

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI  
OTOT PROGRESIF DAN TERAPI MUSIK  
TRADISIONAL BALI TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI DI PUSKESMAS TABANAN I**



**SKRIPSI**

**OLEH:**

**GUSTI AYU KADE TITIN KRISNA DEWI**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2022**

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF DAN TERAPI MUSIK TRADISIONAL BALI  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA  
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS  
TABANAN I**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh :**

**GUSTI AYU KADE TITIN KRISNA DEWI**

**C1118038**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF DAN TERAPI MUSIK TRADISIONAL BALI  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA  
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS  
TABANAN I**

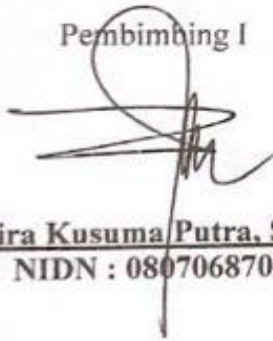
**Diajukan Oleh :**

**GUSTI AYU KADE TITIN KRISNA DEWI  
C1118038**

**Mangupura, 06 Juni 2022**

**Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing**

**Pembimbing I**



**Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep.,M.Kep  
NIDN : 0807068702**

**Pembimbing II**




**Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep  
NIDN : 0821058603**

**Mengetahui**

**Program Studi S1 Keperawatan**

**Ketua**



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep  
NIDN : 0821058603**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN  
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN  
SKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI  
Tanggal : 06 Juli 2022

Yang Terdiri Dari

Ketua Penguji



Ns. I Made Artana, SST.,S.Kep.,M.Kes  
NIDK : 08916610021

Sekretaris Penguji



Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep.,M.Kep  
NIDN : 0807068702

Anggota Penguji



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep  
NIDN : 0821058603

Mengetahui

Program Studi S1 Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep  
NIDN : 0821058603

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

Skripsi, 06 Juni 2022

Gusti Ayu Kade Titin Krisna Dewi

Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Tradisional Bali Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Tabanan I

iv + 8 tabel + 3 skema + 12 lampiran

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan salah satu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Salah satu penanganan non farmakologis untuk mengontrol hipertensi adalah Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Tradisional Bali. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Tradisional Bali Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Tabanan I

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan rancangan *Pre Eksperimental* dengan jenis *One-Group Pre-Post Test Design*. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *nonprobability sampling* jenis *purposive sampling* dengan jumlah sampel yaitu 40 responden. Instrument penelitian ini menggunakan *Sphygmomanometer*, *stetoskop* dan lembar observasi. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*.

Hasil analisis tekanan darah lansia penderita hipertensi menunjukkan ada perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* didapatkan nilai Z hitung tekanan sistolik - 5,722 dengan *p value* = 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan nilai Z hitung tekanan diastolik - 4,824 dengan *p value* = 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Tradisional Bali Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Tabanan I. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Tradisional Bali dapat digunakan sebagai teknik nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci: Terapi Relaksasi Otot Progresif, Terapi Musik, Tekanan Darah, Hipertensi, Lansia

Daftar Pustaka : 35 (2012-2021)

**HEALTH INSTITUTION**  
**BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate Thesis, 06 June 2022

Gusti Ayu Kade Titin Krisna Dewi

The Effect of the Combination between Progressive Muscle Relaxation Therapy and Traditional Balinese Musical Therapy on Blood Pressure Reduction in Elderly Patients with Hypertension at Tabanan I Public Health Center

v + 8 tables + 3 schemas + 12 appendixes

**ABSTRACT**

Hypertension is a condition in which a person experiences an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic more than 90 mmHg. One of the non-pharmacological treatments to control hypertension is a combination between progressive muscle relaxation therapy and traditional Balinese musical therapy. The purpose of this study was to determine the effect of the combination between progressive muscle relaxation therapy and traditional Balinese musical therapy on blood pressure reduction in the elderly with hypertension at Tabanan I Public Health Center.

This study was a quantitative research that used a pre-experimental design with one-group pre-posttest design. The sample in this study was taken using a non-probability sampling technique of purposive sampling with a sample size of 40 respondents. The research instrument used an *Sphygmomanometer*, *stetoskop* and observation sheet. The data were analyzed using the Wilcoxon Sign Rank Test to compare the results of the pretest and posttest.

The results of the blood pressure analysis in the elderly with hypertension showed that there was a difference in the pretest and posttest values, the Z value for systolic pressure was -5.722 with p value = 0.000 ( $p < 0.05$ ) and the Z value for diastolic pressure was -4.824 with p value = 0.000 ( $p < 0.05$ ). Therefore, it can be concluded that there was an effect of the combination between progressive muscle relaxation therapy and traditional Balinese musical therapy on blood pressure reduction in the elderly with hypertension at Tabanan I Public Health Center. Based on the results of this study, it is expected that the combination between progressive muscle relaxation therapy and traditional Balinese musical therapy can be used as a non-pharmacological technique to lower blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation Therapy, Musical Therapy, Blood Pressure, Hypertension, Elderly  
Bibliography : 35 (2012-2021)

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Gusti Ayu Kade Titin Krisna Dewi

