

## PERBANDINGAN EFEKTIFITAS KOMBINASI TERAPI AROMA DAN MUSIK DENGAN KOMBINASI TERAPI AROMA DAN NAFAS DALAM UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH

Aditya Muhammad N.<sup>1</sup>, Melania Wahyuningsih\*<sup>1</sup>, Listyana Natalia R.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Respati Yogyakarta

\*korespondensi penulis, e-mail: melania@respati.ac.id

### ABSTRAK

Tekanan darah tinggi merupakan salah satu gangguan sistem kardiovaskuler. Pengobatan nonfarmakologi ditujukan untuk menurunkan tekanan darah diantaranya kombinasi aroma terapi lavender dengan musik dan kombinasi aroma terapi lavender dengan terapi nafas dalam. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbandingan efektifitas kombinasi terapi aroma lavender dan terapi musik dengan kombinasi terapi aroma lavender dan terapi nafas untuk menurunkan tekanan darah. Jenis penelitian *quasi experiment*. Desain *pre and post test without control*. Sampel terdiri dari 34 penderita hipertensi. Teknik *sampling* dengan *convenience sampling*. Analisa data menggunakan uji *paired t-test* dan *independent t-test*. Efektivitas kombinasi terapi aroma lavender dengan terapi musik untuk menurunkan tekanan darah sistolik dengan *p-value*  $0,000 < 0,05$  dan pada tekanan darah diastolik dengan nilai *p-value*  $0,000 < 0,05$ . Efektivitas kombinasi terapi aroma lavender dan terapi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah sistolik *p-value*  $0,004 < 0,05$  dan pada tekanan darah diastolik *p-value*  $0,246 > 0,05$ . Perbandingan efektifitas sebelum intervensi kombinasi terapi aroma lavender dan terapi musik dengan kombinasi terapi aroma lavender dan terapi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah sistolik *p-value*  $0,622 > 0,05$  pada tekanan darah diastolik *p-value*  $0,185 > 0,05$ . Perbandingan efektifitas sesudah intervensi kombinasi terapi aroma lavender dan terapi musik dengan kombinasi terapi aroma lavender dan terapi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah sistolik *p-value*  $0,969 > 0,05$  dan pada tekanan darah diastolik *p-value*  $0,806 > 0,05$ . Kombinasi terapi aroma lavender dan terapi musik dan kombinasi terapi aroma lavender dan terapi nafas efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik.

**Kata kunci:** aroma terapi lavender, hipertensi, terapi musik, terapi nafas dalam

### ABSTRACT

High blood pressure is a disorder of the cardiovascular system. Nonpharmacological treatments are aimed at lowering blood pressure including a combination of lavender aromatherapy with music and a combination of lavender aromatherapy with deep breathing therapy. The purpose of this study was to compare the effectiveness of a combination of lavender aromatherapy and music therapy with a combination of lavender aromatherapy and breath therapy to reduce blood pressure. This type of quasi-experimental research with pre and posttest without control. The sample consisted of 34 hypertension sufferers. Sampling technique with convenience sampling. Data analysis using paired t test and independent t-test. The effectiveness of the combination of lavender aroma therapy with music therapy to reduce systolic blood pressure with *p-value* of  $0,000 < 0,05$  and in diastolic blood pressure with *p-value* of  $0,000 < 0,05$ . The effectiveness of combination of lavender aroma therapy and deep breathing therapy to reduce systolic blood pressure *p-value*  $0,004 < 0,05$  and diastolic blood pressure *p-value*  $0,246 > 0,05$ . Comparison of the effectiveness before intervention of a combination of lavender aroma therapy and music therapy with a combination of lavender aroma therapy and deep breathing therapy to reduce systolic blood pressure *p-value*  $0,622 > 0,05$ , diastolic blood pressure *p-value*  $0,185 > 0,05$ . Comparison of the effectiveness after the intervention of a combination of lavender aroma therapy and music therapy with a combination of lavender aroma therapy and deep breathing therapy to reduce systolic blood pressure *p-value*  $0,969 > 0,05$  and diastolic blood pressure *p-value*  $0,806 > 0,05$ . The combination of lavender aromatherapy and music therapy and the combination of lavender aromatherapy and breath therapy are effective in reducing systolic and diastolic blood pressure.

