

## ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS PADA PASIEN HIPERTENSI MELALUI TERAPI *MINDFULNESS* DAN *DEEP FOCUS MUSIC*

Desak Komang Linda Perawati<sup>1\*</sup>, Putu Indah Sintya Dewi<sup>2</sup>, Ni Putu Diah Ayu Rusmeni<sup>3</sup>

Pendidikan Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : desaklinda2803@gmail.com

### ABSTRAK

Ansietas merupakan masalah psikologis yang sering dialami oleh lansia dengan hipertensi dan dapat memperburuk kondisi kesehatan melalui peningkatan tekanan darah, gangguan kualitas tidur, serta penurunan kemampuan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kondisi ini memerlukan penanganan yang komprehensif, termasuk intervensi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan. *Mindfulness* yang dipadukan dengan *deep focus music* merupakan salah satu pendekatan inovatif yang berpotensi menurunkan tingkat ansietas sekaligus mendukung pengelolaan hipertensi pada lansia. Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah ansietas melalui intervensi *mindfulness* dan *deep focus music* di Panti Werdha Jara Mara, Pati. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Subjek penelitian adalah Ny. S, seorang lansia dengan riwayat hipertensi yang mengalami keluhan sering merasa cemas, tegang, sulit tidur, serta palpitasi. Intervensi keperawatan yang diberikan berupa terapi *mindfulness* yang dipadukan dengan *deep focus music* selama 15–30 menit per sesi. Evaluasi dilakukan dengan memantau perubahan tingkat kecemasan, ekspresi gelisah, tekanan darah, denyut jantung, konsentrasi, dan kualitas tidur pasien. Hasil menunjukkan bahwa setelah intervensi, pasien melaporkan penurunan rasa cemas, ekspresi wajah tampak lebih rileks, tidur lebih nyenyak, serta tekanan darah menjadi lebih stabil. Observasi objektif juga menunjukkan berkurangnya perilaku gelisah dan peningkatan konsentrasi pasien. Simpulan dari studi kasus ini adalah bahwa terapi *mindfulness* dengan *deep focus music* efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam mengurangi ansietas, mendukung kontrol tekanan darah, dan meningkatkan kualitas hidup lansia dengan hipertensi di panti werdha.

**Kata kunci** : ansietas, *deep focus music*, hipertensi, *mindfulness*

### ABSTRACT

*Anxiety is a psychological problem commonly experienced by elderly patients with hypertension and may worsen health conditions through increased blood pressure, impaired sleep quality, and reduced ability to perform daily activities. This condition requires comprehensive management, including safe and easily applicable non-pharmacological interventions. Mindfulness combined with deep focus music is an innovative approach that has the potential to reduce anxiety levels while supporting hypertension management in the elderly. This case study aimed to describe the implementation of nursing care for a hypertensive patient with anxiety through mindfulness and deep focus music intervention at Jara Mara Nursing Home, Pati. This study employed a case study design using a nursing process approach, including assessment, diagnosis, planning, implementation, and evaluation. The subject was Mrs. S, an elderly woman with a history of hypertension who reported frequent feelings of anxiety, tension, sleep disturbances, and palpitations. The nursing intervention consisted of mindfulness therapy combined with deep focus music for 15–30 minutes per session. Evaluation was conducted by monitoring changes in anxiety levels, restless behavior, blood pressure, heart rate, concentration, and sleep quality. The results showed that after the intervention, the patient reported reduced anxiety, a more relaxed facial expression, improved sleep quality, and more stable blood pressure. Objective observations also indicated decreased restless behavior and improved concentration. In conclusion, mindfulness therapy combined with deep focus music is effective as a non-pharmacological intervention to reduce anxiety, support blood pressure control, and improve the quality of life of elderly patients with hypertension in nursing home settings.*

