



PENGARUH TERAPI MUSIK ISLAMI TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI DESA BATU BELAH WILAYAH KERJA PUSKESMAS AIR TIRIS KECAMATAN KAMPAR TAHUN 2022

Yenny Safitri¹, Dewi Sulastri Juwita², Fikri Apriyandi³

^{1,2,3}Program Studi Profesi Ners Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Yennysafitri37@yahoo.co.id

Abstrak

Masalah kesehatan yang sangat berbahaya saat ini salah satunya adalah hipertensi, karena hipertensi merupakan faktor risiko utama terjadinya serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal, dll. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan bahwa 70% kematian di dunia disebabkan oleh Penyakit Tidak Menular (PTM) sebanyak 39,5 juta dari 56,4 kematian. Berdasarkan data seluruh kematian akibat PTM tersebut, 45% nya disebabkan oleh penyakit jantung dan pembuluh darah, yaitu 17,7 juta dari 39,5 juta kematian. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Terapi Musik Islami Terhadap Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris Kecamatan Kampar Tahun 2022. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian quasi experiment dengan rancangan penelitian one group pretest-posttest design. Analisis data menggunakan uji wilcoxon dengan hasil ada pengaruh terapi musik islami terhadap kecemasan sebelum dan setelah diberikan terapi musik islami pada pasien hipertensi dengan pValue = 0,000. Saran peneliti agar perawat untuk menggunakan terapi musik sebagai alternatif penanganan nyeri non farmakologis.

Kata Kunci: *Terapi Musik Islami, Kecemasan, Hipertensi*

Abstract

One of the most dangerous health problems today is hypertension, because hypertension is a major risk factor for heart attack, heart failure, stroke and kidney disease, etc. Based on data from the World Health Organization (WHO) in 2015 showed that 70% of deaths in the world were caused by Non-Communicable Diseases (NCD) as many as 39.5 million of 56.4 deaths. Based on the data on all deaths due to PTM, 45% of them were caused by heart and blood vessel disease, namely 17.7 million of the 39.5 million deaths. The general purpose of this study was to determine the effect of Islamic music therapy on anxiety in the elderly with hypertension in Batu Belah Village, Air Tiris Community Health Center, Kampar District, in 2022. This study was a quantitative study with a quasi-experimental type of research with a one group pretest-posttest research design. design. Data analysis used the Wilcoxon test with the results that there was an effect of Islamic music therapy on anxiety before and after being given Islamic music therapy in hypertensive patients with pValue = 0.000. Researchers suggest that nurses use music therapy as an alternative to non-pharmacological pain management.

Keywords: *Islamic Music Therapy, Anxiety, Hypertension*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2022

✉Corresponding author :

Address : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang

Email : Yennysafitri37@yahoo.co.id

Phone : 085265460467

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan yang sangat berbahaya saat ini salah satunya adalah hipertensi, karena hipertensi merupakan faktor risiko utama terjadinya serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal, dll. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan bahwa 70% kematian di dunia disebabkan oleh Penyakit Tidak Menular (PTM) sebanyak 39,5 juta dari 56,4 kematian. Berdasarkan data seluruh kematian akibat PTM tersebut, 45% nya disebabkan oleh penyakit jantung dan pembuluh darah, yaitu 17,7 juta dari 39,5 juta kematian (Direktorat P2TM, 2019).

Menurut beberapa ahli, 90% kasus hipertensi belum diketahui secara pasti penyebabnya. Namun, penyebab hipertensi dapat juga disebabkan oleh penyakit sekunder seperti Diabetes Millitus (DM), penyakit jantung, ginjal, atau tumor dari kelenjar adrenal, obat-obatan, maupun kehamilan. Menurut Herawati & Sartika (2014) hipertensi juga dapat menimbulkan kecacatan permanen, kematian mendadak, dan berakibat sangat fatal. Untuk membantu mengatasi hipertensi banyak metode yang sudah ditemukan, baik secara medis maupun tradisional. Kini berkembang pengobatan non farmakologi salah satunya adalah distraksi. Guzetta pada tahun 1989 (dikutip dalam Potter & Perry 2006) menyatakan bahwa distraksi yang paling efektif adalah musik, karena bermanfaat untuk menghilangkan nyeri, menurunkan frekuensi denyut jantung, mengurangi kecemasan, mengurangi depresi, dan menurunkan tekanan darah serta mengubah persepsi waktu. Pengaruh penyembuhan musik secara psikologis terhadap tubuh ada pada kemampuan reseptor pada saraf dalam menangkap efek akustik. Kemudian dilanjutkan dengan respon tubuh terhadap gelombang musik, yaitu dengan meneruskan gelombang tersebut ke seluruh system kerja tubuh.