**Keywords:** deep breathing therapy, hypertension, lavender aroma therapy, music therapy

## PENDAHULUAN

Penderita hipertensi di Indonesia setiap tahun meningkat, sebanyak 658.201 jiwa. Penderita hipertensi di Provinsi D.I. Yogyakarta sebanyak 8.373 jiwa. Penderita hipertensi di Kabupaten Sleman masuk dalam 10 kategori penyakit terbanyak yang dialami oleh masyarakat yaitu 2.639 jiwa penderita hipertensi (Badan Litbang Kes, 2018). Penderita hipertensi di Kecamatan Depok termasuk kategori tinggi. Penderita hipertensi tertinggi salah satunya di wilayah Puskesmas Depok III dengan jumlah 3.403 jiwa (Dinkes Sleman, 2020).

Tekanan darah tinggi menjadi masalah bagi masyarakat Indonesia dan dunia. Tekanan darah tinggi merupakan faktor risiko utama penyakit seperti diabetes, jantung, gagal ginjal (Awalin, 2021). Penyebab terjadinya tekanan darah tinggi diantaranya yaitu pola hidup yang kurang teratur, kebiasaan mengkonsumsi garam, dan merokok (Pranata, 2017). Pada mereka dengan umur lebih dari 45 tahun lebih beresiko terkena hipertensi daripada mereka yang berumur lebih muda dari 45 tahun. Semakin usia bertambah, akan terjadi perubahan pada arteri dalam tubuh menjadi lebih lebar dan kaku mengakibatkan kapasitas dan rekoil darah yang diakomodasikan melalui pembuluh darah menjadi berkurang (Nuraeni, 2019).

Pengobatan pada pasien hipertensi ditujukan untuk menurunkan tekanan darah. Pengobatan tekanan darah tinggi bersifat farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan farmakologis sesuai dengan yang dianjurkan oleh *Joint National Committee VII* yaitu diuretik

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian *quasi experiment* dengan *pre and post test without control*. Sampel terdiri dari 34 penderita hipertensi yang ditemui oleh peneliti dan bersedia menjadi responden. Responden yang ditemui dibagi menjadi 2 kelompok secara selang seling, yaitu kombinasi terapi aroma lavender dengan terapi musik Jawa, dan kombinasi terapi aroma lavender dengan terapi nafas dalam. Intervensi masing -

(hidroklorotiazid), penghambat simpatetik (metildopa, klonidin, dan reserpin), beta bloker (metoprol, propranolol, dan atenolol), vasodilator (prason, hidralasin), ace *inhibitor* (captopril), penghambat reseptor angiotensin II (valsartan). Selain pengobatan farmakologis, ada pengobatan nonfarmakologis yang ditunjukkan untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan mempertahankan berat badan ideal, mengurangi asupan natrium (sodium), menghindari rokok, penurunan stres, dan terapi komplementer (Wijaya, 2013). Terapi komplementer banyak digunakan di beberapa negara karena mudah dijangkau dan harga yang murah. Terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah diantaranya adalah pemakaian tanaman tradisional, akupunktur, akupresur, terapi aroma, terapi musik, dan terapi nafas dalam (Trisnawati, 2019). Hasil dari penelitian kombinasi terapi aroma lavender dengan terapi musik efektif untuk menurunkan tekanan darah. Pengaruh yang diberikan dari intervensi menjadikan penderita hipertensi lebih tenang dan lebih rileks sehingga membantu untuk menurunkan tekanan darah (Setiawan, 2021). Hasil dari penelitian kombinasi terapi aroma lavender dengan terapi nafas dalam juga mempengaruhi tekanan darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah tinggi, memberikan efek relaksasi saat dilakukan intervensi dan berdampak mempengaruhi kinerja sistem kardiovaskuler sehingga mampu menurunkan tekanan darah (Kusyati, 2018).

masing kelompok diberikan selama 10 menit 4 hari. Uji normalitas menggunakan uji *shapiro wilk*. Analisa data menggunakan uji *paired test* untuk menguji beda mean dari dua hasil pengukuran dua kelompok intervensi dan uji *independen sampel t-test* untuk menguji beda *mean* antara dua kelompok intervensi yang berbeda (Dharma, 2011).