Nim : C1118038

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Tradisional Bali Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Tabanan I

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut

Mangupura, 06 Juni 2022



(Gusti Ayu Kade Titin Krisna Dewi)

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, berkat Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Tradisional Bali Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Tabanan I” pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis memperoleh bimbingan dari berbagai pihak yang berhubungan dengan kegiatan penulis yang dilaksanakan. Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan motivasi dari berbagai pihak untuk itu melalui kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Studi Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali Prodi S1 Keperawatan sekaligus selaku pembimbing II yang telah

banyak memberikan masukan, pengetahuan serta bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

3. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan serta bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Kedua orang tua tercinta (I Gusti Wayan Adi Sanjaya Putra dan Ni Ketut Arumini) serta saudara kandung saya (Gusti Ayu Putu Indah Pratiwi) yang telah memberikan banyak dukungan selama proses menyelesaikan skripsi ini.
5. Teman-teman *Brainpower Class* yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dukungan dan bantuan kepada penulis.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka penyempurnaan skripsi penelitian ini. Semoga skripsi penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca penelitian ini.

Mangupura, 06 Juni 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Konsep Lansia .....	12
1. Pengertian Lansia .....	12
2. Batasan-Batasan Lansia .....	13

3. Perubahan-Perubahan Pada Lansia .....	13
B. Konsep Hipertensi .....	14
1. Pengertian Hipertensi .....	14
2. Etiologi Hipertensi .....	15
3. Klasifikasi Hipertensi .....	17
4. Gejala Hipertensi .....	17
5. Faktor Risiko Hipertensi .....	18
6. Komplikasi Hipertensi .....	21
7. Penatalaksanaan Hipertensi .....	22
C. Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	24
1. Definisi Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	24
2. Tujuan Relaksasi Otot Progresif .....	25
3. Standar Operasional Prosedur (Sop) Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	26
D. Konsep Terapi Musik Tradisional Bali .....	31
1. Definisi Terapi Musik Tradisional Bali .....	31
2. Tujuan Terapi Musik Tradisional Bali .....	33
3. Cara Kerja Terapi Musik .....	34
E. Kerangka Teori .....	35

### **BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL**

A. Kerangka Konsep .....	36
B. Hipotesis .....	37
C. Definisi Operasional .....	39

### **BAB IV METODE PENELITIAN**

A. Rancangan Penelitian .....	40
B. Populasi Dan Sampel .....	41
C. Tempat Penelitian .....	44
D. Waktu Penelitian .....	44

E. Etika Penelitian .....	44
1. Prinsip Manfaat .....	45
2. Prinsip Menghargai Hak Asasi Manusia.....	45
3. Prinsip Keadilan .....	46
F. Alat Pengumpulan Data .....	46
1. Instrumen Penelitian.....	46
2. Validitas Dan Reliabilitas .....	47
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	48
H. Pengolahan Data.....	50
I. Rancangan Analisa Data .....	51

## **BAB V HASIL PENELITIAN**

A. Profil Lokasi Penelitian.....	53
B. Analisis Univariat.....	54
C. Analisis Bivariat.....	56

## **BAB VI PEMBAHASAN**

A. Interpretasi Penelitian.....	59
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	59
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	60
3. Analisis Tekanan Darah Pada Lansia Sebelum Diberikan Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Tradisional Bali.....	62
4. Analisis Tekanan Darah Pada Lansia Setelah Diberikan Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Tradisional Bali.....	64
5. Analisis Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Tradisional Bali Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Tabanan I .....	67
B. Keterbatasan Penelitian .....	70

C. Implikasi Penelitian.....	71
------------------------------	----

## **BAB VII SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan .....	72
-------------------	----

B. Saran.....	73
---------------	----

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## **DAFTAR TABEL**

Tabel	2.1	Klasifikasi Hipertensi
Tabel	3.1	Definisi Operasional Penelitian
Tabel	5.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin
Tabel	5.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia
Tabel	5.3	Analisis Tekanan Darah pada Lansia Sebelum Diberikan Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Tradisional Bali Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Tabanan I
Tabel	5.4	Analisis Tekanan Darah pada Lansia Setelah Diberikan Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Tradisional Bali Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Tabanan I
Tabel	5.5	Uji Normalitas
Tabel	5.6	Analisis Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Tradisional Bali Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Tabanan I.

## **DAFTAR SKEMA**

- Skema 2.1 Krangka Teori
- Skema 3.1 Kerangka Konsep
- Skema 4.1 Desain Penelitian

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	1.	Surat Permohonan Studi Pendahuluan
Lampiran	2.	Surat Pengumpulan Data
Lampiran	3.	Surat Permohonan Ijin Penelitian
Lampiran	4.	Surat Keterangan Penelitian
Lampiran	5.	Lembar Layak Etik
Lampiran	6.	Surat Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran	7.	Surat Permohonan Menjadi Responden
Lampiran	8.	Jadwal Penelitian
Lampiran	9.	Lembar Observasi Tekanan Darah
Lampiran	10.	SOP Pengukuran Tekanan Darah
Lampiran	11.	Standar Operasional Prosedur (SOP) KOMBINASI Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik
Lampiran	12.	Hasil Output SPSS
Lampiran	13.	Absensi Bimbingan
Lampiran	14.	Dokumentasi

