



EFEK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DISERTAI MUSIK KLASIK TERHADAP STRESS DAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI SECARA CEPAT

Effects of Progressive Muscle Relaxation Accompanied With Classic Music On Stress And Blood Pressure In Hipertension Patient Rapidly

Agustina Boru Gultom* , Arbani Batubara, Afniwati

Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Jl. Bunga Ncole Kelurahan Kemenangan Tani Kecamatan Medan Tuntungan, Medan, Provinsi Sumatera Utara

*Alamat Korespondensi: aignaagnatom@gmail.com

(Tanggal Submission: 7 Mei 2024, Tanggal Accepted : 16 Mei 2024)



Kata Kunci :

Relaksasi Otot Progresif, Musik Klasik, Stres, Tekanan Darah, Hipertensi

Abstrak :

Puskesmas Sunggal yang berada di Kecamatan Sunggal Kota Medan memiliki beberapa permasalahan kesehatan. Hipertensi menduduki peringkat ketiga dari sepuluh penyakit terbanyak tahun 2022. Salah satu wilayah kerja Puskesmas Sunggal Kota Medan yang banyak terdapat penderita hipertensi adalah wilayah Kecamatan Sunggal yang banyak terdapat penderita hipertensi. ada yang mengalami peningkatan tekanan darah, ada pula yang mengalami peningkatan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan dari kegiatan ini adalah masyarakat yang mengalami hipertensi akan mengalami penurunan stres dan tekanan darah melalui latihan relaksasi otot progresif yang diiringi musik klasik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi pengukuran stres menggunakan kuesioner SUDS (Subjective Units of Distress Scale) dan tekanan darah menggunakan alat tensi darah digital merk Omron sebelum pelatihan dimulai. Kemudian dilanjutkan intervensi berupa latihan relaksasi otot progresif diiringi musik klasik dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan demonstrasi ulang latihan relaksasi otot progresif diiringi musik klasik. Kemudian, ukur kembali stres dan tekanan darah menggunakan kuesioner dan alat yang sama. Targetnya 30 pasien hipertensi yang dilakukan di wilayah Kecamatan Sunggal. Hasil kegiatan menunjukkan penurunan stres sebesar 23,68%, penurunan tekanan darah sistolik sebesar 9,47 mmHg, diastolik sebesar 4,00 mmHg. Latihan relaksasi otot progresif yang diiringi musik klasik dapat memberikan kontribusi yang baik sebagai intervensi keperawatan non farmakologi dalam menurunkan stress dan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan cepat.

Key word :

Progressive Muscle

Abstract :

The Sunggal Community Health Center is in Sunggal District, Medan City, and has several health problems. Hypertension is ranked third among the ten most

*Relaxation,
Classical Music,
Stress, Blood
Pressure,
Hypertension*

common diseases in 2022. One of the work areas of the Sunggal Health Center in Medan City where there are many hypertensive patients is the Sunggal sub-district area, with hypertension patients. some experienced an increase in their blood pressure, some experienced an increase in tension in daily life. The aim of this activity is that people who experience hypertension will experience a decrease in stress and blood pressure through progressive muscle relaxation exercises accompanied by classical music. . Community service activities include measuring stress using the SUDS (Subjective Units of Distress Scale) questionnaire and blood pressure using an Omron brand digital blood pressure monitor before training begins. Then the intervention continued in the form of progressive muscle relaxation exercises accompanied by classical music using lecture, question and answer, demonstration and re-demonstration methods for progressive muscle relaxation exercises accompanied by classical music. Then, measure stress and blood pressure again using the same questionnaire and tools. The target was 30 hypertensive patients carried out in the Sunggal sub-district. The results of the activity showed a decrease in stress by 23.68%, a decrease in systolic blood pressure by 9.47 mmHg, diastolic by 4.00 mmHg. Progressive muscle relaxation exercises accompanied by classical music can make a good contribution as a non-pharmacological nursing intervention in reducing stress and lowering blood pressure in hypertensive patients quickly.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Gultom, A. B., Batubara, A., & Afniwati. (2024). Efek Relaksasi Otot Progresif Disertai Musik Klasik Terhadap Stress Dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Secara Cepat. *Jurnal Abdi Insani*, 11(2), 1553-1560. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v11i2.1595>