**Keywords** : anxiety, *deep focus music*, hypertension, *mindfulness*

## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi kronis yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah arteri secara persisten di atas ambang normal, yang ditetapkan melalui pengukuran tekanan darah berulang dalam kondisi istirahat. Pedoman internasional klinis, termasuk *European Society of Cardiology/European Society of Hypertension (ESC/ESH)*, mendefinisikan hipertensi sebagai tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan/atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg pada pemeriksaan yang dilakukan lebih dari satu kali, karena nilai ambang ini telah dikaitkan dengan peningkatan risiko kejadian kardiovaskular dan komplikasi organ target. Nilai ambang tersebut merupakan titik di mana manfaat intervensi, baik melalui perubahan gaya hidup maupun terapi farmakologis, lebih besar dibandingkan risiko tidak diintervensi, sehingga menjadi dasar diagnosis dan penatalaksanaan klinis hipertensi (Task et al., 2023).

Menurut data global yang dikutip dalam penelitian ini, jumlah penderita hipertensi di dunia diperkirakan mencapai 1,13 miliar orang, dan angka ini diperkirakan meningkat menjadi sekitar 1,5 miliar pada 2025, menjadikan hipertensi sebagai salah satu faktor risiko utama kejadian kardiovaskular dan kematian prematur. Di Indonesia, survei nasional Riskesdas 2018 melaporkan bahwa sekitar 34,1% penduduk dewasa ( $\geq 18$  tahun) memiliki hipertensi, dengan variasi antarprovinsi yang cukup besar; angka ini meningkat dibandingkan survei sebelumnya, mencerminkan tren peningkatan prevalensi tekanan darah tinggi dalam populasi dewasa. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Bali menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Bali mencapai 29,1%, menandakan bahwa hampir sepertiga penduduk dewasa di provinsi ini hidup dengan tekanan darah tinggi, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan beban pelayanan kesehatan di wilayah setempat. Selain itu, laporan kesehatan daerah mencatat bahwa di beberapa kabupaten seperti Karangasem, kasus hipertensi menduduki posisi tinggi dalam daftar penyakit yang sering dijumpai di fasilitas kesehatan primer (Lestari & Saraswati, 2022). Menurut peneliti, berdasarkan tingginya prevalensi hipertensi yang ditemukan dalam berbagai laporan tersebut, diperlukan upaya pencegahan, deteksi dini, dan pengelolaan hipertensi yang efektif di tingkat komunitas dan panti jompo guna menekan risiko komplikasi jangka panjang serta meningkatkan kualitas hidup lansia.

Hipertensi merupakan kondisi kronis yang disebabkan oleh interaksi berbagai faktor risiko, baik yang tidak dapat dimodifikasi seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga, maupun faktor yang dapat dimodifikasi seperti obesitas, aktivitas fisik rendah, serta kebiasaan merokok. Faktor-faktor tersebut berperan dalam meningkatkan resistensi pembuluh darah dan beban kerja jantung, sehingga tekanan darah meningkat secara persisten (Lamangida & Masi, 2025). Hipertensi sering bersifat asimtomatik, sehingga banyak penderita tidak menyadari kondisi ini hingga dilakukan pemeriksaan, namun beberapa gejala umum dapat muncul, seperti sakit kepala, pusing, kaku tengkuk, gangguan tidur, kelelahan, sesak napas, nokturia, azotemia, dan peningkatan tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg (Sapari, 2025). Menurut peneliti tingginya prevalensi hipertensi berpotensi meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular dan organ target, sehingga pengenalan faktor risiko dan manifestasi klinis perlu mendapat perhatian dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi.

Pengelolaan hipertensi tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi juga pendekatan non-farmakologis yang menekankan pengendalian stres dan relaksasi pasien. Pendekatan nonfarmakologis seperti terapi musik telah banyak diteliti di Indonesia sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah dan kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Misalnya, terapi musik instrumental dinyatakan efektif dalam menurunkan tekanan darah lansia hipertensi di Panti Werdha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta (Kholifah & Sutanta, 2021). Sebuah penelitian literatur review mengonfirmasi bahwa terapi musik efektif menurunkan tekanan darah dan ansietas pada lansia hipertensi dalam berbagai penelitian kuasi-eksperimental dan review sistematis (Dewi et al., 2023).