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Kelompok Intervensi Kombinasi Terapi Aroma dengan Terapi Musik dan Kombinasi Terapi Aroma dengan Terapi Nafas Dalam

Karakteristik	Kelompok Kombinasi Terapi Aroma dengan Terapi Musik		Kelompok Kombinasi Terapi Aroma dengan Terapi Nafas Dalam	
	f	%	f	%
<b>Jenis Kelamin</b>				
Laki-laki	6	35,3	2	11,8
Perempuan	11	64,7	15	88,2
<b>Umur</b>				
Dewasa Awal	1	5,9	1	5,9
Dewasa Tengah	14	82,4	9	52,9
Dewasa Akhir	2	11,8	7	41,2
<b>Total</b>	17	100%	17	100%

Berdasarkan Tabel 1, pada kelompok kombinasi terapi aroma lavender dengan terapi musik mayoritas responden kelompok intervensi adalah perempuan dengan persentase 64,7%. Kelompok dewasa tengah dengan persentase 82,4%.

Pada kelompok kombinasi terapi aroma lavender dengan terapi nafas dalam adalah perempuan dengan persentase 88,2%. Sedangkan mayoritas umur responden dalam penelitian ini adalah dari kelompok dewasa tengah dengan persentase 52,9%.

**Tabel 2.** Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Kombinasi Terapi Aroma dengan Terapi Musik dan Kombinasi Terapi Aroma dengan Terapi Nafas Dalam

	N	Kombinasi Terapi Aroma dengan Terapi Musik			Kombinasi Terapi Aroma dengan Terapi Nafas Dalam		
		Sebelum <i>Mean</i>	Sesudah <i>Mean</i>	Beda <i>Mean</i>	Sebelum <i>Mean</i>	Sesudah <i>Mean</i>	Beda <i>Mean</i>
Sistolik	17	152,59	141,94	10,65	155,41	141,76	13,65
Diastolik	17	93,94	84,35	9,59	88,29	83,53	4,76

Berdasarkan Tabel 2 tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi terapi aroma lavender dengan terapi musik nilai rata-rata tekanan sistolik 152,59 mmHg, setelah diberikan intervensi menjadi 141,94 mmHg termasuk dalam kategori hipertensi derajat 1. Rata-rata tekanan diastolik, sebelum diberikan intervensi 93,94 mmHg termasuk dalam kategori hipertensi derajat 1 dan setelah diberikan intervensi kombinasi terapi aroma dan terapi musik menjadi 84,35 mmHg termasuk dalam kategori prehipertensi.

Pada kelompok intervensi kombinasi terapi aroma lavender dengan terapi nafas dalam tekanan darah sebelum intervensi rata-rata tekanan sistolik adalah 155,41 mmHg dan setelah diberikan intervensi menjadi 141,76 mmHg termasuk dalam kategori hipertensi derajat 1. Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum diberikan intervensi kombinasi terapi aroma lavender dengan terapi nafas dalam adalah 88,29 mmHg termasuk dalam kategori hipertensi derajat 1 dan setelah diberikan adalah 83,53 mmHg.

**Tabel 3.** Efektifitas Kombinasi Terapi Aroma dengan Terapi Musik Terhadap Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik

Intervensi	Sistolik		Diastolik	
	Mean	p-value	Mean	p-value
Pre-test	152,59	0,000	93,94	0,000
Post-test	141,94		84,76	

Berdasarkan tabel 3, hasil uji *paired t test*, pada tekanan sistolik dan diastolik intervensi kombinasi terapi aroma lavender dengan terapi musik diperoleh nilai *p-value*

0,000 (*p-value* < 0,05). Kombinasi terapi aroma lavender dengan terapi musik efektif untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik.