Terapi musik islami ini belum pernah dilakukan pada paisein hipertensi, hanya terapi musik klasik yang pernah diujicoba pada paisein hipertensi. Terapi ini sangat mudah, tidak menyita banyak waktu klien dan merupakan kegiatan yang menyenangkan bagi klien karena mendapatkan hiburan musik serta penelitiannya tidak membutuhkan biaya besar menjadikan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh terapi musik terhadap penurunan kecemasan pasien hipertensi.

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 menyatakan bahwa sekitar 972 juta orang atau 26,4% penduduk di dunia menderita hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% ditahun 2025. Sebanyak 972 juta penderita hipertensi, 333 juta

berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara sedang berkembang, termasuk Indonesia.

Berdasarkan data profil Provinsi Riau pada tahun 2018 prevalensi hipertensi adalah 21,15 %. Kelompok umur terbanyak dengan kasus hipertensi adalah 45-54 tahun sebanyak 892 kasus, diikuti oleh kelompok umur 55-59 tahun sebanyak 746 kasus dan kelompok umur 60-69 tahun sebanyak 728 kasus. Kabupaten Kampar merupakan urutan ke 2 yang memiliki kasus hipertensi tertinggi dengan jumlah 26.953 kasus (Riau, 2019).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar Tahun 2021, hipertensi masuk ke dalam sepuluh penyakit terbesar dengan jumlah 14.662 kasus (19%). Sedangkan dari 31 puskesmas yang ada di Kabupaten Kampar jumlah penderita hipertensi terbanyak di wilayah kerja Puskesmas Air Tiris sebanyak 2.838 orang (10.5%) dan jumlah penderita hipertensi terbanyak terdapat di Desa Batu Belah berjumlah 1.147 orang (10,8%).

Berdasarkan survei awal dilakukan peneliti kepada 7 orang masyarakat yang menderita hipertensi di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris pada tanggal 07 April 2022. Dilakukakan wawancara pada 15 orang penderita hipertensi, mereka mengatakan memahami konsep hipertensi namun untuk komplikasi dan pencegahan hipertensi pasien lupa-lupa ingat karena factor usia. Untuk kegiatan terapi musik yang bisa menurunkan kecemasan belum diketahui oleh pasien. Oleh karena itu, saya bermaksud melakukan kegiatan ini pada pasien yang menderita hipertensi.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah Pengaruh Terapi Musik Islami Terhadap Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris Kecamatan Kampar Tahun 2022?”

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Terapi Musik Islami Terhadap Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris Kecamatan Kampar Tahun 2022.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian quasi experiment dengan rancangan penelitian one group pretest-posttest design. Populasi pada penelitian ini adalah rerata pasien yang berobat ke puskesmas dalam 1 bulan terakhir, yang berjumlah 50 orang. Sampel berjumlah 20 sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah accidental sampling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Pengaruh Terapi Musik Islami Terhadap Kecemasan pada Lansia yang Mengalami Hipertensi di Desa Batu Belah

Variabel	Pre-Post	Jumlah Observasi	Mean Rank	Sum of Ranks	P value
Kecemasan	Negative Ranks	20	10.52	214.00	0.000
	Positive Ranks	0	0.00	0.00	

Berdasarkan tabel 4.2 di atas negatif ranks atau nilai variabel kedua (post-test) lebih rendah dari nilai variabel pertama (pretest) jumlah observasinya sebanyak 20 observasi, dengan peringkat rata-rata 10,52 dan jumlah dari peringkatnya 214, sedangkan positif ranks atau nilai variabel kedua (post test) lebih tinggi dari nilai variabel pertama (pre test) jumlah observasinya 0 dengan peringkat rata-rata 0 dan jumlah peringkatnya juga 0. Data tersebut menggambarkan adanya perbedaan kecemasan pada klien sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik Islami.

