

Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Gumawang OKU Timur

The Effect of Classic Music Therapy on Blood Pressure in Hypertensive Elderly at The East Gumawang OKU Health Center

¹Shindi Wulandari, ²Serli Wulan Safitri, ³Yazika Rimbawati, ⁴Selamat Parmin

^{1,3,4}Universitas Kader Bangsa, Indonesia

²Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

Email: serlisafitri124@gmail.com

Submisi: 1 Mei 2025; Penerimaan: 15 Juni 2025; Publikasi 30 Juni 2025

Abstrak

Hipertensi merupakan kondisi yang ditandai dengan kenaikan tekanan darah yang melebihi batas normal yaitu tekanan darahnya melebihi 140/90 mmHg. Musik klasik yang sering menjadi acuan adalah musik klasik *Mozart* karena hampir semua karya *Mozart* memiliki nada-nada dengan frekuensi tinggi yang bermanfaat Relaksasi, mengistirahatkan tubuh dan pikiran, Meningkatkan kecerdasan, meningkatkan motivasi, kesehatan jiwa, mengurangi rasa sakit, menyeimbangkan tubuh, meningkatkan kekebalan tubuh. Terapi musik ini dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari dengan durasi 30 menit menggunakan handphone yang dipasang earphone yang telah tersambung musik klasik *Canon in D Major versi instrumental* memiliki tiga buah pengulangan irama dari tiga instrumen violin yang saling berulang secara terus – menerus dengan volume sedang kepada responden. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah UPTD Puskesmas Gumawang Kabupaten OKU Timur Tahun 2024. Desain penelitian yang di gunakan *quasi-eksperiment* dengan rancangan penelitian *two group pretest-posttest design*. Sampel penelitian adalah penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Gumawang sebanyak 42 responden. Analisa data dilakukan menggunakan *uji Wilcoxon*. Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai rata-rata penurunan tekanan darah sebelum dilakukan terapi musik klasik yaitu 3,57, sesudah 2,62 didukung dengan nilai signifikansi *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ dapat diartikan bahwa ada pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Gumawang. Kesimpulan terdapat pengaruh signifikan antara terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah. Saran penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, music klasik *Canon in D, Pachelbel* sangat menekankan pengulangan nada hanya di tiga instrumen violin. Oleh karena itu hanya perlu mendengarkan kepada pasien selama tiga buah pengulangan irama dari tiga instrumen violin yang saling berulang secara terus – menerus. Nada dari musik ini sangat lembut sehingga membuat orang yang mendengarkan menjadi tenang dan nyaman.

Kata kunci: Lansia, Musik klasik, Tekanan darah

Abstract

Hypertension is a condition characterized by an increase in blood pressure that exceeds the normal limit, namely blood pressure exceeding 140/90 mmHg. Classical music that is often used as a reference is Mozart's classical music because almost all of Mozart's works have high-frequency tones that are useful for relaxation, resting the body and mind, increasing intelligence, increasing motivation, mental health, reducing pain, balancing the body, increasing immunity. This music therapy is carried out once a day for 3 days with a duration of 30 minutes using a cellphone with earphones that have been connected to the classical music *Canon in D Major instrumental version* has three repetitions of rhythms from three violin instruments that are repeated continuously at moderate volume to respondents. This study aims to determine whether there is an Effect of Classical Music Therapy on Reducing Blood Pressure in Elderly Hypertensives in the UPTD Gumawang Health Center Area, East OKU Regency in 2024. The research design used was a quasi-experimental with a research design (two group pretest-posttest design). The research sample was 42 respondents with hypertension at the UPTD Gumawang Health Center. Data analysis was performed using the Wilcoxon test. Based on the results of the hypothesis test, the average value of blood pressure reduction before classical music therapy was 3.57,

after 2.62 supported by a significance value of p-value of $0.000 < 0.05$, it can be interpreted that there is an effect of classical music therapy on reducing blood pressure in hypertension patients at the UPTD Gumawang Health Center. The conclusion is that there is a significant effect between classical music therapy and reducing blood pressure. The suggestion of this study can be used as a reference in classical music therapy for reducing blood pressure in hypertension patients, classical music Canon in D, Pachelbel emphasizes the repetition of notes only in three violin instruments. Therefore, it is only necessary to listen to the patient for three repetitions of the rhythm of the three violin instruments that repeat each other continuously. The tone of this music is very soft so that it makes the listener calm and comfortable.

