

PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

The Effect Of Music Therapy On Blood Pressure Reduction In Hypertension Patients

Fischa Awal^{*1}, Zahrah Maulidia Septimar², Aidah³

^{*1,2,3}STIKes Yatsi Tangerang, Indonesia

^{*1}Email : fischa_awalin@yahoo.co.id

²Email : Zahrahmaulidia85@gmail.com

³Email: aidah1002@gmail.com

Abstract

Background. Hypertension is the number one cause of death in the world every year. Hypertension is one of the most common cardiovascular diseases that many people suffer from. Hypertension is now our main problem. Not only in Indonesia but in the world. Research Purposes. Able to identify journals related to the effect of music therapy on reducing blood pressure in hypertensive patients. Able to study journals related to the influence of music therapy on reducing blood pressure in hypertensive patients and explain information about the results of the effect of music therapy on reducing blood pressure in hypertensive patients. Method This research design uses the method of literature study or literature review. The study of this literature through a search of the results of scientific publications in the span of 2014 - 2019 using Google Scholar, Pubmed and DOAJ databases. The author will elaborate on a table that contains the author's name, sample, journal title, journal source and research results. Results. Of the 16 articles found 15 results that show the effect of music therapy on blood pressure in hypertensive patients. Recommendation. Hypertension is a global public health problem and continues to increase. So it is necessary to take music therapy action to reduce blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Music therapy, Blood pressure, Hypertension

Abstrak

Latar belakang. Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum diderita oleh banyak orang. Hipertensi sekarang menjadi masalah utama kita. Tidak hanya di Indonesia tetapi juga di dunia. Tujuan penelitian. Mampu mengidentifikasi jurnal terkait pengaruh terapi musik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Mampu mempelajari jurnal terkait pengaruh terapi musik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dan menjelaskan informasi tentang hasil pengaruh terapi musik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode Desain penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan atau literature review. Kajian kepustakaan ini melalui penelusuran hasil publikasi ilmiah rentang tahun 2014 – 2019 menggunakan database Google Scholar, Pubmed dan DOAJ. Penulis akan menguraikan pada tabel yang berisi nama penulis, sampel, judul jurnal, sumber jurnal dan hasil penelitian. Hasil. Dari 16 artikel ditemukan 15 hasil yang menunjukkan pengaruh terapi musik terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Rekomendasi. Hipertensi

merupakan masalah kesehatan masyarakat global dan terus meningkat. Sehingga perlu dilakukan tindakan terapi musik untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata kunci: Terapi musik, Tekanan darah, Hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah keadaan yang menetap dimana tekanan darah sistolik berada pada level 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik berada pada level 90 mmHg atau lebih (Black & Hawks, 2014). Hipertensi dibedakan menjadi dua macam, yakni hipertensi primer (esensial) dan hipertensi sekunder. Hipertensi dipicu oleh beberapa faktor risiko, seperti obesitas, faktor genetik, dislipidemia, kelebihan asupan natrium, kurangnya aktivitas fisik, dan defisiensi vitamin D (Dharmeizar, 2012). Gaya hidup masyarakat sekarang lebih menyukai makanan siap saji, dimana makanan tersebut banyak mengandung protein, lemak, tinggi garam dan rendah serat (Muhammadun, 2010). Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan banyak disandang masyarakat. Hipertensi sekarang jadi masalah utama kita semua. Tidak hanya di Indonesia tapi di dunia, karena hipertensi ini merupakan salah satu pintu masuk atau faktor resiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, stroke. (Kemenkes RI, 2019).

Sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (WHO, 2015).

Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur (Kemenkes RI, 2018). Laporan hasil utama Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun adalah sebesar 34,1%. Hasil tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi hipertensi tahun 2013 yang hanya 25,8%. Kabupaten/kota dengan persentase hipertensi tertinggi adalah Kabupaten Tangerang yaitu 52,67%, Kabupaten/Kota dengan persentase hipertensi terendah adalah Kota Cilegon yaitu 5,62 % (Dinkes Provinsi Banten, 2017).