Penurunan kecemasan pada responden yang mendengarkan terapi musik dimungkinkan juga oleh adanya peningkatan pengeluaran endorfin. Endorfin merupakan bahan neuroregulator jenis neuromodulator yang terlibat dalam sistem analgesia, banyak ditemukan di hipotalamus dan area sistem analgesia (sistem limbik dan medula spinalis). Sifat analgesia ini menjadikan endorfin sebagai opioid endogen. Endorfin dianggap dapat menimbulkan hambatan presinaptik dan hambatan postsinaptik pada serabut kecemasan (nosiseptor) yang bersinaps di kornu dorsalis. Serabut ini diduga mencapai inhibisi melalui penghambatan neurotransmitter kecemasan seperti kalsium, prostaglandin, dan lain-lain. Hal ini ditunjang dengan penelitian Bahr (1994) yang membuktikan bahwa terdapat peningkatan kadar endorfin pada pasien yang mendengarkan musik, ini dimungkinkan karena musik yang diperdengarkan dapat merangsang pengeluaran endorfin yang berdampak menurunkan kecemasan dan menimbulkan rasa nyaman pada pasien. Tubuh akan berespon terhadap stressor pada saat pasien mengalami kecemasan, respon tubuh seseorang dapat berupa respon fisiologis dan respon psikologi. Respon fisiologi seperti gemetar, berkeringat, dan detak jantung meningkat, rasa sesak napas, gangguan tidur, mudah lelah, sering kencing, dan mulut kering. Sedangkan respon psikologi seperti gelisah, tegang, bingung, cepat marah, susah tidur, mudah tersinggung, dan susah untuk berkonsentrasi (Stuart & Sundeen, 2007)

Ketika seseorang merasa cemas maka sistem tubuh akan bekerja dengan meningkatkan kerja

saraf simpatis sebagai respon terhadap stress. Sistem saraf simpatis bekerja melalui aktivasi medulla adrenal untuk meningkatkan pengeluaran epinephrine, norepinephrine, kortisol serta menurunkan nitricoxide. Keadaan tersebut akan menyebabkan perubahan respon tubuh seperti peningkatan denyut jantung, pernafasan, tekanan darah, aliran darah ke berbagai organ meningkat serta peningkatan metabolisme tubuh. Untuk menghambat kerjasaraf simpatis dapat dilakukan dengan meningkatkan aktivasi kerja saraf parasimpatis untuk menimbulkan relaksasi (Kessler et al., 2001; Chan et al., 2011)

Banyak cara yang dapat digunakan untuk menangani kecemasan salah satunya dengan mendengarkan musik. Menurut Hawari (2011) relaksasi, makan coklat, tidur dapat memulihkan segala keletihan fisik dan mental, selain itu penanganan kecemasan dapat dilakukan dengan mendengarkan musik. Terapi musik termasuk salah satu penanganan dalam menangani stress dan kecemasan (Aizid, 2011). Musik mempengaruhi penurunan control saraf simpatik, penurunan ritme jantung, tingkat pernapasan, metabolisme, konsumsi oksigen dan ketegangan otot. Belakangan ini neuroimaging menemukan korelasi saraf dari proses terhadap persepsi akan musik. Rangsangan musik tampak mengaktifasi jalur-jalur spesifik didalam area otak, seperti sistem limbik yang berhubungan dengan perilaku emosioanal. Dengan mendengarkan musik, sistem limbik ini teraktivasi dan individu tersebut menjadi rileks. Saat keadaan rileks cemas menurun. Alunan musik dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul yang disebut nitric oxide (NO). Molekul ini bekerja pada tonus pembuluh darah sehingga dapat mengurangi kecemasan. Melalui musik juga seseorang dapat berusaha untuk menemukan harmoni internal. Dengan adanya harmoni di dalam diri seseorang, ia akan lebih mudah mengatasi kecemasan, ketegangan, rasa sakit, dan berbagai gangguan atau gejala emosi negatif yang dialaminya. Jika mendengar musik yang baik/positif maka hormon yang meningkatkan imunitas tubuh juga akan berproduksi dan music menyebabkan tubuh menghasilkan hormone beta-endorfin (Natalina, 2013)