Keywords: Elderly, Classical music, Blood pressure

Pendahuluan

Proses menua merupakan hilangnya jaringan secara perlahan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi meningkatnya jumlah lansia akan menimbulkan masalah penyakit tidak menular seperti hipertensi (Atmika *et al.*, 2023). Perkembangan hipertensi disebabkan oleh obesitas dan dapat terjadi melalui resistensi insulin, kelainan struktural dan fungsional pada ginjal, perubahan jantung dan pembuluh darah dan maladaptasi imun pada lansia (Asari dan Helda, 2021). Lansia dengan hipertensi yang memiliki tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg akan merasakan tanda dan gejala jantung berdebar-debar, penglihatan kabur, mudah Lelah dan sakit kepala (Satria & Hartutik, 2023).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan mengatakan bahwa kasus hipertensi pada tahun 2020 berjumlah 645.104 kasus, tahun 2021 berjumlah 987.295 kasus, tahun 2022 berjumlah 1.497.736 kasus, dimana dari tahun ketahun hipertensi terjadi peningkatan (Aryani, 2023). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten OKU Timur tahun 2020 kejadian hipertensi berjumlah 1.880 kasus (49,86%), tahun 2021 berjumlah 1.990 kasus (51,47%) dan tahun 2022 berjumlah 1.996 kasus (51,57%), (Sarwoko, 2023). Berdasarkan data Puskesmas Gumawang tahun 2024 mengatakan kejadian hipertensi merupakan penyakit paling tinggi yaitu nomor 1 dari penyakit lainnya, dapat dilihat bahwa pada tahun 2022 berjumlah 10.048 kasus, tahun 2023 berjumlah 9.746 kasus, tahun 2024 bulan januari sampai dengan maret berjumlah 425 atau 62,7%, laki-

laki 28% dan perempuan 34,7% (Profil Puskesmas Gumawang, 2024).

Hipertensi yang tidak segera ditangani dengan cepat dan belum mengkonsumsi obat anti hipertensi akan mengakibatkan penyakit jantung, gagal ginjal, diabetes, stroke, dan penurunan penglihatan (Asnita *et al.*, 2023). Intervensi non farmakologi dapat dilakukan dengan cara terapi musik klasik. Terapi ini dapat mengubah secara efektif otak kita yang dalam keadaan stres menjadi fisiologis lebih adaptif. Semua jenis musik bisa digunakan sebagai terapi musik, seperti lagu-lagu relaksasi, lagu populer maupun musik klasik. Musik klasik biasanya menjadi acuan untuk terapi musik (Pratama *et al.*, 2023).

Terapi musik merupakan penggunaan musik yang digunakan sebagai terapi untuk memperbaiki keadaan mental, fisik dan emosi. Terapi musik dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi mampu merubah seseorang yang awalnya merasa tenang menjadi lebih santai dan rileks. Pada saat tubuh rileks otak akan memberikan rangsangan dengan mengeluarkan *hormone endorphine* dan *hormone serotonin* dimana tugas dari hormon ini membuat tubuh menjadi rileks (Rendi *et al.*, 2022). Musik merupakan sebuah rangsangan pendengaran yang terorganisir yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk dan gaya. Musik bisa diaplikasikan menjadi sebuah terapi, musik dapat meningkatkan, memulihkan dan memelihara Kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual dari setiap individu, musik juga memiliki kelebihan yaitu musik bersifat universal, nyaman, menyenangkan dan berstruktur (Pratama *et al.*, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Widyarningsih dan Rakhmawati., (2023) hasil penelitian didapatkan bahwa ada perubahan menurunkan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik yang signifikan atau ada pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, didapatkan tekanan darah sistolik *p-value* 0,000 (< 0,05) dan tekanan darah diastolik dengan nilai *p-value* 0,000 (< 0,05).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan menggunakan eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah UPTD Puskesmas Gumawang Kabupaten OKU Timur Tahun 2024. Pengambilan sampel menggunakan rumus Notoatmodjo sehingga jumlah sampel yaitu 42 responden. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12 juni 2024, instrumen atau alat yang digunakan dalam studi kasus ini yaitu sphygmomanometer atau yang biasa disebut tensimeter, pengambilan