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan yang masih menjadi perhatian didunia, salah satunya adalah hipertensi. Hal ini karena penyakit tersebut memiliki kemaknaan yang berarti dalam memperberat risiko masalah jantung, otak dan ginjal, serta merupakan penyebab terpenting terjadinya penyakit bahkan sampai kematian diseluruh dunia. Berdasarkan survey ditemukan bahwa jumlah orang dewasa berumur 30-79 tahun dengan hipertensi mengalami peningkatan yang berarti yaitu dari 650 juta menjadi 1,28 miliar dalam tiga puluh tahun terakhir (WHO, 2021)

Di Indonesia, berdasarkan pengukuran tekanan darah pada umur ≥ 18 tahun terjadi peningkatan dari tahun 2013 ke tahun 2018. Ada sebesar 25,8 % kasus yang terjadi di tahun 2013 dan meningkat menjadi sebesar 34,11% di tahun 2018 (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan,Kemenkes RI., 2013)(Tim Riskesdas 2018,Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.Kemenkes RI., 2019).

Prevalensi hipertensi pada umur ≥ 18 tahun berdasarkan berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada umur ≥ 18 tahun juga terjadi peningkatan dari tahun 2013 ke tahun 2018. Pada tahun 2013, ada sebesar 24,7% dan meningkat pada tahun 2018 sebesar 29,19% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan,Kemenkes RI., 2013)(Tim Riskesdas 2018,Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.Kemenkes RI., 2019).

Hipertensi biasanya ditandai dengan peningkatan tekanan darah lebih dari normal, dan bila hal ini terjadi maka perubahan gaya hidup sangat diperlukan. Hal-hal yang perlu diubah antara lain diet yang sehat, aktifitas fisik yang cukup, hindari penggunaan rokok, alkohol, teratur mengecek tekanan darah dan mengurangi stress (WHO, 2023).

Pengelolaan stress merupakan salah satu penanganan yang penting bagi pasien hipertensi yang mengalami kenaikan tekanan darah. Bila stress dapat dikelola dengan baik maka tekanan darah akan mengalami penurunan. Tekanan darah bisa mengalami naik turun, namun biasanya meningkat bila individu setelah latihan atau mengalami kekesalan dan mengganggu istirahat atau tidur. Kondisi

stress menyebabkan pembebasan hormon stress yang menyebabkan jantung berdenyut lebih kencang dan tekanan darah meningkat. Seringkali peningkatan tekanan darah pada kondisi ini bersifat sementara, ketika ancaman sudah dapat diatasi maka nadi dan tekanan darah akan menurun. Namun, bila stress terjadi berulang-ulang maka kondisi tersebut menjadi tetap sama (Dr.Ishawarbai Joshi, 2022).

Salah satu yang dapat ditawarkan kepada masyarakat yang mengalami peningkatan tekanan darah akibat hipertensi adalah atihan relaksasi otot progresif disertai musik klasik. Relaksasi otot progresif merupakan kombinasi upaya latihan nafas dalam dan seni kontraksi dan relaksasi otot yang memberi pengaruh kepa tubuh dan pikiran sehingga terjadi perubahan dalam berbagai dimensi seperti fisik, emosi dan spiritual (Snyder,M.,Lindquist,R., 2010)(Setyoadi., Kushariyadi., 2011). Musik dapat menjadi media penyembuh bagi seseorang karena irama, periode dan pulsasi yang normal dalam bentuk vibrasi yang dipersepsi oleh seseorang. Secara khusus, musik klasik berdampak dalam pengaturan stress dan tekanan darah (John-Bosco Osimbo Namwamba, 2012). Salah satu musik klasik yang berpotensi dalam mengelola tekanan darah adalah dari tokoh Bach (Trappe & Irini Maria Breker, 2018). Bach menghadirkan musik dengan menggunakan nada dan kekuatan rendah dan perasaan yang mendalam, melodi harmonis dan sederhana. Penyajian musik Bach lebih mengandalkan seni daripada musik itu sendiri (Forkel & Terry, 2011).