**Tabel 4.** Efektifitas Kombinasi Terapi Aroma dengan Terapi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik

Intervensi	Sistolik		Diastolik	
	Mean	p-value	Mean	p-value
Pre-test	155,41	0,004	88,29	0,246
Post-test	141,76		83,53	

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji *paired t test* intervensi kombinasi terapi aroma lavender dengan terapi musik pada tekanan darah sistolik didapatkan nilai *p-value* 0,004 (*p-value* < 0,05), dan pada tekanan darah diastolik 0,246 (*p-value* > 0,05),

kombinasi terapi aroma lavender dengan terapi nafas dalam efektif menurunkan tekanan darah sistolik, akan tetapi tidak efektif untuk menurunkan tekanan darah diastolik.

**Tabel 5.** Perbedaan Efektifitas Kombinasi Terapi Aroma dan Terapi Musik dengan Kombinasi Terapi Aroma dan Terapi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik

Kelompok Intervensi	N	Sistolik		Diastolik	
		mean	p-value	mean	p-value
<b>Sebelum intervensi</b>					
Kombinasi terapi aroma dengan terapi musik	17	152,59	0,622	93,9412	0,185
Kombinasi terapi aroma dengan terapi nafas dalam	17	155,41		88,2941	
<b>Sesudah intervensi</b>					
Kombinasi terapi aroma dengan terapi musik	17	141,94	0,969	84,35	0,806
Kombinasi terapi aroma dengan terapi nafas dalam	17	141,76		83,53	

Berdasarkan tabel 5, hasil uji *t-test independent* pada tekanan darah sistolik sebelum diberikan intervensi kombinasi terapi aroma lavender dan terapi musik, dan kombinasi terapi aroma dan terapi nafas dalam diperoleh nilai *p-value* 0,622 (*p-value* > 0,05), pada tekanan darah diastolik diperoleh hasil *p-value* 0,185 (*p-value* >

0,05). Nilai *p-value* tekanan darah sistolik sesudah diberikan intervensi kombinasi terapi aroma dengan terapi musik, dan kombinasi terapi aroma dengan terapi nafas dalam 0,969 (*p-value* > 0,05) dan pada tekanan darah diastolik dengan *p-value* 0,806 (*p-value* > 0,05). Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok

intervensi kombinasi terapi aroma lavender dengan terapi musik dan kelompok intervensi kombinasi terapi aroma lavender

## PEMBAHASAN

Karakteristik responden pada penelitian ini homogen pada kelompok lansia yang tinggal dalam satu panti yang sama. Berdasarkan tabel 1, pada kelompok intervensi kombinasi terapi aroma lavender dengan terapi musik dan kelompok intervensi kombinasi terapi aroma lavender dengan terapi nafas, penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan. Perempuan lebih banyak menderita penyakit hipertensi daripada laki-laki, jenis kelamin berhubungan dengan kejadian penyakit hipertensi, karena berhubungan dengan hormonal yaitu menurunnya hormon estrogen pada wanita yang sudah mengalami menopause (Falah, 2019).

Laki-laki yang berisiko mengalami hipertensi, saat berusia lebih dari 45 tahun. Dari tabel 1 juga ditunjukkan usia responden paling banyak pada usia dewasa tengah (40-60 tahun). Hipertensi erat kaitannya dengan usia, dimana usia merupakan faktor risiko hipertensi yang tidak dapat diubah. Semakin bertambahnya usia seseorang, maka akan mengalami penurunan fungsi organ tubuh dan dapat mempengaruhi elastisitas atau kelenturan arteri sehingga tubuh kurang efektif dalam mengendalikan tekanan darah (Miller, 2012).