Teknik *mindfulness*, yaitu kesadaran penuh terhadap pernapasan, pikiran, dan tubuh, mampu menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis yang meningkatkan tekanan darah, sedangkan stimulasi musik fokus, seperti *deep focus music*, membantu menenangkan sistem saraf, menurunkan ketegangan otot, denyut jantung, dan tekanan darah. Kombinasi kedua teknik ini bekerja sinergis, di mana *mindfulness* mengarahkan perhatian pasien untuk mengelola stres dan kecemasan, sementara musik fokus mendukung relaksasi fisiologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* dengan *deep focus music* efektif menurunkan tekanan darah dan tingkat stres pada lansia hipertensi (Cao & Zhang, 2023). Sementara itu, pada penelitian Situmorang et al., (2022) juga menunjukkan bahwa meditasi *mindfulness* yang dipadukan dengan *deep focus music* efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan tingkat stres pada lansia di panti werda di Sukabumi.

Berdasarkan tingginya prevalensi hipertensi pada lansia serta dampak ansietas terhadap kontrol tekanan darah, diperlukan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dan mudah diterapkan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan asuhan keperawatan pada pasien lansia dengan hipertensi dan masalah ansietas melalui intervensi *mindfulness* yang dipadukan dengan *deep focus music*.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan. Asuhan keperawatan diberikan pada seorang pasien lansia dengan diagnosis medis hipertensi yang mengalami masalah keperawatan ansietas di Panti Werdha Jara Mara, Pati. Pendekatan proses keperawatan dilaksanakan secara sistematis yang meliputi tahap pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan intervensi, implementasi, dan evaluasi. Pengkajian dilakukan melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik untuk mengidentifikasi keluhan subjektif dan objektif yang berkaitan dengan ansietas dan hipertensi. Parameter yang dikaji meliputi perasaan cemas, ketegangan, gangguan tidur, palpitasi, ekspresi gelisah, serta pengukuran tekanan darah dan denyut jantung. Diagnosis keperawatan ditegakkan berdasarkan hasil pengkajian sesuai dengan standar diagnosis keperawatan. Intervensi keperawatan utama yang diberikan berupa terapi *mindfulness* yang dipadukan dengan *deep focus music* sebagai intervensi nonfarmakologis. Terapi dilakukan dalam posisi nyaman dan lingkungan yang tenang selama 15–30 menit per sesi, dengan panduan fokus pada pernapasan, kesadaran tubuh, dan pemusatan perhatian, disertai pemutaran *deep focus music* untuk mendukung relaksasi. Intervensi dilaksanakan secara terjadwal selama masa perawatan. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan kondisi pasien sebelum dan sesudah intervensi, meliputi perubahan tingkat ansietas, ekspresi nonverbal, tekanan darah, denyut jantung, konsentrasi, serta kualitas tidur pasien. Hasil evaluasi digunakan untuk menilai efektivitas penerapan terapi *mindfulness* dengan *deep focus music* dalam menurunkan ansietas dan mendukung pengelolaan hipertensi pada lansia.

## HASIL

Berdasarkan hasil pengkajian keperawatan, diagnosis utama yang ditegakkan pada Ny. S adalah ansietas berhubungan dengan perubahan status kesehatan akibat penyakit kronik hipertensi dan perubahan lingkungan tempat tinggal. Diagnosis ini didukung oleh data subjektif dan objektif, di mana klien menyatakan sering merasa cemas dan khawatir, mengalami kesulitan tidur, serta merasakan palpitasi. Secara objektif, klien tampak gelisah dengan ekspresi wajah tegang. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan tekanan darah sebesar 160/100 mmHg, frekuensi nadi 90 kali per menit, laju pernapasan 20 kali per menit, dan suhu tubuh 36,5°C. Berdasarkan hasil pengkajian tersebut, dilakukan implementasi keperawatan

berupa terapi *mindfulness* yang dipadukan dengan *deep focus music* sesuai rencana asuhan keperawatan. Hasil evaluasi setelah pemberian intervensi menunjukkan adanya perubahan kondisi klien. Klien menyatakan merasa lebih tenang dan tingkat kecemasan berkurang setelah mengikuti terapi. Secara objektif, klien tampak lebih rileks, ekspresi wajah tidak lagi tegang, dan perilaku gelisah berkurang. Pengukuran tekanan darah setelah intervensi menunjukkan nilai yang lebih stabil dibandingkan sebelum intervensi.