Studi terdahulu menunjukkan pengaruh relaksasi otot progresif terhadap stress dan tekanana darah (Siregar & Gultom, 2018), dan juga pengaruh musik klasik terhadap tekanan darah (John-Bosco Osimbo Namwamba, 2012).

Survey pendahuluan di Puskesmas Sunggal, didapat bahwa penyakit hipertensi merupakan 10 penyakit terbanyak pada tahun 2022. Pasien hipertensi yang mengalami peningkatan tekanan darah ada yang mengalami peningkatan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Ada beberapa daerah yang banyak mengalami hipertensi, satu diantaranya adalah kelurahan sunggal. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah mengetahui efek relaksasi otot progresif dan musik klasik terhadap stress dan tekanan darah pada pasien hipertensi secara cepat.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai relaksasi otot progresif disertai musik klasik pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sunggal Kota Medan bertempat di Kelurahan Sunggal pada bulan November 2023, dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1.Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, dilakukan dengan penetapan masalah, tujuan, target dan luaran, metode yang meliputi sasaran, materi yang akan disampaikan, alat bantu penyampaian materi, rancangan evaluasi. Kegiatan ini dilakukan dengan melaksanakan survey awal untuk mengetahui kejadian hipertensi dan melakukan komunikasi dan kerjasama dengan pihak Puskesmas Sunggal Kota Medan, melakukan diskusi dengan tim dan juga dengan pihak Puskesmas dalam merumuskan masalah, tujuan, target, luaran dan metode. Kegiatan selanjutnya adalah mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan berkaitan dengan dengan kegiatan seperti leaflet, daftar hadir, kuesioner, tensimeter digital OMRON, speaker dan bahan lain yang dibutuhkan, tempat dan mita pengabdian kepada masyarakat. Materi dalam leaflet berisi gambaran hipertensi, perencanaan dan perawatan hipertensi, manajemen stress dan latihan relaksasi otot progresif disertai musik klasik. Kegiatan ini berlangsung selama 3 bulan.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan tindakan, dimulai dengan mengurus surat izin pengabdian kepada masyarakat dari kampus, dilanjutkan kepada pihak Puskesmas Sunggal Kota Medan. Selanjutnya, dilakukan dengan berdiskusi dengan pihak tenaga kesehatan Puskesmas tentang perencanaan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat termasuk kegiatan sosialisasi ke masyarakat. Setelah itu, bersama dengan tenaga kesehatan Puskesmas dengan waktu yang ditetapkan melakukan intervensi berupa kegiatan relaksasi otot progrsif disertai musik klasik. Peserta dalam kegiatan ini

berjumlah 30 orang. Kegiatan intervensi mengacu pada satuan acara penyuluhan yang disusun, dan pegangan pada peserta berupa leaflet. Kegiatan diawali dengan melakukan perkenalan dari pihak tim pengabdian kepada peserta, kemudian melakukan pre test menggunakan kuesioner untuk stress dengan SUDS (Subjective Units of Distress Scale) dan tensimeter digital OMRON untuk tekanan darah. Kegiatan dilanjutkan dengan menjelaskan materi mengenai gambaran hipertensi, kemudian diikuti dengan tema perencanaan dan perawatan hipertensi, kemudian penjelasan mengenai manajemen stress, dilanjutkan penjelasan dengan ceramah dan tanya jawab, dan demonstrasi serta redemonstrasi mengenai relaksasi otot progresif dengan menggunakan musik klasik bach. Kegiatan ini dilakukan agar pasien hipertensi memahami dan dapat melakukan salah satu tindakan komplementer untuk mengurangi stress dan tekanan darah melalui relaksasi otot progresif disertai musik klasik, dan akhirnya dengan segera akan terjadi penurunan stress dan tekanan darah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dipandu langsung oleh tim pengabdian kepada masyarakat dengan rincian 3 dosen dan 4 mahasiswa Program Studi D III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan. Kegiatan ini dilaksanakan dalam kurun waktu 2 bulan.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui keberhasilan peserta dalam mengikuti kegiatan ini berdasarkan rancangan evaluasi yang telah ditetapkan sebelumnya. Evaluasi dilakukan dengan melakukan kembali post test dalam waktu segera setelah dilakukan rangkaian latihan selesai yaitu pengukuran stress dengan kuesioner dan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan tensimeter digital OMRON. Hasil pre test dan post test juga dibandingkan dengan menggunakan uji statistik untuk menemukan kemaknaan dari intervensi ini. Selain itu, setelah 1 minggu kemudian dilakukan monitoring keberapa peserta untuk mengetahui penggunaan relaksasi otot progresif dan musik klasik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Peserta