data dilakukan 20 menit. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi musik klasik pada penderita hipertensi. Pada 5 menit pertama dilakukan pengukuran pemeriksaan tekanan darah pada penderita hipertensi kemudian dilakukan terapi relaksasi musik klasik selama 20 menit. Terapi relaksasi musik klasik dapat dilakukan dengan tahap-tahap sebagai berikut, ciptakan lingkungan yang tenang dan nyaman, memposisikan penderita hipertensi dengan posisi responden dalam keadaan berbaring atau terlentang dengan keadaan rileks, siapkan alat, lakukan pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan intervensi, catat hasil tekanan darah sebelum dilakukan intervensi di buku catatan, memasang headphone pada responden, memutar musik klasik untuk responden dan mengatur volume 50 – 60 (volume sedang), meminta responden untuk rileks dan mendengarkan musik klasik, terapi dilakukan selama 10 menit, setelah semua intervensi dilakukan, rapikan alat, lakukan pengukuran tekanan darah kembali setelah diberikan intervensi, catat hasil pengukuran tekanan darah setelah dilakukan intervensi.

Hasil dan Pembahasan

Univariat

Tabel 1 Gambaran Karakteristik Responden Jenis Kelamin dan Usia

No.	Karakteristik Responden	Kelompok Intervensi (Terapi Musik Klasik)		Kelompok Kontrol (<i>Leaflet</i>)	
		N	%	N	%
1.	Jenis Kelamin:				
	Laki-laki	7	33,3%	8	38,1%
	Perempuan	14	66,7%	13	61,9%
	Total	21	100 %	21	100 %
2.	Usia:				
	45-60	10	47,6%	11	52,4%
	>60	11	52,4%	10	47,6%
	Total	21	100%	21	100%

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa jumlah kelompok intervensi berjenis kelamin perempuan dengan berjumlah 14 responden dan laki-laki berjumlah 7 responden, sementara untuk jumlah kelompok kontrol berjenis kelamin perempuan berjumlah 13 responden dan laki-laki

berjumlah 8 responden. Kelompok intervensi usia > 60 tahun berjumlah 11 responden dan 45 – 60 tahun berjumlah 10 responden, sementara untuk kelompok kontrol usia 45 – 60 tahun berjumlah 11 responden dan > 60 tahun berjumlah 10 responden.

Tabel 2 Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Sebelum Dilakukan Terapi Musik Klasik Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Tekanan Darah	Frekuensi	Presentase (%)
Intervensi		
160/100	9	42,9 %
>180	12	57,1 %
Total	21	100 %
Kontrol		
140/90	4	19,0 %
160/100	17	81,0 %
Total	21	100 %

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat kelompok intervensi tekanan darah >180 berjumlah 12 responden, tekanan darah 160/100 berjumlah 9 responden dan pada

kelompok kontrol tekanan darah 160/100 berjumlah 17 responden, tekanan darah 140/90 berjumlah 4 responden.

Tabel 3 Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Sesudah Dilakukan Terapi Musik Klasik Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Tekanan Darah	Frekuensi	Presentase (%)
Intervensi		
140/90	9	42,9 %
160/100	11	52,4 %
>180	1	4,8 %
Total	21	100 %
Kontrol		
130/89	4	19,0 %
140/90	13	61,9 %
160/100	4	19,0 %
Total	21	100%

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat dari kelompok intervensi tekanan darah 160/100 berjumlah 11 responden, tekanan darah 140/90 berjumlah 9 responden dan tekanan darah > 180 berjumlah 1 responden,

sementara untuk kelompok kontrol tekanan darah 140/90 berjumlah 13 responden, tekanan darah 130/89 berjumlah 4 responden dan tekanan darah 160/100 berjumlah 4 responden.

Uji Normalitas

Tabel 4 Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Kelompok	N	Sig.
Intervensi	21	0,000
Kontrol	21	0,000

Berdasarkan Tabel 4 hasil uji normalitas diatas pada kedua kelompok, baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000

menunjukkan bahwa hasil uji normalitas pada kedua kelompok tersebut bahwa data dalam kedua kelompok terdistribusi tidak normal.