Ada dua terapi yang dilakukan untuk mengobati hipertensi yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis yaitu dengan menggunakan obat-obatan antihipertensi seperti Diuretik, adrenergik alfa, *beta-blocker* (BB), vasodilator, kalsium antagonis atau *calcium channel blocker* (CCB), enzim penukar angiotensin atau angiotensin *converting enzyme* (ACE), serta reseptor penghambat angiotensin atau angiotensin *receptor blockers* (ARBs), (Black & Hawks, 2014). Sedangkan terapi non farmakologis atau disebut juga dengan memodifikasi gaya hidup yang meliputi mengurangi kelebihan berat badan, berhenti merokok, menghindari konsumsi alkohol, memodifikasi diet serta yang mencakup psikis antara lain yaitu olah raga, istirahat dan mengurangi stres (Kosasih dan Hassan, 2013). Metode non farmakologi lain yang dapat menurunkan tekanan darah yaitu dengan menggunakan musik klasik, namun penggunaan musik klasik sebagai tatalaksana non farmakologi dalam hal menurunkan tekanan darah masih dalam tahap perkembangan (Junaidi, 2010).

Terapi musik merupakan intervensi alami *non invasive* yang dapat diterapkan secara sederhana tidak selalu membutuhkan kehadiran ahli terapi, harga terjangkau dan tidak menimbulkan efek samping (Samuel, 2007 dalam Pratiwi 2014).

METODE PENELITIAN

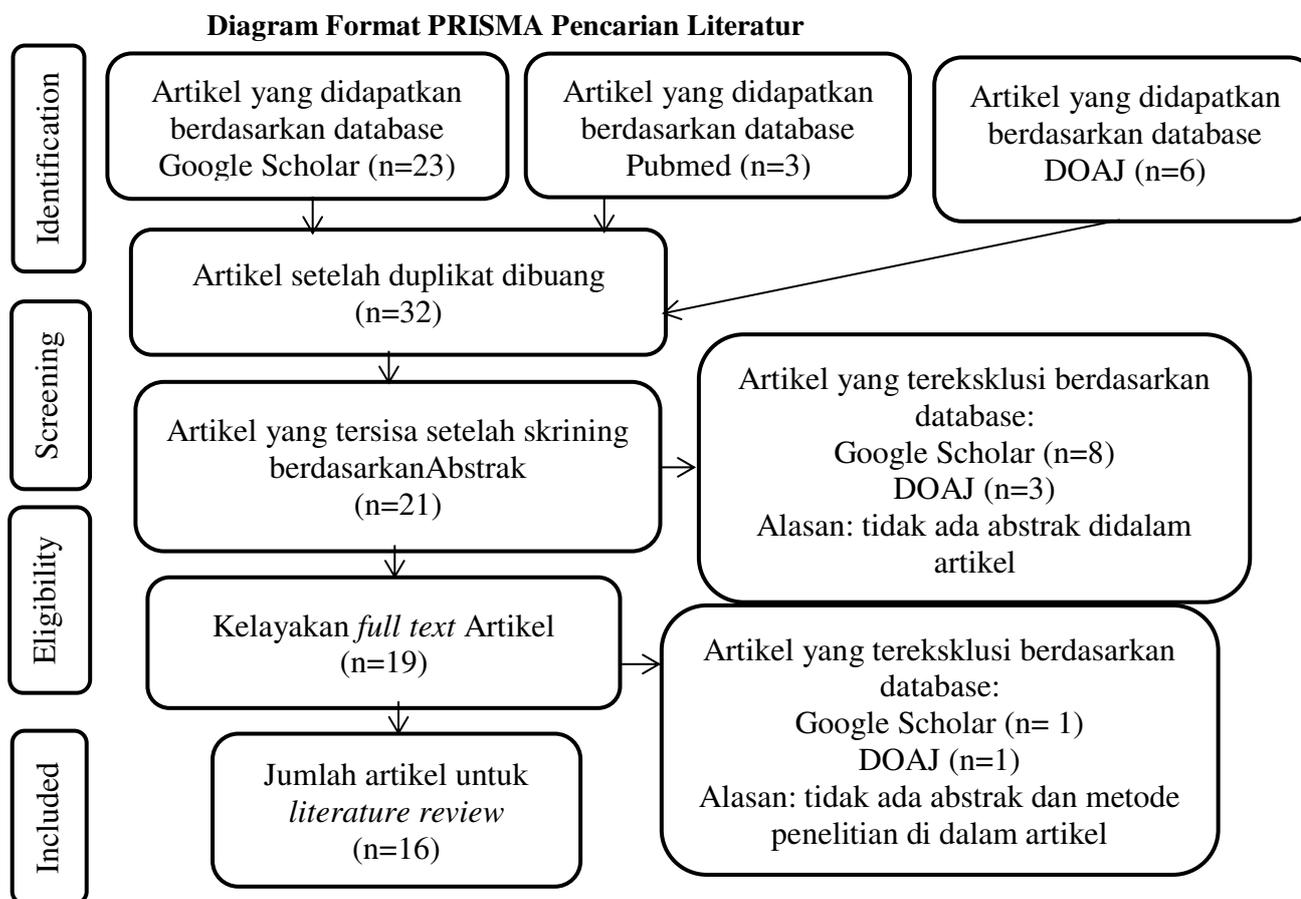
Desain penelitian ini menggunakan metode *literature review*. *Literature review* adalah suatu analisis kritis terhadap sumber bacaan atau *literature* yang terpublikasi pada suatu topik tertentu yang menjadi minat dan fokus seseorang peneliti (Suryani, 2016). Kata Penyakit Hipertensi digunakan sebagai istilah pencarian utama di setiap judul artikel yang diambil. Penulis mengambil kata Penyakit Hipertensi dikarenakan penulis tertarik untuk melihat artikel-artikel yang memuat tentang Penyakit Hipertensi.

