

PENERAPAN TERAPI MUSIK KLASIK DAN RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH

Vera Fitriana², Alvi Ratna Yuliana², Luluk Cahyanti³, Muhammad Hanif Arizal⁴

^{1,2,3}Dosen Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

⁴Mahasiswa Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

Email: vera.fitriana88@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah arterial abnormal yang berlangsung secara terus-menerus. Salah satu penyebab terjadinya hipertensi adanya faktor resiko riwayat keluarga yang pernah menderita hipertensi, stres, perokok dan mengonsumsi garam yang berlebihan. Dampak hipertensi jika tidak segera di atasi dapat berakibat fatal pada penderitanya, peningkatan tekanan darah tidak hanya beresiko tinggi karena penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit ginjal, stres berat, tumor otak, kehamilan, kelainan hormonal dan kontrasepsi oral semakin tinggi tekanan darah, semakin besar risikonya. Hipertensi dapat ditangan dengan farmakologi dan nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah, salah satu terapi nonfarmakologi yaitu dengan terapi musik klasik dan relaksasi nafas dalam yang efektif menurunkan tekanan darah. Tujuan studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi musik klasik dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah. Metode yang digunakan dalam studi kasus ini adalah metode evaluasi tindakan dengan penerapan terapi musik klasik dan relaksasi nafas dalam dengan menggunakan pendekatan proses keperawatan dan data pada studi kasus diperoleh melalui observasi, wawancara dan studi dokumentasi. Hasil studi kasus bahwa menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pada responden 1 tekanan darah 150/100 mmHg setelah di berikan terapi turun menjadi 120/80 mmHg, sedangkan responden 2 tekanan darah 153/100 mmHg setelah diberikan terapi turun menjadi 122/80 mmHg. Simpulan terapi musik klasik dan relaksasi nafas dalam efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua responden.

Kata kunci : Hipertensi, Relaksasi nafas Dalam, Terapi Musik Klasik

ABSTRACT

Hypertension is an abnormal increase in arterial blood pressure that takes place continuously. One of the causes of hypertension is the risk factor of family history of having hypertension, stress, smoking and consuming too much salt. The impact of hypertension if not treated immediately can be fatal to the sufferer, increased blood pressure is not only a high risk due to heart disease, but also suffers from other diseases such as kidney disease, severe stress, brain tumors, pregnancy, hormonal disorders and oral contraceptives, the higher the blood pressure, the greater the risk. Hypertension can be treated with pharmacology and non-pharmacology that can be done to lower blood pressure, one of the non-pharmacological therapies is classical music therapy and deep breath relaxation to reduce blood pressure. The purpose of this case study was to determine the application of classical music therapy and deep breathing relaxation to lowering blood pressure. The method used in this case study is an action evaluation method with the application of classical music therapy and deep breath relaxation using

a nursing process approach and the data in the case study were obtained through observation, interviews and documentation studies. The results of the case study show that there is a decrease in blood pressure in patients with hypertension. Respondent 1's blood pressure was 150/100 mmHg after being given therapy, it dropped to 120/80 mmHg, while respondent 2's blood pressure was 153/100 mmHg after being given therapy, it dropped to 122/80 mmHg. The conclusion is classical music therapy and deep breathing relaxation are effective in helping to lower blood pressure. This shows a decrease in blood pressure in both respondents.

Keywords: *Hypertension, Deep Breathing Relaxation, Classical Music Therapy*

PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan zaman, tingkat kejadian penyakit tidak menular terus meningkat salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah arterial abnormal yang berlangsung secara terus-menerus. terjadinya hipertensi dipengaruhi 4 faktor yaitu sistem baroreseptor arteri, pengaturan volume cairan tubuh, sistem renin angiotensin dan auto regulasi vascular.(Setiawan A, Tri S, 2015).