Kecemasan merupakan perasaan yang menimbulkan tekanan emosi yang dialami oleh siapa saja, kapan saja, dan dimana saja dalam hal ini atlet, dapat menimbulkan tekanan emosi seperti: kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas, misalnya saat menghadapi suatu pertandingan. Perasaan cemas dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan yang akan dihadapi sehingga mempengaruhi penampilan atlet tersebut. Menurut Levitt yang dikutip oleh Husdarta (2011) menyatakan kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan subjektif terhadap sesuatu yang ditandai

oleh kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, dan meningkatkan kegairahan secara fisiologik. Terdapat empat aspek dalam kecemasan, yaitu aspek kognitif, afektif, motorik dan somatik. Nyak Amir (2012) mengemukakan, bahwa kecemasan mempengaruhi aspek kepribadian individu dan bersifat: kognitif, afektif, somatik dan motorik. Aspek yang paling dominan menyebabkan kecemasan adalah aspek kognitif yakni kekhawatiran dan pikiran negative bahwa proses dan hasil pertandingan dapat mengancam posisi atlet (Smith & Sarason dalam Nyak Amir 2012).

Terapi musik merupakan terapi komplementer yang mengandung unsur-unsur musik yaitu nada, irama, dan intensitas yang disusun untuk dapat menimbulkan efek relaksasi. Terapi musik mempunyai manfaat diantaranya mampu menutupi bunyi dan perasaan tidak tenang, mampu memperlambat dan menyeimbangkan gelombang dalam otak, mempengaruhi pernafasan, mempengaruhi denyut jantung, nadi, dan tekanan darah manusia, dapat mengurangi ketegangan otot, memperbaiki gerak dan koordinasi tubuh, dapat mempengaruhi suhu tubuh manusia, meningkatkan endorfin, dan mengatur hormon (hubungannya dengan stres), dapat menimbulkan rasa aman dan sejahtera, serta dapat mengurangi rasa sakit. Bagi yang belum terbiasa mendengarkan musik, sebaiknya dimulai dengan belajar menikmati musik yang disukai yang berirama lembut karena tidak semua orang dapat menerima untuk mendengarkan musik, apalagi bagi pasien gagal ginjal kronis yang sedang menjalani terapi hemodialisis dan sedang mengalami kecemasan akan merasa terganggu jika harus mendengarkan musik yang tidak disukai (Martinez, 2009; Heidari Gorji, Davanloo & Heidari Gorji, 2014).

Musik juga dapat mempengaruhi emosi serta mempengaruhi suasana hati, dikatakan bahwa musik dapat memodulasi aktivitas dalam struktur otak yang diketahui sangat terlibat dalam emosi, seperti amigdala, nucleus accumbens, hipotalamus, hipokampus, insula, korteks cingulate dan korteks orbitofrontal, emosi yang ditimbulkan oleh musik dapat mempengaruhi respon otonom dan endokrin serta motorik ekspresi emosi misalnya (ekspresi wajah), dan menimbulkan perasaan bahagia.

Menurut para pakar terapi musik, tubuh manusia memiliki pola getar dasar, kemudian vibrasi musik yang terkaiterat dengan frekuensi dasar tubuh atau pola getar dasar memiliki efek penyembuhan yang sangat hebat pada seluruh tubuh, pikiran, dan jiwa manusia, yang menimbulkan perubahan emosi, organ, hormone, enzim, sel-sel dan atom (Kozier, Berman & Synder, 2010). Hal yang sama menurut penelitian Lengga, (2015) menunjukkan bahwa musik klasik, musik tradisional dan murotal sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi primer. Untuk menghasilkan dampak terapi musik terhadap pasien, maka harus diperhatikan unsur-