kata kunci digunakan untuk mendapatkan artikel yang relevan pada *Literature Review* terdiri dari ‘Terapi musik’, ‘Tekanan darah’, dan ‘Hipertensi’. Periode publikasi artikel dibatasi hingga tahun 2019, Database *Google Scholar*, *Pubmed* dan *DOAJ* digunakan untuk mencari artikel yang relevan. *Literature Review* didasarkan pada format PRISMA (Moher et al., 2009). Kata Penyakit Hipertensi digunakan sebagai istilah pencarian utama di setiap judul artikel dan teridentifikasi 19 artikel, terdapat artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi serta sesuai untuk dimasukkan kedalam *Literature Review*.

Pada *Literature review* ini terdapat kriteria inklusi artikel maupun jurnal dengan tahun publikasi mulai dari tahun 2014 sampai dengan tahun 2019, artikel maupun jurnal dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia, dengan subjek pasien hipertensi, artikel original yang tidak dalam bentuk publikasi tidak asli maupun tidak dalam bentuk abstrak saja dan bentuk full teks, dan masuk kedalam tema penelitian yaitu pengaruh terapi musik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Dalam *literature review* ini penulis tidak mengambil artikel maupun jurnal yang tidak *full text*, artikel maupun jurnal tidak dibawah tahun 2014.

Artikel penelitian yang didapat sesuai dengan kriteria kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan artikel meliputi nama peneliti, sampel, judul, sumber, dan hasil/kesimpulan penelitian. Kemudian ringkasan artikel penelitian yang didapat dimasukan ke dalam tabel diurutkan sesuai dengan format tersebut di atas. Setelah dimasukan kedalam tabel kemudian dianalisis terhadap isi yang ada dalam tujuan penelitian dan hasil atau kesimpulan penelitian. Sedangkan untuk metode analisis menggunakan isi artikel yang didapat tersebut.