## PEMBAHASAN

Masalah utama yang dialami Ny. S adalah ansietas yang muncul sebagai respons terhadap penyakit kronik hipertensi dan perubahan lingkungan tempat tinggal di panti werdha. Ansietas pada lansia dengan hipertensi merupakan kondisi yang sering dijumpai dan dapat memperburuk kondisi klinis apabila tidak dikelola secara adekuat. Hipertensi sebagai penyakit kronik menuntut adaptasi jangka panjang terhadap perubahan fisik, psikologis, dan sosial, yang pada lansia sering memicu perasaan tidak nyaman, khawatir, dan tegang. Ansietas sendiri merupakan pengalaman subjektif berupa perasaan gelisah dan takut yang tidak memiliki objek yang jelas, serta dapat muncul ketika individu menghadapi situasi yang dirasakan mengancam atau tidak pasti (Marmata, 2021). Pada kasus Ny. S, tanda dan gejala ansietas yang muncul meliputi perasaan cemas dan khawatir, ekspresi wajah tegang, sulit tidur, palpitasi, serta perilaku gelisah. Manifestasi ini sejalan dengan tanda dan gejala ansietas yang dijelaskan oleh PPNI, (2017), yaitu adanya data subjektif berupa perasaan khawatir dan kesulitan berkonsentrasi, serta data objektif berupa kegelisahan, ketegangan, dan gangguan pola tidur. Kondisi ansietas yang tidak tertangani pada pasien hipertensi berpotensi memengaruhi kestabilan tekanan darah melalui peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis.

Berdasarkan hasil penelitian (Ari et al., 2025), menggambarkan bahwa persepsi negatif terhadap penyakit hipertensi berkorelasi dengan meningkatnya tingkat kecemasan pada pasien rawat jalan, yang selanjutnya dapat memperburuk kondisi klinis jika tidak diintervensi secara psikososial dan keperawatan. Selain itu, prevalensi gejala kecemasan pada pasien hipertensi pada setting pelayanan kesehatan cukup tinggi, bahkan hampir setengah dari sampel melaporkan gejala ansietas, menunjukkan perlunya pendekatan holistik yang melibatkan aspek emosional sebagai bagian dari evaluasi dan asuhan keperawatan (Kandasamy et al., 2025). Temuan tersebut menegaskan bahwa ansietas bukan hanya masalah psikologis semata, tetapi memiliki implikasi langsung terhadap kondisi fisiologis pasien hipertensi. Oleh karena itu, intervensi keperawatan yang diberikan perlu diarahkan pada pengendalian respons emosional dan stres sebagai bagian dari upaya pengelolaan hipertensi secara komprehensif.

Terapi nonfarmakologis yang menekankan pengendalian ansietas dan relaksasi pasien adalah teknik *mindfulness* yaitu kesadaran penuh terhadap pernapasan, pikiran dan tubuh, mampu menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis yang meningkatkan tekanan darah, sedangkan stimulasi musik fokus, seperti *deep focus music*, membantu menenangkan sistem saraf, menurunkan ketegangan otot, denyut jantung, dan tekanan darah. Kombinasi kedua teknik ini bekerja sinergis, di mana *mindfulness* mengarahkan perhatian pasien untuk mengelola stres dan kecemasan, sementara musik fokus mendukung relaksasi fisiologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* dengan *deep focus music* efektif menurunkan tekanan darah dan tingkat stres pada lansia hipertensi (Cao & Zhang, 2023). Menurut Silaban et al., (2024) juga mengatakan bahwa terapi *mindfulness* terbukti mampu menurunkan gejala psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres pada berbagai populasi pasien, termasuk mereka yang menghadapi kondisi kesehatan kronis, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Terapi musik berbasis *mindfulness* (MBMT) adalah intervensi terapeutik yang menggabungkan prinsip-prinsip latihan *mindful awareness* dengan penggunaan musik khusus

untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisiologis. Pendekatan ini bertujuan untuk menurunkan tingkat stres dan kecemasan serta memperbaiki kesejahteraan psikologis melalui pengalaman audio yang menenangkan yang mendukung fokus penuh pada kesadaran setiap individu (Wang et al., 2025). Menurut Sulistyowati et al., (2022), praktik meditasi yang sejalan dengan pendekatan *mindfulness* memberikan manfaat bagi kehidupan manusia, baik secara internal maupun eksternal, dengan membantu individu mencapai ketenangan batin dan keseimbangan emosi. Hal ini sejalan dengan Penelitian kuasi-eksperimental yang dilakukan di panti jompo di Sukabumi menunjukkan bahwa meditasi *mindfulness* yang dipadukan dengan *deep focus music* efektif memengaruhi tekanan darah sistolik dan tingkat stres pada lansia dengan hipertensi lanjut usia, hasil penelitian ini menemukan bahwa kelompok yang menerima intervensi *mindfulness* dengan *deep focus music* mengalami penurunan yang signifikan pada tekanan darah sistolik serta skor stres dibandingkan sebelum intervensi, meskipun tidak terdapat perubahan signifikan pada tekanan darah diastolik, yang mengindikasikan bahwa kombinasi teknik kesadaran penuh dan stimulasi musik fokus dapat menurunkan gejala stres dan berdampak positif terhadap pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi (Situmorang et al., 2022).