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana seseorang yang mempunyai tekanan darah didalam tubuh berada diatas batas normal sesuai dengan aturan medis yaitu sistolik 140 mmHg dan diastolik 90 mmHg.(Anggriani LM, 2018). Tekanan Darah tinggi (hipertensi) tidak diketahui sebabnya, walaupun demikian hiperensi terjadi adanya faktor resiko riwayat keluarga yang pernah menderita tekanan darah tinggi, stres, kegemukan, diet banyak mengandung lemak jenuh dan garam, perokok, kehidupan sedentary (kurang bergerak).(Hiyatus S, 2018). Dampak hipertensi jika tidak segera di atasi dapat berakibat fatal terhadap penderitanya, peningkatan tekanan darah tidak hanya beresiko tinggi karena penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit ginjal, gangguan pada pembuluh darah ginjal, stres berat, tumor otak, kehamilan, kelainan hormonal dan kontrasepsi oral semakin tinggi tekanan darah, makin besar resikonya.(Asmarani.F.L, 2018).

Hipertensi merupakan suatu penyakit yang menjadi masalah kesehatan diseluruh dunia. Data *World Health Organization*(WHO) tahun 2018 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menderita hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi.(*World Health Organization*, 2014) di Asia tenggara, angka kejadian hipertensi mencapai 36%. Data Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi pada umur >18 tahun sebesar 34,11% prevalensi tertinggi di Kalimantan Selatan sebesar 44,13%, Jawa barat sebesar 39,60%, Kalimantan Timur sebesar 39,30% dan Jawa Tengah menempati urutan ke-4 terjadinya hipertensi di Indonesia yaitu sebesar 37,57%.(Riskesdas,Kemenkes, 2018). Dari pengukuran hipertensi di Jawa Tengah, Kabupaten Demak dengan penduduknya mencapai 1.116.343 jiwa menduduki di urutan pada nomor kedua dengan presentase (76,07%) penderita hipertensi,(Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2017). Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Demak data 2021 di temukan 289.425 kasus penderita hipertensi.

Hipertensi didaerah masih sangat banyak orang ketergantngan pada obat farmakologi. Efek samping yang mungkin timbul adalah sakit kepala, pusing, lemas dan mual.(Asmarani F.L, 2018). Orang yang mengalami hipertensi cara efektif penatalaksanaannya dengan dilakukan terapi nonfarmakologis yaitu terapi musik klasik

dan relaksasi nafas dalam. Terapi relaksasi nafas dalam dan terapi musik klasik merupakan kombinasi pernafasan, kefokuskan dan kerileksan, rileks akan kondisi saat ini dan tetap merasa tegang dengan cara melepaskan pikiran dari semua hal yang membebani maupun membuat kita merasa cemas dalam kehidupan sehari-hari.(Yesserie,2015) Salah satu khasiatnya adalah terapi musik klasik mampu menjernihkan pikiran dan bunyi musik mampu menciptakan bentuk-bentuk fisik yang mempengaruhi kesehatan, kesadaran dan tingkah laku kita sehari-hari.(Yulastari PR, Betriana F, Kartika IR, 2018). Relaksasi nafas dalam adalah pernafasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama, dan nyaman dengan cara memejamkan mata secara menarik nafas.(Hartanti R D, 2016).

Hal ini juga menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Setiawan A, Tri S. tahun 2015 yaitu fektifitas trapi musik klasik dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah di Puskesmas pesantren 1 kota Kediri sebagian besar termasuk dalam kategori hipertensi sedang (72,5%). Hasi analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian terapi musik klasik dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.(Setiawan A, Tri S, 2015)

Penelitian yang berkaitan dengan terapi relaksasi nafas dalam dan terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah oleh Martini E.L, Hudiyawati D. 2020 dengan judul “Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Musik Klasik terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi” sampel penderita menunjukkan perempuan lebih banyak mengalami kecemasan (67,9%) dengan rentan usia 55-65 (51,9%) dan mayoritas berpendidikan SD (54,3%). Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian relaksasi musik klasik terhadap perubahan tingkat kecemasan penderita hipertensi ($p < 0,0001$). (Angraini LM, 2018)

Penelitian yang serupa dengan terapi relaksasi nafas dalam dan terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah oleh . Hartanti Rita Dwi, Wardana Desnanda Pandu, Fajar Rifqi Ari. 2016 dengan judul “Terapi Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi” sampel penderita menunjukkan tekanan darah sistolik sebesar 18,46 mmHg dan tekanan darah diastolic 6,54 mmHg. Didapatkan nilai pvalue tekanan darah sistolik 0,001 dan pvalue tekanan darah diastolik 0,001. Hal ini menunjukkan terapi relaksasi nafas dalam efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.(Hartanti R D, 2016)

Berdasarkan uraian diatas yang menyatakan bahwa penyakit hipertensi masih banyak ditemukan dan dalam penanganannya masih banyak yang menggunakan obat-obatan. Maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus tentang penerapan terapi musik klasik dan terapi relaksasi nafas dalam.