HASIL PENELITIAN



PEMBAHASAN

Dari ke 16 pencarian artikel yang ditemukan, 15 artikel menunjukkan bahwa adanya pengaruh antara tekanan darah sebelum dan setelah diberikan terapi musik. Dari hasil pencarian yang didapatkan terdapat 16 penelitian yang di ambil. Penelitian tersebut menerapkan terapi musik dengan menggunakan musik suara alam, musik klasik, musik instrumental dan musik instrumental Thailand. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistol dan diastol yang abnormal (Solihati & Kurniawan, 2019).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan banyak disandang masyarakat. Hipertensi sekarang jadi masalah utama kita semua. Tidak hanya di Indonesia tapi di dunia, karena hipertensi ini merupakan salah satu pintu masuk atau faktor resiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, stroke. (Kemenkes RI, 2019). Kebiasaan mengkonsumsi makan-makanan ini seperti bakso, mie instan merupakan salah satu pencetus terjadinya penyakit hipertensi karena hubungan kandungan natrium yang cukup tinggi (Ngasu & Fitrizia, 2018). Sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap

tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (WHO, 2015).

Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur (Kemenkes RI, 2018). Laporan hasil utama Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun adalah sebesar 34,1%. Hasil tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi hipertensi tahun 2013 yang hanya 25,8%. Kabupaten/kota dengan persentase hipertensi tertinggi adalah Kabupaten Tangerang yaitu 52.67%, Kabupaten/Kota dengan persentase hipertensi terendah adalah Kota Cilegon yaitu 5,62 % (Dinkes Provinsi Banten, 2017).

Pada bab ini penulis menggunakan analisis SWOT untuk menjelaskan artikel yang sudah dianalisis. Dalam melakukan analisis untuk menyusun strategi perlu dilakukan analisis lingkungan dalam (internal) dan lingkungan luar (eksternal). Untuk analisis lingkungan internal dibahas Kekuatan (*Strengths*) dan Kelemahan (*Weaknesses*) yang dimiliki, sedangkan dalam analisis lingkungan eksternal dibahas Peluang (*Opportunities*) dan Hambatan/ancaman (*Threats*) yang ada (Rangkuti, 2006). Dari 19 artikel yang ditemukan terdapat 16 artikel yang termasuk kedalam kriteria inklusi dan hasilnya ialah **Kekuatan (*Strengths*)** yang ada pada penelitian ini yaitu bahwa terdapat pengaruh terapi musik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Untuk **Kelemahan (*Weaknesses*)** belum dilakukan penelitian langsung oleh peneliti hanya mereview penelitian-penelitian yang dilakukan oleh penelitian sebelumnya dan berdasarkan penelitian sebelumnya mengatakan bahwa lebih efektif mendengarkan musik merupakan pilihan alternatif untuk mencapai keadaan relaks sehingga akan mengurangi stres dan depresi yang dialami. Musik akan menstimulasi hipotalamus sehingga akan menstimulasi perasaan tenang yang nantinya akan berpengaruh pada produksi endokrin, kortisol serta katekolamin dalam mekanisme pengaturan tekanan darah. (Djohan, 2006).

Terapi musik merupakan teknik yang sangat mudah dilaksanakan, efeknya menunjukkan bahwa musik dapat mempengaruhi ketegangan atau kondisi rileks pada diri seseorang karena dapat merangsang pengeluaran endorphin dan serotonin, yang dapat membuat tubuh merasa lebih rileks pada seseorang yang mengalami stres (Djohan, 2006). Dari salah satu penelitian didapatkan hasil bahwa terapi musik pada pasien hipertensi sebanyak 24 Responden yang terbagi menjadi 12 responden kelompok kontrol 12 responden kelompok intervensi. Terdapat pengaruh yang signifikan terapi musik pada pasien hipertensi dengan nilai ($p=,0000$) (Noor Cholifah, Setyowati & Sri Karyati, 2019). Musik merupakan stimulus yang unik yang dapat mempengaruhi respon fisik dan psikologi pendengar serta merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan relaksasi fisiologis yang diindikasikan dengan penurunan nadi, respirasi dan tekanan darah (Triyanto, 2014).