unsur musik, agar dapat memberikan efek yang terapeutik terhadap psikologis pasien. Ada lima unsur penting yaitu pitch (frekuensi), volume (intensity), timbre (warna nada), interval, dan rhytm (tempo atau durasi). Misalnya pitch yang tinggi, dengan rhythm cepat dan volume yang keras akan meningkatkan ketegangan otot atau menimbulkan perasaan tidak nyaman. Sebaliknya, pada pitch yang rendah dengan rhytm yang lambat dan volume yang rendah akan menimbulkan efek rileks dan menurunkan kecemasan pada pasien hemodialisis (Nillson, 2008; Andrzej, 2009; Heather, 2010; Chiang, 2012).

Seseorang yang mendengarkan musik akan memfokuskan pikiran dan perhatiannya (konsentrasi pikiran) pada suara atau irama musik yang diterimanya, sehingga fokus perhatiannya terhadap kecemasan atau stimulus kecemasan teralihkan atau berkurang. Pada mekanisme distraksi terjadi penurunan perhatian atau persepsi terhadap kecemasan dengan memfokuskan perhatian pasien pada stimulasi lain atau menjauhkan pikiran terhadap kecemasan. Smeltzer dan Bare (2012), yang menyatakan bahwa distraksi merupakan mekanisme teknik kognitif yang menjadi strategi efektif untuk mengalihkan fokus perhatian seseorang pada sesuatu selain kecemasan. Seseorang yang kurang menyadari adanya kecemasan atau memberikan sedikit perhatian pada kecemasan, hanya akan sedikit terganggu dan lebih toleransi terhadap kecemasan. Lebih lanjut Potter dan Perry (2010) menyatakan bahwa distraksi menyebabkan terstimulasinya sistem aktivasi retikular. Sistem aktivasi retikular akan menghambat stimulus kecemasan atau stimulus yang menyakitkan, dengan demikian menurunkan kewaspadaan pada kecemasan.

Hasil dari penelitian lainnya mengatakan bahwa sistem saraf manusia memproses musik dengan cara yang berbeda beda seperti dari pemrosesan persepsi, pemrosesan emosional, pemrosesan otonom, pemrosesan kognitif dan pemrosesan perilaku atau motorik. Proses tersebut melibatkan saraf pendengaran, batang otak, tubuh geniculate medial thalamus dan korteks pendengaran.

SIMPULAN

1. Rerata kecemasan sebelum dilakukan terapi musik Islami adalah 7,55.
2. Rerata kecemasan setelah dilakukan terapi musik Islami adalah 1,50.
3. Ada pengaruh musik terhadap kecemasan sebelum dan setelah diberikan terapi musik islami pada lansia yang mengalami hipertensi