Kegiatan ini menghadirkan 30 peserta dan gambaran karakteristik peserta dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta

No.	Karakteristik Peserta	Jumlah	Persentase (%)
1.	<u>Umur</u>		
	14-50 Tahun	1	3.3
	51-60 Tahun	12	40.0
	61-70 Tahun	12	40.0
	71-80 Tahun	4	13.3
	81-90 Tahun	1	3.3
2.	<u>Jenis Kelamin</u>		
	Laki-laki	6	20.0
	Perempuan	24	80.0
3.	<u>Pendidikan</u>		
	Tidak Sekolah	1	3.3
	SD	14	46.7
	SMP	7	23.3
	SMA	7	23.3
	Perguruan Tinggi	1	3.3
4..	<u>Pernikahan</u>		
	Belum Menikah	1	3.3
	Menikah	19	63.3
	Duda/Janda	10	33.3
5.	<u>Pendapatan</u>		
	<2.500.000,-	30	100.0

6.	<u>Pekerjaan</u>		
	Ibu Rumah Tangga	19	63.3
	Pegawai Swasta	1	3.3
	Wiraswasta	6	20.0
	Pensiunan	3	10.0
	Lain-lain	1	3.3
7.	<u>Lama Megalami Hipertensi</u>		
	0 – 1 Tahun	18	60,0
	>1-5 Tahun	10	33,3
	>5-10 Tahun	1	3,3
	>10-15 Tahun	1	3,3

Tabel 1 menunjukkan mayoritas pasien hipertensi berumur 51-60 tahun dan 61-70 tahun masing-masing berjumlah 12 peserta (40,0%), berjenis kelamin perempuan berjumlah 24 peserta (80.0%), berpendidikan SD berjumlah 14 peserta (46.7%), menikah berjumlah 19 peserta (63.3%), berpendapatan < 2.500.000 berjumlah 30 peserta (100%), bekerja sebagai ibu rumah tangga berjumlah 19 peserta (63.3%) dan lama mengalami hipertensi < 1 tahun berjumlah 18 peserta (60.0%).

Analisa Univariat

Analisa univariat meliputi skor minimum, maximum, mean dan standar deviasi, dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Gambaran Skor Minimum, Maximum, Mean dan SD Stress dan Tekanan Darah

Skor	Min	Max	Mean	SD
Skor Stress Pre	10	80	38.00	16.81
Skor Stress Post	0	60	29.00	13.98
Skor Sistolik Pre	103	204	148.27	22.60
Skor Sistolik Post	108	165	138.80	13.30
Skor Diastolik Pre	68	132	94.80	15.79
Skor Diastolik Post	70	118	90.80	11.42

Tabel 2 menunjukkan skor rata-rata stress sebelum intervensi adalah 38.00 dan sesudah 29.00, sistolik sebelum 148.27 mmHg dan sesudah 138.80 mmHg, diastolic sebelum 94.80 mmHg dan sesudah 90.80 mmHg.

Analisa Bivariat

Skor stress sebelum dan sesudah intervensi berdistribusi tidak normal maka menggunakan uji pengaruh wilcoxon. Sedangkan skor tekanan darah sistolik dan diastolik berdistribusi normal, maka menggunakan uji pengaruh t-test. Tabel 3 akan memaparkan hasil uji tersebut.