Netty Herawati, Kurniati Maya Sari., WD, dan Armanda Tri Murti Ningsih (2018), musik klasik digunakan pada terapi musik yang dapat menurunkan tekanan darah karena musik klasik bersifat rileks dengan tempo atau irama pelan. Pada musik klasik, irama yang dihasilkan memiliki tempo 60 ketukan permenit. Saat pasien hipertensi di dengarkan musik klasik dengan irama yang teratur dan terus menerus, maka denyut jantung pasien akan mengikuti irama musik tersebut

yang diharapkan pada denyut jantung pasien lebih terkendali. Menurut asumsi peneliti, adanya penurunan tekanan darah sistolik pada responden hal ini karena saat mendengarkan musik klasik dapat mengurangi ketegangan-ketegangan pada aspek fisik, motorik, emosional dan mental, serta musik mampu menjernihkan pikiran. Terapi musik klasik merupakan suatu usaha berupa bantuan dari suatu proses terencana dengan menggunakan musik sebagai media penyembuhan bagi para lansia dengan hipertensi.

Dalam penelitian Suryana (2012), menyatakan bahwa mendengarkan alunan musik sekitar 10-30 menit dapat membuat tubuh menjadi rileks dan menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul Nitrat Oksida yang dapat merangsang pembuluh darah untuk mengurangi tekanan darah. Temuan tersebut juga diperkuat oleh laporan Nurrahmani (2012) bahwa dengan mendengarkan musik klasik, sistem limbik akan teraktivasi dan membuat seseorang menjadi rileks sehingga tekanan darah menurun. Selain itu alunan musik dapat menstimulasi tubuh memproduksi molekul Nitrat Oksida, molekul ini bekerja pada tonus pembuluh darah sehingga dapat mengurangi tekanan darah.

Dari penjelasan diatas didapatkan **Peluang (*Opportunities*)** yaitu dengan adanya *Literature Review* ini peneliti selanjutnya dapat memberitahukan kepada pasien hipertensi bahwa untuk menurunkan tekanan darah bisa dengan mendengarkan musik. Dapat juga melakukan promosi kesehatan seperti manfaat terapi musik dikarenakan kebanyakan pasien hipertensi tidak mengetahui.

Hambatan/ancaman (*Threats*) yang akan terjadi yaitu pencarian *Literature Review* tentang pengaruh terapi musik terhadap penurunan tekanan darah sulit dicari hanya beberapa penelitian sebelumnya yang ada baik di Indonesia maupun luar negeri dan diharapkan peneliti selanjutnya memberikan promosi kesehatan dari manfaat pengaruh terapi musik karena dapat membuat seseorang menjadi rileks dan menurunkan tekanan darah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan banyak disandang masyarakat. Hipertensi sekarang jadi masalah utama kita semua. Tidak hanya di Indonesia tapi di dunia. Hipertensi harus segera diatasi dan salah satu cara terbaik untuk mengatasi hipertensi tersebut dengan mendengarkan musik karena musik memiliki kemampuan untuk mengatur dan mempengaruhi tekanan darah sistolik dan diastolik.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pencarian jurnal yang dipublikasikan melalui *Google scholar, Pubmed dan DOAJ*. Dari hasil pencarian yang didapatkan terdapat 16 penelitian yang di ambil. Penelitian tersebut menerapkan terapi musik dengan menggunakan musik suara alam, musik klasik, musik instrumental dan musik instrumental Thailand. Dapat disimpulkan bahwa terapi musik lebih efektif jika dilakukan secara terus menerus pada pasien hipertensi.

Dari ke 16 pencarian literatur yang ditemukan sesuai dengan kriteria inklusi mulai dari tahun 2014 hingga tahun 2019, 15 literatur menunjukkan bahwa adanya pengaruh antara tekanan darah sebelum dan setelah diberikan terapi musik. Namun terdapat 1 jurnal penelitian yang dilakukan oleh Netty Herawati, Kurniati Maya Sari.,WD, dan Armanda Tri Murti Ningsih (2018), menunjukkan hasil bahwa terapi musik tidak memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan

darah pada hipertensi berat dikarenakan waktu diberikan terapi musik klasik sangat singkat. Oleh karena itu, diperlukan studi lebih lanjut dengan waktu pemberian terapi musik klasik yang lebih lama. Terapi musik harus dilakukan secara teratur untuk menjaga tekanan darah dalam batas normal. Selain itu, alunan musik dapat menstimulasi tubuh memproduksi molekul nitrat oksida, molekul ini bekerja pada tonus pembuluh darah sehingga dapat mengurangi tekanan darah.

