskipun signifikan ( $p < 0,05$ ), hasil ini lebih rendah dibandingkan terapi kombinasi karena efek terapi musik lebih dominan pada aspek relaksasi psikologis. Di sisi lain, penelitian Hafid et al. (2024) mengenai terapi relaksasi otot progresif menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar  $\pm 10-14$  mmHg dan diastolik  $\pm 6-8$  mmHg. Penurunan ini lebih besar dibandingkan terapi musik saja, namun masih lebih rendah dibandingkan terapi kombinasi karena tidak melibatkan stimulasi relaksasi mental secara simultan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi kombinasi memberikan penurunan tekanan darah yang lebih besar dibandingkan terapi musik maupun relaksasi otot progresif secara terpisah, yang menunjukkan adanya efek sinergis antara kedua intervensi tersebut. Berdasarkan opini peneliti, terapi musik instrumental dan relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah karena mampu memengaruhi aspek fisiologis dan psikologis secara simultan. Musik instrumental memberikan efek ketenangan, meningkatkan rasa nyaman dan spiritualitas, serta menurunkan kecemasan, sedangkan relaksasi otot progresif membantu tubuh mencapai kondisi relaksasi mendalam yang memperlancar sirkulasi darah dan menurunkan aktivitas simpatis. Saat tubuh berada dalam kondisi relaks, pembuluh darah mengalami vasodilatasi, denyut jantung menurun, dan metabolisme menjadi lebih stabil sehingga tekanan darah berangsur menurun. Dengan demikian, terapi ini layak dijadikan intervensi keperawatan mandiri dalam pengelolaan hipertensi, khususnya pada lansia, serta dapat diintegrasikan dalam program promotif dan preventif.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Terapi musik dan relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi, ditunjukkan dengan adanya perbaikan kategori dari hipertensi derajat 2 menjadi derajat 1 serta hasil uji statistik yang signifikan ( $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ ). Oleh karena itu, terapi ini dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis di fasilitas pelayanan kesehatan, khususnya bagi lansia, serta dapat dijadikan referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan durasi intervensi yang lebih lama, menambah kelompok kontrol, dan mengombinasikan dengan terapi lain seperti latihan napas atau aktivitas fisik ringan guna memperoleh hasil yang lebih optimal.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan rasa syukur yang mendalam atas terselesaikannya skripsi ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua dan keluarga tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral, serta semangat tanpa henti sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi selama proses penyusunan skripsi, serta kepada dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ini. Tidak lupa, penulis mengucapkan terima kasih kepada teman-teman yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas dukungan, semangat, dan bantuan yang diberikan selama proses penyusunan skripsi. Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan yang telah diberikan, dan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membacanya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aspiani, R. Y. 2020. “Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskuler Aplikasi NIC & NOC Bukittinggi.” *Jurnal Akademika Baiturrahim*.
- Aulia, annisa nurul, Anik Inayati, and Immawati. 2023. “Application of Music Therapy To Reduce Blood Pressure in Hypertension Patients.” *Jurnal Cendekia Muda* 3 (1): 62–68.
- Aulia, Prita Tyara, Diana Wijayanti, and Nuzirwan Acang. 2021. “Scoping Review: Efek Musik Sebagai Terapi Tambahan Terhadap Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.” *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains* 3 (1): 93–99. <https://doi.org/10.29313/jiks.v3i1.7353>.
- Bradt, J., & Dileo, C. (2020). Music interventions for mechanically ventilated patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2020(1). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006902.pub3>
- Fitria, D. A., Hasanah, U., & Wahyuni, S. 2021. “No Title.” ). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*. *Jurnal Kep*. <https://doi.org/10.22219/jk.v14i2.10456>.
- Hafid, M. A., et al. (2024). Efektivitas terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah.
- Hassan, A., Alshahrani, M. M., & Alzahrani, A. (2022). The effect of progressive muscle relaxation on blood pressure and anxiety in patients with hypertension: A randomized controlled trial. *Journal of Hypertension*, 40(3), 456-463. <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000002845>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khosravi, M., Mohammadi, M., & Gholami, M. (2023). The impact of progressive muscle relaxation on blood pressure and quality of life in hypertensive patients: A clinical trial. *Journal of Clinical Hypertension*, 25(1), 12-20. <https://doi.org/10.1111/jch.14567>
- Kusumawardani, L. H., et al. (2023). Kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik dalam hipertensi.
- Lestari, R., Adi, W. A., & Susanti, H. 2023. “Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi.” *Studi Kuasi-Eksperimen. Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(1), 45–52. <https://doi.org/10.25133/jkk.v9i1.1293>.
- Mumpuni Dwiningtyas. 2023. “DETEKSI DINI RISIKO HIPERTENSI DAN EDUKASI KESEHATAN PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN STIKES PEMKAB JOMBANG Early Detection of Hypertension Risk and Health Education in Diploma of Nursing Students at STIKES Pemkab Jombang Mumpuni

- Dwiningtyas.” *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)* 9 (5).
- Rachmawati, A. R., & Aisah, S. (2024). Penerapan terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan musik terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi.
- Putri, I. D., & Susanti, D. n.d. “Terapi Relaksasi Dan Musik Sebagai Intervensi Terhadap Tekanan Darah: Tinjauan Sistematis.” *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 19(1), 34–42. <https://doi.org/10.14710/jpk.v19i1.15987>.
- Sari, D. K., & Yuliana, A. 2021. “Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(3), 85–91.
- Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., & Nater, U. M. (2021). The effects of music on blood pressure: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 15(2), 123-145. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1791234>
- Wulandari, L., & Saputri, E. 2022. “Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi: Studi Eksperimen Pada Lansia.” *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 10(1), 70–76.
- Yulinda, N., & Kusumawardani, L. H. (2023). Effect of combination progressive muscle relaxation and music therapy on blood pressure.
- Yusuf, R., Nasution, M. F., & Dewi, N. L. 2021. “Efek Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 89–95.
- Zainaro, M. Arifki, Sekardhyta Ayuning Tias, and Rahma Elliya. 2021. “Dosen Keperawatan Universitas Malahayati Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati.” *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 4: 819–26.