METODE STUDI KASUS

Metode yang digunakan dalam studi kasus ini adalah metode evaluasi tindakan dengan penerapan terapi musik klasik dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah dengan menggunakan pendekatan proses keperawatan. Data studi kasus ini diperoleh melalui wawancara, observasi dan dokumentasi.(Nurdin, Ismail, H,S, 2019)

Subyek pada studi kasus ini adalah laki-laki dengan riwayat penyakit hipertensi. Kriteria inklusi pada studi kasus ini yaitu klien terdiagnosis penyakit hipertensi, klien

umur >18 tahun, klien sedang tidak mengalami gangguan pendengaran, klien yang sedang mendapatkan terapi farmakologi, klien yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi pada studi kasus ini yaitu klien dengan gangguan jantung dan ginjal, klien dengan komplikasi berat.(Widiyanto A,2020)

Terapi musik klasik merupakan suatu terapi non farmakologis yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental melalui rangsangan suara yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk dan gaya yang diorganisir sedekimian rupa sehingga tercipta musik yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental.(Yuliana F, 2018). Relaksasi nafas dalam merupakan pernafasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama, dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat menarik nafas.(Hartanti R D, Fajar R A, 2016).

Studi kasus ini dilakukan di wilayah Puskesmas Demak II yaitu di Desa Bango, Kecamatan Demak, Kabupaten Demak pada tanggal 21 Febuari – 27 Febuari 2022. Penerapan terapi musik klasik dan relaksasi nafas dalam pada studi kasus ini dilakukan 3 kali dalam 1 minggu dengan durasi 15 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil pengelolaan studi kasus pada tanggal 21-27 Febuari di Desa Bango Kecamatan Demak Kabupaten Demak dalam penerapan Terapi Musik Klasik dan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah adalah sebagai berikut:

Tabel 1

Hasil Implementasi terapi musik klasik klasik dan terapi relaksasi nafas dalam pada Responden Pertama

Tanggal Pelaksanaan	Jam Pelaksanaan	Tekanan darah sebelum terapi	Tekanan darah setelah terapi
21 Febuari 2022	18.30-18.45 wib	150/100 mmHg	140/90 mmHg
23 Febuari 2022	18.30-18.45 wib	140/90 mmHg	130/90 mmHg
25 Febuari 2022	16.00-16.15 wib	130/90mmHg	120/80 mmHg

Penerapan terapi musik klasik dan terpi relaksasi nafas dalam pada responden pertama pada tanggal 21 Febuari – 25 Febuari 2022 sebelum dilakukan terapi musik klasik dan terapi nafas dalam responden dilakukan pengukuran tekanan darah. Hasil pemeriksaan fisik yang didapatkan dari responden dihari pertama didapatkan keadaan umum pasien baik, kesadaran pasien penuh (composmentis). Tanda-tanda vital pasien TD: 150/100mmHg, Nadi: 98x/menit, RR: 20x/menit setelah di berikan terapi turun menjadi TD: 140/90mmHg, Hari kedua TD: 140/90 setelah diberikan terapi turun menjadu 130/90mmHg, hari ketiga TD: 130/90mmHg setelah diberikan terapi turun menjadi TD: 120/80mmHg. Penulis melakukan evaluasi pada responden pertama menegani penerapan terapi musik klasik dan terapi relaksasi nafas dalam yang telah dilakukan 3 kali pertemuan. Hasil dari evaluasi responden pertama sudah tidak merasakan nyeri kepala, badan menjadi rebih rileks, tekanan darah sistolik turun 10 mmHg dan

diastolik turun 10 mmHg setiap pertemuan.