Tabel 3. Efek Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stress dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Secara Cepat

Pengaruh	Selisih Mean	P
Stress sebelum dan sesudah intervensi	9.00	0.0001
Sistolik sebelum dan sesudah intervensi	9.47	0.0020
Diastolik sebelum dan sesudah intervensi	4.00	0.0040

Tabel 3 menunjukkan adanya selisih mean skor stress sebelum dan sesudah intervensi dan ada efek relaksasi otot progresif disertai musik klasik terhadap stress pada pasien hipertensi secara cepat, adanya selisih mean skor sistolik sebelum dan sesudah intervensi dan ada efek relaksasi otot progresif disertai musik klasik terhadap sistolik pada pasien hipertensi secara cepat, adanya selisih

mean skor diastolik sebelum dan sesudah intervensi dan ada efek relaksasi otot progresif disertai musik klasik terhadap diastolik pada pasien hipertensi secara cepat.

Pembahasan

Hasil pengukuran perbedaan rata-rata skor stress setelah dilaksanakannya intervensi latihan relaksasi otot progresif disertai musik klasik dengan sebelum diberikan intervensi memperlihatkan selisih dua pengukuran yang berarti yaitu sebesar 9.00 atau 23.68%. Hasil ini sesuai dengan kriteria evaluasi yang telah ditetapkan sebelumnya yaitu setelah dilakukan intervensi maka terjadi penurunan stress sebesar 5%. Pada kegiatan ini, skor minimal stress yang harus diperoleh adalah $5\% \times 38 = 1.9$.

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, penilaian setelah intervensi, stress dan tekanan darah secara cepat atau setelah dilaksanakan semua kegiatan intervensi langsung dilakukan kegiatan post test. Hasil kegiatan ini memberikan suatu kesimpulan bahwa intervensi relaksasi otot progresif disertai musik klasik dapat memberikan kontribusi dalam upaya pengendalian stress dan tekanan darah dalam waktu yang cepat. Hal ini didukung juga dengan analisa bivariat dengan uji wilcoxon untuk stress, didapat p value 0.0001 yang menunjukkan ada pengaruh relaksasi otot progresif disertai musik klasik terhadap stress pasien hipertensi, p value 0.0020 yang menunjukkan ada pengaruh relaksasi otot progresif disertai musik klasik terhadap tekanan darah sistolik pasien hipertensi, p value 0.0040 yang menunjukkan ada pengaruh relaksasi otot progresif disertai musik klasik terhadap tekanan darah diastolik pasien hipertensi.

Relaksasi otot progresif memiliki 2 komponen dalam kegiatannya. Komponen fisik mencakup kontraksi dan relaksasi dari kelompok otot terdiri dari tangan, wajah, dada, abdomen dan kaki. Dalam pola yang berurutan, dengan mata yang tertutup, individu menempatkan suatu pemberian kontraksi kelompok otot lebih kurang 10 detik dan kemudian pemberian relaksasi selama 20 detik sebelum melanjutkan dengan kelompok otot berikutnya. Komponen mental memberikan individu tersebut berfokus pada perbedaan antara merasakan kontraksi dan relaksasi. Relaksasi otot progresif dapat dilakukan 2 kali sehari di rumah selama 15 – 20 menit (Bernstein et al., 2000). Musik dikaitkan dengan kesehatan jantung dan digunakan sebagai terapi tambahan pada pasien dengan penyakit kardiovaskular, terutama untuk musik klasik. Suatu studi memperlihatkan bahwa musik, mengurangi kekakuan aorta dan pantulan gelombang. Efek terhadap kekakuan aorta bertahan selama musik didengarkan, sedangkan musik klasik memiliki efek berkelanjutan pada pantulan gelombang. Temuan ini memperluas spektrum modifikasi gaya hidup yang dapat memperbaiki fungsi arteri (Vlachopoulos et al., 2015). Kegiatan ini didukung dari hasil penelitian lalu yang menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif disertai musik klasik memberi pengaruh kepada stress dan tekanan darah pada wanita dengan hipertensi (Gultom & Batubara, 2021), relaksasi otot progresif memberi pengaruh terhadap tekanan darah pada individu yang sehat dalam waktu segera (Shinde et al., 2013). Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilihat pada gambar 1 dan gambar 2.