Bagi institusi pendidikan keperawatan hasil dari *literature review* ini diharapkan menjadi salah satu acuan agar dapat digunakan oleh mahasiswa keperawatan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dan menambah pengetahuan mahasiswa untuk pengaruh terapi musik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Bagi pembaca/perawat diharapkan dapat dijadikan dasar pertimbangan baik pembaca atau perawat dalam melakukan intervensi tambahan berupa pengaruh terapi musik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian secara langsung kepada pasien hipertensi dan diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan penelitian oleh mahasiswa, rumah sakit dan institusi pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, N. F. (2017). Penurunan Tekanan Darah Diastolik pada Lanjut Usia Melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik (RESIK). *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2017.12.1.703>
- Astuti, N. F., Rekawati, E., & Wati, D. N. K. (2019). Decreased blood pressure among community dwelling older adults following progressive muscle relaxation and music therapy (RESIK). *BMC Nursing*, 18(Suppl 1), 1–5. <https://doi.org/10.1186/s12912-019-0357-8>
- Black, Joyce M & Hawks, Jane Hokanson. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8, Buku 2. Jakarta: Salemba Medika
- Cao, S., Sun, J., Wang, Y., Zhao, Y., Sheng, Y., & Xu, A. (2016). Music therapy improves pregnancy-induced hypertension treatment efficacy. *International Journal of Clinical and Experimental Medicine*, 9(5), 8833–8838.
- Cholifah, N., Setyowati, S., & Karyati, S. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Suara Alam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pelang Mayong Jepara Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 236. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.648>
- Citlik Saritas, S., & Demir, B. (2016). The Effect of Music Therapy on the Vital Signs of Patients in a Surgical Intensive Care Unit. *International Journal of Medical Investigation*, 5(2), 0–0.
- Dharmeizar. (2012). *“Hipertensi” dalam Medicinus*. Volume 25
- Dinkes Provinsi Banten. (2017). *Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2017*. Dinas Kesehatan Provinsi Banten.
- Djohan. (2006). *Terapi Musik; Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galangpress
- Eriksen, M. B., & Frandsen, T. F. (2018). The impact of patient , intervention , comparison , outcome (PICO) as a search strategy tool on literature search quality : a systematic review. *Journal of the Medical Librarry Association*,