Tabel 2
Hasil Implementasi terapi musik klasik dan terapi relaksasi nafas dalam dan pada Responden Kedua

Tanggal Pelaksanaan	Jam Pelaksanaan	Tekanan darah sebelum terapi	Tekanan darah setelah terapi
22 Februari 2022	18.30-18.45 wib	153/100mmHg	143/90 mmHg
24 Februari 2022	18.30-18.45 wib	142/90 mmHg	132/90 mmHg
27 Februari 2022	18.30-18.45 wib	132/90mmHg	122/80 mmHg

Penerapan terapi musik klasik dan terpi relaksasi nafas dalam pada responden pertama pada tanggal 22 Febuari – 27 Febuari 2022 sebelum dilakukan terapi musik klasik dan terapi nafas dalam responden dilakukan pengukuran tekanan darah. Hasil pemeriksaan fisik yang didapatkan dari responden dihari pertama didapatkan keadaan umum pasien baik, kesadaran pasien penuh (composmentis). Tanda-tanda vital pasien TD: 153/100mmHg, Nadi 80x/menit, RR: 24x/menit. setelah di berikan terapi turun menjadi TD: 143/90mmHg, Hari kedua TD: 142/90 setelah diberikan terapi turun menjadu 132/90mmHg, hari ketiga TD: 132/90mmHg setelah diberikan terapi turun menjadi TD: 122/80mmHg. Penulis melakukan evaluasi pada responden kedua mengnai penerapan terapi musik klasik dan terapi relaksasi nafas dalam yang telah dilakukan 3 kali pertemuan. Hasil dari evaluasi responden kedua nyeri sudah berkurang, badan menjadi rileks tekanan darah sistolik turun 10 mmHg dan diastolik 10 mmHg setiap pertemuan.

Penerapan ini dilakukan pada responden pertama dan responden kedua. Responden pertama berusia 26 tahun dan responden kedua berusia 54 tahun. Tindakan ini dilakukan selama 3 kali pertemuan dalam satu minggu dan membutuhkan waktu 15 menit.

PEMBAHASAN

Pada studi kasus membahas tentang penerapan terapi musik klasik dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah. Pada hasil pengkajian penulis di Desa Bango Kecamatan Demak Kabupaten Demak. Pada tanggal 21 Febuari 2022 – 27 Febuari 2022 dengan responden pertama Tn.A yang berumur 26 tahun yang mengalami hipertensi. Hasil dari pengukuran tekanan darah di dapatkan TD: 150/100 mmHg, Nadi: 98x/menit, RR: 20x/menit. Pada esponden kedua Tn.K dengan usia 54 tahun yang mengalami hipertensi. Hasil pengukuran tekanan darah didapatkan TD: 153/100 mmHg, Nadi: 80x/menit, RR: 24x/menit. Penulis memberikan terapi musik klasik dan relaksasi nafas dalam dilakukan 3x dalam 1 minggu dengan durasi 15 menit.

Hipertensi adalah suatu peningkatan tekanan darah arteri atau dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persistensi dimana tekanan sistoliknya di atas 140 mmHg dan tekanan diastoliknya diatas 90 mmHg.(Riskesdas, KemenkesRiskesdas, 2018). Pada pemeriksaan responden petama Tn.A nyeri kepala bagian belakang, tekanan darah didapatkan TD: 150/100 mmHg. Pada responden kedua Tn.K mengatakan nyeri kepala

bagian belakang, pasien meringis kesakitan, tekanan darah didapatkan TD: 153/100 mmHg.

Pada hipertensi terdapat masalah utama yaitu pengatur tekanan arteri meliputi kontrol sistem saraf yang kompleks dan hormonal yang saling berhubungan satu sama lain dalam mempengaruhi curah jantung dan tahanan vaskuler perifer. Faktor seperti kecemasan dan ketakutan dapat mempengaruhi respon pembuluh darah terhadap rangsang vasokonstriktif yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah akibat aliran darah yang keginjal menjadi berkurang/menurun dan berakibat diproduksinya rennin, rennin akan merangsang pembentukan angiotensin I yang kemudian diubah menjadi angiotensin II yang merupakan vasokonstriktor yang kuat yang merangsang sekresi aldosteron oleh cortex adrenal dimana hormon aldosteron ini menyebabkan retensi natrium dan air oleh tubulus ginjal dan menyebabkan peningkatan volume cairan intra vaskuler yang menyebabkan hipertensi. Penderita hipertensi akan muncul tandatanda dan gejala nyeri, sakit kepala, kaku, mudah lelah, serta kerusakan fungsional yang merupakan manifestasi klinis. Penderita hipertensi juga merasakan keluhan sesak nafas. (Wijaya A,S, Yessie M,P, 2017).