## DAFTAR PUSTAKA

- Cahaya, K. D. (2019). Faktor Risiko Hipertensi Bagi Mahasiswa Terhadap Perilaku dan Pergaulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.  
<https://doi.org/10.31219/osf.io/aezju>
- Damanik, H., & Ziraluo, A. A. W. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsu Imelda. *Jurnal Keperawatan Priority*, 1(2), 96–104.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Bali 2020*. 1–129.
- Hartanti, R., Wardana, D., & Fajar, R. (2016). Terapi Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1).
- Herawati, Netty & Sari, kurniati maya. (2018). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Simpang Rumbio Wilayah Kerja Puskesmas Ktk Kota Solok*. XII(3), 72–79.
- Hidayat, A. A. A. (2014). *Metodelogi Penelitian Keperawatan dan Teknis Analisis Data*.
- Istiqomah, & Soesanto, E. (2018). Relaksasi dan Terapi Musik terhadap Tekanan Darah pada Hipertensi Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Unimus (Vol. 1, 2018)*, 1, 212–217.
- Kemkes RI. (2013). *Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi*. kementerian kesehatan republik indonesia.
- Kholifah, siti nur. (2016). *keperawatan Gerontik (Vol. 148)*. Pusdik SDM Kesehatan.
- Lolo, L. L., & Rusmadewi, K. A. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cendana Putih Ii Tahun 2017. *Voice of Midwifery*, 6(08), 56–63. <https://doi.org/10.35906/vom.v6i08.24>
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan (N. Masturoh,imas & Anggita (ed.); Edisi 2018, Vol. 148)*. kementerian kesehatan republik indonesia.
- Mulyati, L., & Sudirman, R. M. (2017). Efektivitas Terapi Musik Degung Sunda

- terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*, 6(2), 27–32.
- Murhan, A., & Purbianto. (2020). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia*. 16(2), 165–170. <http://eprints.uhb.ac.id/id/eprint/1006/>
- Nasrullah, dede. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (Edisi 1). TRANS INFO MEDIA, JAKARTA.
- Nengrum, lilis sulistiya. (2016). *Pengaruh Terapi Musik Langgam Jawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Hipertensi Di Desawirun Kutoarjo Jawa Tengah*. November 2012, 6–11.
- Nurhidayat, saiful. (2015). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi* ( saiful Nurhidayat (ed.)). UNMUHPonorogo Press. <https://doi.org/10.31227/osf.io/y2qsv>
- Nursalam. (2015). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. In Nursalam (Ed.), *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.
- Nuwa, M. S. et al. (2018). Modul Kombinasi Terapi Progressive Muscle Relaxation dengan Spiritual Guided Imagery and Music. In *Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga* (Issue January). Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
- Rahayu, sri mulyati, Hayati, nur intan, & Asih, sandra lantika. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Media Karya Kesehatan*, 3(1), 91–98.
- Siswanto, Y. (2020). Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(186), 11–17.
- Sugiarta, I. G. arya. (2015). Bentuk dan Konsep Estetik Musik Tradisional Bali. *Panggung*, 25(1). <https://doi.org/10.26742/panggung.v25i1.14>
- Sugiyono. (2016). *Statistik Untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suiraoaka, I. (2012). Penyakit Degeneratif: Mengenal, Mencegah dan Mengurangi faktor resiko 9 Penyakit Degenaratif. *Nuha Medica*, 1–123.
- Sulis Tyani, E., Utomo, W., & Hasneli N, Y. (2015). *Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Esensial*. 29(6), 58–59.
- Sundari, L., & Bangsawan, M. (2015). Faktor-faktor yang kejadian hipertensi

berhubungan dengan. *Lilies Sundari, Merah Bangsawan*, XI(2), 216–223.

Supriadi, D., & Hutabarat, E. (2015). Pengaruh Terapi Musik Tradisional Kecapi Suling Sunda Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(2), 29–35. <https://doi.org/10.35974/jsk.v1i2.80>

Suryani, istri et al. (2018). *Dietetik Penyakit Tidak Menular* (2018th ed., Vol. 148). kementerian kesehatan republik indonesia.

Waryantini & amelia, reza. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Hubungan Perilaku Dzikir Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Cempakamulya*, IX(1), 11–18.

WHO. (2018). *Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000- 2016*. Geneva: World Health Organization.

Widari, N. P., & Erika, U. P. (2018). Teknik relaksasi autogenik dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Ilmu Keperawatan Respati*, 4(2), 68–79.

Wulan, S. novita, Margiyati, & Ainnur, R. (2020). Efektifitas Metode Self-Help Group ( SHG ) terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Keperawatan*, 03(03), 10–16.

Yulanda, Glenys & lisiswanti, R. (2017). Penatalaksanaan Hipertensi Primer. *Jurnal Majority*, 6(1), 25–33.

Yulastari, puti rania, Betriana, F., & Kartika, I. R. (2018). *Terapi Musik Untuk Pasien Hipertensi*. 1(1), 1–8.