- 106(October), 420–431. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.5195%2Fjmla.2018.345>.
- Herawati Netty, Sari Kurniati Maya., WD, & Ningsih Armada Tri Murti. (2018). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Simpang Rumbio Wilayah Kerja Puskesmas Ktk Solok. XII(3)*, 72-79.
- Im-oun, S., Kotruchin, P., Thinsug, P., Mitsungnern, T., Techa-atik, P., & Pongchaiyakul, C. (2018). Effect of Thai instrumental folk music on blood pressure: A randomized controlled trial in stage-2 hypertensive patients. *Complementary Therapies in Medicine*, 39(May), 43–48. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.05.014>
- Junaidi, I. (2010). *Hipertensi pengenalan, pencegahan, dan pengobatan*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Karakul, A., & Bolışık, Z. B. (2018). The Effect of Music Listened to During the Recovery Period After Day Surgery on the Anxiety State and Vital Signs of Children and Adolescents. *The Journal of Pediatric Research*, 5(2), 82–87. <https://doi.org/10.4274/jpr.24892>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Kemkes RI. (2019). *Hari hipertensi dunia 2019 kendalikan tekanan darahmu dengan cerdas*. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>
- Kosasih & Hassan, I. (2013). *Patofisiologi Klinik*. Jakarta: Binarupa Aksara Publisher.
- Larasati, M. D. L., Sutajaya, I. M., Dewi, N. P. S. R., Studi, P., Biologi, P., & Biologi, J. (2019). *Tresna Werdha Jara Mara Pati Buleleng Bali*. 6(3), 134–145.
- Maisi, S., Suryono, S., Widyawati, M. N., Suwondo, A., & Kusworowulan, S. (2017). Effectiveness of Lavender Aromatherapy and Classical Music Therapy in Lowering Blood Pressure in Pregnant Women With Hypertension. *Belitung Nursing Journal*, 3(6), 750–756. <https://doi.org/10.33546/bnj.301>
- Martiniano, E. C., Santana, M. D. R., Barros, É. L. D., Do Socorro Da Silva, M., Garner, D. M., De Abreu, L. C., & Valenti, V. E. (2018). Musical auditory stimulus acutely influences heart rate dynamic responses to medication in subjects with well-controlled hypertension. *Scientific Reports*, 8(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-19418-7>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & Group, T. P. (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses : The PRISMA Statement. *Plos Medicine*, 6(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Muhammadun, A.S. (2010). *Hidup Bersama Hipertensi*. Yogyakarta: In Books.
- Ngasu, K. E., & Fitrizia, W. (2018). *Hipertensi Pada Ibu Rumah Tangga Di Kampung Tegal Kali Baru Rt 04 / 04 Kecamatan Balaraja*. 7(2). <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v7i2.24>
- Nurrahmani, U. (2012). *Stop! Hipertensi*. Jakarta: Familia

- Pratiwi, Desi Ratna. (2014). *Pemberian Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Asuhan Keperawatan Ny.s dengan Fraktur Femur Sinistra 1/3 Distal dan Fraktur Radius Ulna Dekstra 1/3 Tengah di Ruang Mawar RSUD dr.Soediran Mangun Sumarso Wonogiri Tahun 2014*. 44-45
- Purnomo, E. (2018). Kombinasi Terapi Musik Instrumental Dan Self Hypnosis Efektif Menurunkan Tekanan Darah Klien Hipertensi. *Journal of Health, Education and Literacy*, 1(1), 17–23. <https://doi.org/10.31605/j-health.v1i1.148>
- Purwati, Y. (2019). Blood Pressure Changes in Pregnant Women through Murratal and Classical Music Therapy. *EAS Journal of Nursing and Midwifery*, 1(4), 142–147.
- Rengkuti, F. (2006). *Analisis SWOT Teknik Membedah Kasus Bisnis*. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sahrir Sillehu. (2019). Pemberian Terapi Musik Instrumental untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia di Negeri Herlauw Pauni Seram Utara Barat Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 10(1), 45–48.
- Siauta, M., & Yusuf, A. (2017). Change of Blood Pressure and Headache in People with Hypertension Using Relaxation of Handgrip and Classical Music in Dr . M . Haulussy Hospital Ambon. *Dijr*, 2(5), 37–44.
- Solihati & Kurniawan, T. (2019). *Pengaruh Minum Air Rebusan Daun Seledri Penderita Hipertensi Di Kampung Cilongok Rt*. 8(1). <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v8i1.167>
- Suryana, D. (2012). *Terapi Musik*. (Vols. 1-5). <http://books.google.co.id/>
- Suryani. (2016). *Mencegah Plagiarism: Ilmu dan Seni Melakukan Literature Review*. Bandung: UNPAD Press.
- Triyanto, Endang. (2014). *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- WHO. (2015). *Global status report on noncommunicable diseases*. World Health
- Zhan, H. rui, Hong, Z. si, Chen, Y. shen, Hong, H. yu, Weng, Z. bin, Yang, Z. bin, Chen, Z. ben. (2016). Non-invasive treatment to grade 1 essential hypertension by percutaneous laser and electric pulse to acupoint with music: A randomized controlled trial. *Chinese Journal of Integrative Medicine*, 22(9), 696–703. <https://doi.org/10.1007/s11655-016-2502-5>