Penelitian kuasi-eksperimental di Indonesia pada lansia hipertensi juga menunjukkan bahwa kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan musik *binaural beats* secara signifikan menurunkan skor ansietas dan tekanan darah sistolik setelah intervensi, menegaskan bahwa stimulasi musik yang terstruktur bersama teknik relaksasi dapat memperkuat respons relaksasi fisiologis dan psikologis pada pasien hipertensi, sehingga relevan sebagai solusi nonfarmakologis yang dapat melengkapi terapi *mindfulness* dengan *deep focus music* dalam perawatan pasien lansia (Cahyono et al., 2024). Hasil asuhan keperawatan pada Ny. S menunjukkan pola yang sejalan dengan temuan penelitian tersebut, di mana pemberian terapi *mindfulness* dengan *deep focus music* mampu menurunkan tingkat ansietas dan membantu menstabilkan tekanan darah. Perubahan ekspresi wajah yang lebih rileks, berkurangnya perilaku gelisah, serta perasaan lebih tenang yang dirasakan klien menjadi indikator keberhasilan intervensi nonfarmakologis dalam mendukung pengelolaan hipertensi secara holistik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengkajian keperawatan pada Ny. S, ditemukan bahwa ansietas yang dialami pasien berhubungan dengan perubahan status kesehatan akibat hipertensi dan perubahan lingkungan tempat tinggal di panti. Gejala ansietas seperti cemas, gelisah, dan peningkatan tekanan darah dapat diatasi melalui terapi *mindfulness* dengan *deep focus music*. Setelah intervensi, pasien menunjukkan penurunan tingkat kecemasan, wajah lebih rileks, dan tekanan darah lebih stabil. Terapi ini terbukti efektif dalam mengelola stres dan mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi, sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan manfaat teknik *mindfulness* dan musik relaksasi dalam meningkatkan kualitas hidup pasien.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terimakasih kepada institusi pendidikan atas dukungan akademik dan fasilitas yang diberikan selama proses pelaksanaan dan penyusunan artikel ini, kepada tempat praktik yang telah memberikan izin serta kerja sama sehingga intervensi dapat dilaksanakan dengan baik, serta kepada responden yang telah bersedia berpartisipasi dan bekerja sama selama pelaksanaan terapi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ari, E., Sinaga, F., & Triastuti, L. (2025). Illness Perception And Its Association With Anxiety Among Hypertensive Outpatients. *Health Scientific Journal*, 6(1), 176–180.
- Cahyono, I., Suprpto, S. I., & Prasetyo, J. (2024). Lowering Anxiety And Blood Pressure In Hypertensive Patients With A Combination Of Progressive Muscle Relaxation And Binaural Beats Music. *Journal Of Pubnursing Sciences*, 02(03), 98–107. <https://doi.org/10.69606/Jps.V2i03.150>
- Cao, M., & Zhang, Z. (2023). Adjuvant Music Therapy For Patients With Hypertension: A Meta-Analysis And Systematic Review. *Bmc Complementary Medicine And Therapies*, 6(110), 1–11. <https://doi.org/10.1186/S12906-023-03929-6>
- Dewi, N. P. A. R., Kamaryati, N. P., Nuryanto, I. K., & Suantika, P. I. R. (2023). The Effectiveness Of Music Therapy On Anxiety And Blood Pressure In Older People With Hypertension: A Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 9(3), 359–365. <https://doi.org/10.33755/Jkk>
- Kandasamy, G., Subramani, T., Almanasef, M., Orayj, K., Shorog, E., Alshahrani, A. M., Alsaab, A., Alshahrani, Z. M., & Palayakkodan, S. (2025). Mental Health And Hypertension: Assessing The Prevalence Of Anxiety And Depression And Their Associated Factors In A Tertiary Care Population. *Frontiers In Public Health*, 13, 1–10. <https://doi.org/10.3389/Fpubh.2025.1545386>
- Kholifah, N., & Sutanta. (2021). Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1), 27–34.
- Lestari, N. K. Y., & Saraswati, I L. G. I. (2022). The Correlation Of Self Management Behavior With Quality Of Life In Patients With Primary Hypertension. *Indonesian Journal Of Global Health Research*, 4(1), 69–76.
- Marmata, I. B. I. B. (2021). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Jalan Pembangunan Usu Lingkungun 14 Kecamatan Medan Baru Tahun 2021*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
- PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi Dan Indikator Diagnostik. Edisi 1. Jakarta: PPNI.*
- Sapari, A. (2025). *Asuhan Keperawatan Hipertensi Pada Ny. J Dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Di Ruang Cempaka Rsud Dr. Slamet Garut* [Universitas Bhakti Kencana]. <https://Repository.Bku.Ac.Id/Id/Eprint/2437%0a>
- Situmorang, E., Juniarti, N., Riyanto, A., Nurharlinah, & Ropei, O. (2022). Meditasi Mindfulness Dengan Deep Focus Music Terhadap Tekanan Darah Dan Stres Pada Penderita Hipertensi Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 566–576. <https://doi.org/10.31539/Jks.V6i1.4611> Meditasi
- Sri Yuningsi Lamangida, Gresty Natalia Maria Masi, S. R. (2025). Gambaran Faktor Resiko Terjadinya Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 10–17.
- Task, A., Members, F., Mancia, G., Co-Chair, R. K., Burnier, M., Grassi, G., Januszewicz, A., Lorenza, M., Tsioufis, K., Agabiti-Rosei, E., Abd, E., Algharably, E., Azizi, M., Benetos, A., Borghi, C., Brguljan, J., Cifkova, R., Coca, A., Cornelissen, V., ... Kjeldsen, S. E. (2023). 2023 Esh Guidelines For The Management Of Arterial Hypertension The Task Force For The Management Of Arterial Hypertension Of The European Society Of Hypertension Endorsed By The International Society Of Hypertension ( Ish ) And The European Renal Associa. *Journal Of Hypertension*, 41(12), 1874–2071.
- Wang, L., Zhang, X., & Guo, L. P. And R. (2025). Mindfulness-Based Music Therapy For Mental Health In Senior College Students: A Randomized Controlled Trial. *Frontiers In Psychology*, 16, 1–12. <https://doi.org/10.3389/Fpsyg.2025.1649395>