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih., Fatihanim Wildan, Achmad., Mindaningsih, (2010) *Optimasi Cairan Penyari Pada Pembuatan Ekstrak Daun Pandan Wangi (Pandanus amaryllifous Roxb) Secara Maserasi Terhadap Kadar Fenolik Dan Flavonoid Total*. Momentum, Vol. 6, No. 2, Oktober 2010 : 36 – 41
- Alimul Hidayat, A (2015). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Jakarta: Heath Books
- American Heart association (AHA). (2015). *Health Care Research : Diabetes Mellitus Disease*. Diakses pada tanggal 20 Februari 2021
- Andrea, G.Y.,(2013). *Kolerasi Hipertensi Dengan Penyakit Ginjal Kronik Di RSUP DR. Kariadi Semarang*. Diunduh tanggal 19 Maret 2021 dari <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/artecle/>.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta
- Ardiansyah, M. (2012). *Medikal Bedah*. Yogyakarta: DIVA Press
- Athiroh, Nour. (2012). Mechanism of Tea Mistletoe Action on Bloo Vessels. *Jurnal Kedokteran Brawijaya* 27(1): 1-7
- Aulia, R., (2017). *Pengaruh Pengetahuan Terhadap Kepatuhan Pasien Hipertensi Di Instalasi Rawat Jalan RSUD Dr.Moewardi Surakarta Periode Februari April 2017*. *Journal of Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Diunduh tanggal 13 Maret 2021 dari <http://www.enprints.ums.ac.id>
- Bassano, Marry. (2015). *Terapi Musik dan Warna Cara Dahsyat Hidup Lebih Sehat dan Bahagia*. Yogyakarta. Araska Publisher.
- Bistara, D.N., & Kartini, Y., (2018). *Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Kopi dengan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda, vol 3 (1)*. *Journal of Repository University Of Nahdlatul Ulama Surabaya*. Diunduh tanggal 24 Maret 2021 dari <http://www.repository.unsula.ac.id/2756/>
- Budiarto, E. (2010). *Metodologi Penelitian Kedokteran*. Jakarta : EGC
- Budiman, Haryanto. (2012). *Prospek Tinggi Bertanam Kopi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Bustan, (2015). *Manajemen pengendalian penyakit tidak menular*. Jakarta : Rineka Cipta
- Dewi, Ery Weni Asmoro. (2009). *Pengaruh Ekstrak pandan Wangi (Pandanus amaryllifolius Roxb) 6 mg/grBB Terhadap Waktu Induksi Tidur Dan Lama Waktu Tidur Mencit Balb/C Yang Diinduksi Thiopental 0,546 mg/20mgBB*. Laporan Akhir Karya Tulis Ilmiah. Program Pendidikan Sarjana Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro. Semarang. Jurnal Djohan. 2006. *Terapi Musik, Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta. Galangpress
- Fatwa, Sunandar. (2011). *Pengaruh Terapi Musik terhadap Kecemasan Pada Pasien dengan Post Operasi Fraktur Ekstremitas Bawah di Gedung Kemuning Lantai V RSUP Hasan Sadikin Bandung* 2011.
- Herawati and Sartika W. (2014), *Terkontrolnya Tekanan Darah Penderita Hipertensi Berdasarkan Pola Diet dan Kebiasaan Olahraga di Padang Tahun 2011*, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8 (1), 8–14. <https://www.deherba.com/apakah-semua-jenis-musik-efektif-untuk-musikterapi.html>, diakses tanggal 09 Maret 2016)
- http://www.hipnoterapi.asia/terapi_musik.htm, diakses tanggal 09 Maret 2016).
- <http://www.terapi musik.com>, diperoleh tanggal 09 Maret 2016).
- <https://id.wikipedia.org/wiki/Hipertensi> diakses tanggal 10 Maret 2016.
- Iswahyuni, S. (2017) *'Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia', Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 14(2), p. 1. doi: 10.26576/profesi.155.
- Judha, Mohamad., dkk. (2012). *Teori Pengukuran Kecemasan dan Kecemasan Persalinan*. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Kementerian Kesehatan RI (2018). *Hipertensi dan Penanganannya*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Diakses pada tanggal 1 februari 2021
- _____ (2019). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Diakses pada tanggal 1 februari 2021
- _____ (2020). *Buletin Pusdatin*. Jakarta . diakses pada tanggal 25 Maret 2020
- Komaling, J. K., Suba, B., & Wongkar, D. (2013). *Hubungan mengkonsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi pada laki-laki di Desa Tompasobaru II Kecamatan Tompasobaru Kabupaten Minahasa Selatan*. *ejurnal Keperawatan (e-Kp)*, 1 (1), 1-7.
- Maher, at all. 2002. *Orthopaedic Nursing. Third Edition*. Pennsylvania. W.B Sanders Company.
- Manawan, A.A., Rattu, A.J.M., Punuh, M.I., (2016). *Hubungan Antara Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Tandengan Satu Kecamatan Eris Kabupaten Minahasa, vol 5 (1)*. *Journal of PARMACON Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*.