Kombinasi terapi aroma lavender dengan terapi musik menunjukkan berpengaruh menurunkan tekanan darah sistolik 10,65 mmHg, dan pada tekanan darah diastolik 9,59 mmHg. Pemberian intervensi kombinasi terapi aroma lavender dengan terapi musik berpengaruh untuk menurunkan tekanan darah. Aroma terapi yang memanfaatkan minyak menguap atau minyak atsiri dan organ *olfactory* (penciuman) manusia dipadukan dengan irama musik yang lambat dan tempo yang stabil pada alunan musik akan mempengaruhi detak jantung sehingga detak jantung akan melambat, mengikuti alunan musik, menurunkan tingkat stres dan

dengan terapi nafas dalam dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik.

ketegangan fisik, membuat pikiran tenang, dan menurunkan emosi (Kusyati, 2018).

Pada kombinasi terapi aroma lavender dengan terapi nafas dalam, berpengaruh menurunkan tekanan darah sistolik 13,65 mmHg dan tekanan darah diastolik 4,76 mmHg. Kandungan aroma terapi lavender bekerja merangsang sel-sel saraf penciuman, mempengaruhi kerja sistem limbik sehingga dapat memberikan perasaan rileks dan nyaman yang akhirnya dapat mempengaruhi tekanan darah. Terapi relaksasi nafas dalam mengontrol pernapasan yang tepat dan efektif, sehingga oksigen yang masuk ke paru - paru dialirkan ke seluruh organ tubuh mengakibatkan oksigenasi jaringan optimal dapat menjadi rileks, menurunkan depresi, ansietas, respon marah, dan mudah tersinggung. Terapi relaksasi membantu seseorang menjadi nyaman dan tenang sehingga kecemasan akan menurun, demikian juga perasaan stres dan marah. Kombinasi terapi aroma lavender dan nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi (Putri, 2020).

Berdasarkan tabel 3, hasil analisis tekanan darah sistolik dan diastolik, sebelum dan sesudah intervensi kombinasi terapi aroma lavender dengan terapi musik, dapat disimpulkan efektif untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Hasil ini didukung oleh Setiawan (2021) bahwa intervensi kombinasi terapi aroma lavender dengan terapi musik efektif untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Aroma terapi lavender yang dihirup dan dikombinasikan dengan musik Jawa menjadikan penderita hipertensi menjadi lebih tenang dan rileks. Alunan musik Jawa yang secara signifikan dapat meningkatkan kadar kalsium serum dan dopamin neostriatal sehingga menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah menyebabkan adanya penurunan tekanan darah. Saat penderita hipertensi diberikan

terapi aroma lavender dan mendengarkan musik Jawa, tubuh melepaskan hormon endorfin sehingga tubuh menjadi rileks dan nyaman. Tubuh juga akan mengeluarkan hormon dopamin, kadar kalsium darah meningkat saat mendengarkan musik. Hal ini menyebabkan terjadinya vasodilatasi pada pembuluh darah, aliran darah menjadi lancar, dan tekanan darah menurun (Putri, 2020).

Berdasarkan tabel 4, hasil analisis tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi kombinasi terapi aroma lavender dengan terapi nafas dalam yang diberikan kepada responden yang mengalami hipertensi bahwa efektif untuk menurunkan tekanan darah sistolik. Relaksasi nafas dalam dan aroma terapi lavender efektif untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Kombinasi terapi aroma lavender dan relaksasi nafas dalam mempengaruhi peregangan pada otot kardiopulmonari, pada arkus aorta, sinus carotis. Impuls tadi diteruskan oleh saraf vagus ke medula oblongata pada pusat regulasi kardiovaskuler, yang selanjutnya terjadi peningkatan refleksi baroreseptor. Impuls aferens dan baroreseptor sampai pada pusat jantung yang akan merangsang saraf parasimpatis dan menghambat pusat simpatis, selanjutnya terjadi vasodilatasi sistemik yang menyebabkan denyut jantung menurun, dan jantung menjadi rileks. Rangsangan saraf parasimpatis ke bagian

otot miokardium menyebabkan kontraksi jantung menurun, sehingga tekanan darah akan turun (Hartini, 2016).