Gambar 1. Sebelum mengajarkan relaksasi otot progresif disertai musik klasik, tim pengabdian dan mahasiswa dalam beberapa tema memberikan penyuluhan terlebih dahulu



Gambar 2. Latihan relaksasi otot progresif disertai musik klasik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Latihan relaksasi otot progresif disertai musik klasik dapat menurunkan stress dan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi secara cepat di wilayah kerja Puskesmas Sunggal Kota Medan. Untuk stress turun sebesar 23.68%, sistolik sebesar 9.47 mmHg dan diastolik sebesar 4.00 mmHg. Intervensi merupakan intervensi non farmakologis yang sudah efektif untuk menurunkan stress dan tekanan darah, tepat pada pasien hipertensi dan sesuai dengan kebutuhan mitra. Diharapkan intervensi latihan relaksasi otot progresif disertai musik klasik melalui pemberian penyuluhan atau edukasi dapat dipraktikkan langsung oleh peserta dalam kehidupan sehari-hari agar hipertensi yang dialami terkendali. Saran untuk kegiatan kedepan adalah dibentuk suatu klub pasien hipertensi dan intervensi ini dapat dijadikan satu dari berbagai aktifitas yang dapat mengendalikan hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*.
http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2013/Laporan_riskesdas_2013_final.pdf
- Bernstein, D. A., Borkovec, T. D., & Holly Hazlett-Stevens. (2000). *New Directions in Progressive Relaxation Training: A Guidebook for Helping Professionals*. Praeger.
- Dr. Ishawarbai Joshi. (2022). *Stress & Anger Management: (Psychology for everyone) Series 6 of 12*. ideazunlimited3@gmail.com.
- Forkel, J. N., & Terry, C. S. (2011). *The Project Gutenberg eBook of Johann Sebastian Bach*.
<https://www.gutenberg.org/files/35041/35041-h/35041-h.html>
- Gultom, A. B., & Batubara, A. (2021). The Use of Progressive Muscle Relaxation with Classical Music in Hypertension Women. *Journal of Nursing Education and Practice*, 11(9), 44–51.
<https://doi.org/https://doi.org/10.5430/jnep.v11n9p44>
- John-Bosco Osimbo Namwamba. (2012). *The Effect Of Classical Instrumental Background Music Volume On Performance In Mathematics Tests, Self Efficacy, And Test Anxiety Of College Students*.
https://www.researchgate.net/profile/John-Bosco-Namwamba/publication/328175402_THE_EFFECT_OF_CLASSICAL_INSTRUMENTAL_BACKGROUND_MUSIC_VOLUME_ON_PERFORMANCE_IN_MATHEMATICS_TESTS_SELF_EFFICACY_AND_TEST_ANXIETY_OF_COLLEGE_STUDENTS_In_Partial_Fulfillment_of_th
- Setyoadi., Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Salemba Medika.
- Shinde, N., Shinde, K., Khatri, S., & Hande, D. (2013). Immediate Effect of Jacobson's Progressive Muscular Relaxation in Hypertension. *Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy - An International Journal*. <https://doi.org/10.5958/j.0973-5674.7.3.098>

- Siregar, A. H., & Gultom, A. B. (2018). The influence of progressive muscle relaxation on stress, blood pressure, and quality of life in hypertension patients in the working area of Mulioorejo Puskesmas, deli Serdang regency. *International Journal of Advanced Nursing Studies*, 7(1), 39–43. <https://doi.org/10.14419/ijans.v7i1.8931>
- Snyder, M., Lindquist, R. (2010). *Complementary & Alternative Therapies in Nursing* (6th ed.). Springer Publishing Company.
- Tim Riskesdas 2018, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kemenkes RI. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Trappe, H.-J., & Irini Maria Breker. (2018). Differential effects of Bach's Orchestral Suite No. 3 on blood pressure and heart rate - a prospective controlled study. *Music and Medicine*. <https://doi.org/10.47513/mmd.v10i1.553>
- Vlachopoulos, C., Aggelakas, A., Ioakeimidis, N., Xaplanteris, P., Terentes-Printzios, D., Abdelrasoul, M., Lazaros, G., & Tousoulis, D. (2015). Music decreases aortic stiffness and wave reflections. *Atherosclerosis*, 240(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.atherosclerosis.2015.03.010>
- WHO. (2021). *More than 700 million people with untreated hypertension*. <https://www.who.int/news/item/25-08-2021-more-than-700-million-people-with-untreated-hypertension>
- WHO. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>