- Diunduh tanggal 8 Januari 2021 dari <http://www.ejournal.unsrat.ac.id/index.php/pharmacon/article/view/11345>.
- Mulyanti dan Diyono (2016). Keperawatan Medikal Bedah Sistem Pencernaan Dilengkapi Contoh Studi Kasus dengan Aplikasi NNN (Nanda Nic Noc) Edisi Pertama. Jakarta. Kencana
- Natalia, Dian (2013). Terapi Musik Bidang Keperawatan. Jakarta. Mitra Wacana Media
- Nidya Putri Ihsan (2013) *Pengaruh Daun Pandan Wangi (Averrhoa Bilimbi L.) Terhadap Penurunan Tekanan Darah*. Skripsi
- Notoadmodjo (2015). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2016). *Asuhan Keperawatan Praktis Berdasarkan Penerapan Diagnosa Nanda, Nic, Noc dalam Berbagai Kasus*. Yogyakarta: Penerbit Mediacion.
- Nursalam (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* : Jakarta : SalembaMedika.
- Potter, P.A, Perry, A.G. (2000). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, Dan Praktik.Edisi 4. Volume 1*, Yasmin Asih, dkk (2005) (alih bahasa), Jakarta : EGC.
- Putri Puncak Anjani , Shelly Andrianty, Tri Dewanti Widyaningsih (2015). *Pengaruh Penambahan Pandan Wangi Dan Kayu Manis Pada Teh Herbal Kulit Salak Bagi Penderita Diabetes*. <https://jpa.ub.ac.id/index.php/jpa/article/viewFile/125/145>
- Prameswari, Okky Meidiana dan Simon Bambang Widjanarko (2014). *Uji Efek Ekstrak Air Daun Pandan Wangi* . Jurnal Pangan dan Agroindustri Vol.2 No.2 p.16-27. Jakarta
- Prasetyo, Sigit Dian. 2010. *Konsep dan Proses Keperawatan Kecemasan Edisi Pertama*. Yogyakarta. Graha Ilmu
- P2PTM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Definisi Hipertensi* . Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan Republik Indonesia from diambil dari <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/profil-p2ptm/download-dokumen>
- Rahajeng E, Tuminah, Sulistyowati (2011). *Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia*. Jakarta; Pusat Penelitian Biomedis dan Farmasi Badan Penelitian Kesehatan Departemen Kesehatan RI, Jakarta;
- Setiadi (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Edisi 2. Graha Ilmu. Yogyakarta
- Septian, B., A. (2014) *Efek Minuman Berbasis Cincau Hitam (Mesona palustris Bl.) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Secara In Vivo*. Skripsi. Fakultas Teknologi Pertanian. Universitas Brawijaya. Malang
- Smeltzer, Susanne C. Bare, Brenda G. 1996, *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth Edisi 12 dan Volume 2*. Easter & Panggabean (2014) (alih bahasa), Jakarta. EGC
- Sugiyono (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta. Bandung
- Supardi, S & Rustika (2013). *Buku ajar Metodologi Riset Keperawatan*. TIM. Jakarta
- Supardi, Sudibyso dan Rustika (2013). *Buku Ajar Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Sutanto (2010). *Cekal (Cegah dan Tangkal) Penyakit Modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol, dan Diabetes*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Talwar, Nakul, Mike J. Crawford, Ana Maratas, Ula Nur, Orri, Mc Dermot and Simon Procter, 2006. 189, 405-1409. British Journal of Psychiatric.
- Tarau, L dan Burst, M. (2012). *Kecemasan Kronis Pedoman Terapi untuk Praktek Dokter*. Jakarta. EGC
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan keperawatan bagi penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- WHO (2015) *World Health Statistic Report 2015*. Geneva: World Health Organization
- Yoanita Putri, Wahyuningsih Safitri,Ririn Afrian Sulistyawat (2020). *Pengaruh Air Rebusan Daun Pandan Wangi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jaten Ii*. <https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/1036/1/NASKAH%20PUBLIKASI YOANITA%20PUTRI-S16188.pdf>
- Yulisa Eka Putriani (2017). *Pengaruh Air Rebusan Daun Pandan Wangi (Pandanusamaryllifolius Roxb.) Terhadap Penurunan Tekanandarah Tinggi Pada Tikus Putih (Rattus Norvegicus L.) Dan Pemanfaatannya Sebagai karya Ilmiah Popular*. Diakses dari <https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/74861/Yulisa%20Eka%20Putriani%20cover%20123.pdf?sequence=1&isAllowed=y>