Berdasarkan hasil pada tabel 5, hasil pemeriksaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum diberikan intervensi kombinasi terapi aroma lavender dengan terapi musik dan kombinasi terapi aroma lavender dengan terapi nafas dalam dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Musik tradisional gamelan klenengan Jawa yang dikombinasikan dengan terapi aroma lavender yang diberikan sebanyak 4 kali dalam 1 minggu mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Kombinasi terapi aroma lavender dengan terapi nafas dalam mampu untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Aroma terapi yang dihirup melalui indera penghidu dan musik lembut yang didengar pada saat relaksasi berhubungan dengan sistem kerja saraf simpatis dan parasimpatis, membuat tubuh menjadi rileks, pembuluh darah akan mengalami vasodilatasi, dan suplai oksigen ke jaringan menjadi maksimal, dan akan menurunkan tekanan darah, baik tekanan darah sistolik dan diastolik. Teknik relaksasi ini apabila dilakukan secara rutin bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuh dan mengontrol tekanan darah. Salah satu cara terbaik dalam menurunkan tekanan darah, yaitu dengan melakukan terapi relaksasi (Kusyati, 2018).

## SIMPULAN

Kombinasi terapi aroma dengan terapi musik efektif untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Kombinasi terapi aroma dengan terapi nafas dalam efektif untuk menurunkan tekanan darah sistolik tetapi tidak efektif untuk menurunkan tekanan darah diastolik. Tidak

ada perbedaan yang bermakna antara kombinasi terapi aroma dengan terapi musik dan kombinasi terapi aroma dengan nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah.

## DAFTAR PUSTAKA

Awalin, F., Septimar, Z.M., Aidah. (2021). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Nusant Hasana J.* 1(1):95–101.  
Badan Litbang Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI PD. Laporan Daerah Istimewa Yogyakarta.

(2018).  
Dharma, K.K. (2011). Metodologi Penelitian Keperawatan (Pedoman Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian). 11th, 13th ed. Kramat Jati, Jakarta Timur: CV. Trans Info Media.

- Dinas Kesehatan Sleman. (2020). *Profil Kabupaten Sleman Tahun 2020*. Dinas Kesehatan Sleman.
- Hartini, D.R., Wardana, D.P., Fajar, R.A. (2016). Terapi Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *J Ilm Kesehat*. 9 (1):1978-3167
- Indah, S.W. (2014). *Pengaruh Massase Ekstrimitas Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Kelurahan Grendeng Purwokerto*.
- Kusyati, E., Santi, N.K., Hapsari, S. (2018). Kombinasi relaksasi napas dalam dan aroma terapi lavender efektif menurunkan tekanan darah. *Jurnal Ilmu Kesehatan Keperawatan*. 1:76–81.
- Miller, C. (2012). *Nursing For Wellness in Older Adults*. Sixth. Nieginski E, Editor. China: Library Of Congress.
- Nuraeni, E. (2019). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin Beresiko dengan Kejadian Hipertensi di Klinik X Kota Tangerang. *J JKFT*. 4(1).
- Pranata, A. E, Prabowo E. (2017). *Keperawatan Medikal Bedah Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Nuha Medika.
- Putri, A. F., Muflih, M., & Damayanti, S. (2020). Efektivitas Waktu Terapi Musik Laggam Jawa Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Muara Rengas. *Community Publ. Nurs*, 8(2), 139.
- Trisnawati, E., Jenie, I.M. (2019). Terapi Komplementer Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: A Literatur Review. *J Keperawatan Respati Yogyakarta*. 6(3):641.
- Setiawan, D.I, Erwanto, R. (2021). Efektivitas aroma terapi lavender dan musik langgam jawa terhadap tekanan darah lansia. *J Ilm Permas J Ilm STIKES Kendal*. 11(1):31–40.
- Wijaya, A.S, Putri, Y.M. (2013). *KMB I Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa)*. Bengkulu: Nuha Medika.