Penanganan yang dapat menurunkan tekanan darah dengan cara terapi non farmakologi yaitu terapi tanpa mengonsumsi obat-obatan dan diagnosa kedua responden yang muncul yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis, terapi non farmakologi yang didapatkan kedua responden yaitu terapi musik klasik dan terapi relaksasi nafas dalam.

Terapi musik klasik merupakan suatu terapi non farmakologis yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental melalui rangsangan suara yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk dan gaya yang diorganisir sedekimian rupa sehingga tercipta musik yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental.(Yuliana F, 2018).

Relaksasi nafas dalam merupakan pernafasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama, dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat menarik nafas.(Hartanti R D, Fajar R A, 2016).

Pemberian terapi musik klasik dan terapi relaksasi nafas dalam dapat memberikan kondisi yang rileks. Manfaat dari terapi musik klasik untuk mengobati penyakit dan meningkatkan kemampuan pikiran seseorang. Ketika musik diterapkan menjadi sebuah terapi, musik dapat meningkatkan, memulihkan, dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan sepiritual.(Sugawara E, Nikaido H, 2014). Manfaat dari terapi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah baik itu tekanan sistolik maupun diastolik. Ketika seseorang melakukan relaksasi nafas dalam akan merasa lebih nyaman dan merasa lebih tenang, mengurangi rasa nyeri, stress, dan mengurangi rasa cemas.(Setiawan A, Tri S, 2015).

Hasil dari pengelolaan responden pertama dan responden kedua selama 3 kali dalam 1 minggu pada penderita hipertensi. Setiap sesi membutuhkan waktu selama 15 menit. Menunjukkan penurunan tekanan darah pada responden pertama yang mulanya 150/100 mmHg, setelah diberikan terapi musik klasik dan terapi relaksasi nafas dalam turun menjadi 120/80 mmHg. Pada responden kedua yaitu dengan tekanan darah 150/100mmHg, setelah diberikan tindakan terapi musik klasik dan terapi relaksasi nafas

dalam turun menjadi 120/80 mmHg. Penerapan terapi musik klasik dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah berpengaruh secara efektif terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Setiawan A, Tri S. 2015 dengan judul “efektifitas terapi musik klasik dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah”, di Puskesmas pesantren 1 kota Kediri sebagian besar termasuk dalam kategori hipertensi sedang (72,5%). Rata-rata ada penurunan pada penderita hipertensi. Sebelum dilakukan terapi rata-rata systole tekanan darah sistolik 160-179 dan diastolik 100-109mmHg, dan setelah dilakukan terapi hasil uji statistik diperoleh pada intervensi relaksasi nafas dalam tekanan darah sistolik turun 140 mmHg dan diastolik turun 90 mmHg.(Setiawan A, Tri S, 2015).

Penelitian yang berkaitan dengan terapi relaksasi nafas dalam dan terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah oleh Martini E.L, Hudiawati D. 2020 dengan judul “Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Musik Klasik terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi” sampel penderita menunjukkan perempuan lebih banyak mengalami kecemasan (67,9%) dengan rentan usia 55-65 (51,9%) dan mayoritas berpendidikan SD (54,3%). Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian relaksasi musik klasik terhadap perubahan tingkat kecemasan penderita hipertensi ($p < 0,0001$). (Angraini LM, 2018)

Penelitian yang serupa dengan terapi relaksasi nafas dalam dan terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah oleh Hartanti Rita Dwi, Wardana Desnanda Pandu, Fajar Rifqi Ari. 2016 dengan judul “Terapi Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi” sampel penderita menunjukkan tekanan darah sistolik sebesar 18,46 mmHg dan tekanan darah diastolik 6,54 mmHg. Didapatkan nilai pvalue tekanan darah sistolik 0,001 dan pvalue tekanan darah diastolik 0,001. Hal ini menunjukkan terapi relaksasi nafas dalam efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.(Hartanti R D, 2016)

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil studi kasus ini terdapat pengaruh terapi musik klasik dan terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada remaja dan dewasa dengan hasil responden 1 sebelum diberikan tindakan terapi musik klasik dan terapi nafas dalam 150/100 mmHg dan setelah diberikan terapi musik klasik dan terapi nafas dalam selama 1 minggu dengan 3 kali pertemuan selama 15 menit turun menjadi 120/80 mmHg. Hasil dari responden 2 sebelum diberikan tindakan terapi musik klasik dan terapi nafas dalam yaitu 153/100 mmHg dan setelah diberikan tindakan terapi musik klasik dan terapi nafas dalam turun menjadi 122/80 mmHg. Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi musik klasik dan relaksasi nafas dalam efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Saran

Saran yang dapat penulis sampaikan berdasarkan kesimpulan hasil studi kasus yang telah dilakukan yaitu sebagai berikut

1. Institusi pendidikan

Penulis mengharapkan akan ada penelitian selanjutnya terkait tentang terapi untuk hipertensi dengan metode lain.

2. Bagi tenaga kesehatan khususnya perawat

Diharapkan tenaga kesehatan dapat menerapkan dalam pemberian penatalaksanaan sebagai salah satu cara tindakan komplemented dalam implementasi pemberian terapi musik klasik dan terapi nafas dalam pada pasien hipertensi baik di rumah maupun dipelayanan kesehatan.

3. Bagi Pengelola kasus selanjutnya

Diharapkan untuk pengelolaan studi kasus selanjutnya supaya lebih dikembangkan dengan memperbanyak subyek studi kasus dan penggunaan teknik pengumpulan data yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Setiawan A, Tri S. *Efektifitas Terapi Musik Klasik dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah*. *J Penelit Keperawatan*. 2015;1(1):21-32.
- Yulastari PR, Betriana F, Kartika IR. *Terapi Musik Untuk Pasien Hipertensi. Pengetah perawat terhadap Pelaks timbang trima pasien*. 2018;1(1):1-8.<http://ojs.fdk.acid>.
- World Health Organization. *Global Status Report onnoncommunicable disease 2014 & qout; Attatining the nice global noncommunicable diseases target; a shared responsibility&qout;*.2014.
- Riskesdas, KemenkesRiskedas, .(2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)* . *Journal of Physics A: Mathematical an Theoretical*, 44(8). 1_200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Dinas kesehatan Provinsi Jawa Tengah. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2017*. Published online 2017:1-122.<http://jateng.bps.go.id>. Diakses pada 26 januari 2022
- Asmarani.F.L. *Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Kejadian Hipertensi Pada lansia Di Bpstw Provinsi Di Yogyakarta Unit Budi Luhur Kasihan Bantul*. *J. Keperawatan Respati Yogyakarta*5. Published online 2018:327-330.
- Hartanti R D, Wardana D P, Fajar R A. *Terapi Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi*. *J Ilm Kesehat*. 2016;9(1).1978-3167
- Anggriani LM. *Deskripsi Kejadian Hipertensi Warga Rt 05 Rw 02 Tanah Kali Kedinding Surabaya*. *J PROMKES*. 2018;4(2):151. doi:10.20473/jpk.v4.i2.2016.151-164
- Wijaya A,S, Yessie M,P. *KMB 1 keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa)*.(Nuha Medika 2017)
- Hiyatus S. *Keperawatan Lanjut Usia Teori dan Aplikasi*. (indomedia pustaka 2018)
- Yuliana F. *Pengaruh Kombinasi Terapi Musik dengan Deep Breathing exercise Terhadap Kecemasan dan Parameter Fisiologis pada Klien dengan ventilasi mekanik*. *Univ Airlangga Repos*. Published online 2018:12-31.
- Sugawara E, Nikaido H. *Pengaruh Musik dalam Kehidupan manusia*. *Antimicrob Agents Chemother*. 2014;58(12):7250-7257. doi:10.1128/AAC.03728-14

Yesserie. *efektifitas kombinasi terapi musik dan slow deep breathing terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Nhk.* 2015;151:10-17.
doi:10.1145/3132847.3132886

Nurdin, Ismail, H,S. *Metodologi Penelitian Sosial.* Media Sahabat Cendekia;2019.

Widiyanto A, Atmojo JT, Fajriah AS, Putri SI, Akbar PS. *Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. jurnalempathy.com.*2020;1(2):172-181.
doi:10.37341/jurnalempathy.v1i2.27