Bivariat

Tabek 5 Uji Wilcoxon Rata-Rata Tekanan Darah antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol (Pre Test – Post Test) Secara Keseluruhan

Variabel	N	Mean rank	Min-Max	p-value
Intervensi	21	Pre test	3,57	0,000
		Post test	2,62	
Kontrol	21	Pre test	2,81	
		Post test	2,00	

Berdasarkan Tabel 5 dapat dilihat bahwa rata-rata tekanan darah kelompok

intervensi yaitu 3,57 setelah dilakukan terapi musik klasik selama 3 hari rata-rata tekanan

darah menurun menjadi 2,62. Penurunan ini dalam nilai rata-rata mencerminkan efek positif dari intervensi tersebut. Sementara rata-rata tekanan darah dalam kelompok kontrol adalah 2,81 hal ini memperlihatkan kondisi awal kelompok kontrol, setelah 3 hari rata-rata tekanan darah dalam kelompok kontrol menurun menjadi 2,00. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan terapi musik klasik dengan nilai *p-value* 0,000 (nilai *p-value* < 0,05) hal ini terjadi dikarenakan hipertensi merupakan kondisi tekanan darah sistolik sama atau lebih tinggi dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih tinggi dari 90 mmHg. Salah satu pengobatan non-farmakologis yang dapat dilakukan adalah pemberian musik klasik. Musik merupakan suatu stimulus yang unik yang dapat mempengaruhi respon fisik dan psikologis seseorang dalam pendengarannya serta merupakan suatu intervensi yang efektif untuk meningkatkan relaksasi fisiologis yaitu dengan penurunan nadi, respirasi, tekanan darah dan nyeri. efeknya menunjukkan bahwa musik dapat mempengaruhi ketegangan atau kondisi rileks pada diri seseorang karena dapat merangsang pengeluaran endorphine dan serotine hal ini sejalan dengan penelitian Mahatidanar A, Nisa K tahun 2027 yang berjudul pengaruh musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dengan jumlah populasi sebanyak 50 orang responden. Sampel diambil menggunakan teknik *concesutive sampling*, sehingga yang memenuhi kriteria inklusi hanya sebanyak 40 orang. Didapatkan hasil bahwa hasil penelitian didapatkan 37 sampel mengalami penurunan tekanan darah dan 3 sampel tidak mengalami penurunan tekanan darah. Hasil uji t-test dan wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh musik klasik yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi ($p= 0,000$). Kesimpulan, mendengar musik klasik mampu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi (Mahatidanar & Nisa, 2018).

Kesimpulan dan Saran

Ada pengaruh yang signifikan antara dilakukan terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di UPTD Puskesmas Gumawang Kabupaten OKU Timur Tahun 2024 dengan nilai *p-value* 0,000.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh responden dan seluruh pihak terkait yang telah membantu dalam penelitian ini.

Referensi

- Arifin, M., Weta, W., & Ratnawati, K. (2016). Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Petang 1 Kabupaten Bandung Tahun 2016. *Jurnal Medika*, 5(7), 1–23.
- Aryani, N., Harokan, A., & Gustina, E. (2023). Analisis Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Sukarami Kecamatan Sungai Rotan Kabupaten Muara Enim. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 6(2), 323–330. <https://doi.org/10.32524/jksp.v6i2.999>
- Asari, H. R. V., & Helda, H. (2021). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas PB Selayang II Kecamatan Medan Selayang, Medan. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.7454/epidkes.v5i1.4043>
- Asnita, D., Rahmad, M., & Purwaningsih, H. (2023). *asnita dewi rahmad muhammad purwaningsih hetty*. 1–10.
- Atmika, P., Saraswati, N., & Mahardika, M. (2023). Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Pejetan. *Journal Nursing Research Publication Media*, 2(3), 184–195. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.50>
- Aulia, A., Inayati, A., & Immawati. (2023).

- Peneraoan Terapi Musik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *LCendikia Muda*, 3(1), 62–68.
- Benly, N., Mansyarf, R., Asma, W., Sartina, Husuni, W., Hastuti, A., Bahar, N., Anggraini, A., & Sutriawati. (2022). Pelayanan Pemeriksaan Kesehatan Gratis Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(12), 3495–3502. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v1i12.3449>
- Cahyanti, L., Ratna Yuliana, A., Putri, D. S., Fitriana, V., & Nur, H. A. (2024). Konseling Pencegahan Penyakit Hipertensi Di Desa Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 7(1), 346–358. <http://jpk.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>
- Desi, Gaghauna, E., & Susanto, B. (2024). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Panting Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 183–188.
- Ekasari, M., Suryati, E., Badriah, S., Narendra, S., & Amini, F. (2021). *Hipertensi: Kenali Penyebab Tanda Gejala Dan Penanganannya* (A. Jubaedi (ed.)).
- Fitri, T., Malau, B., Silitonga, S., & Hutagalung, S. A. (2023). Penyuluhan Terhadap Lansia: Mengenali Karakteristik Para Lansia. *Jurnal Pendidikan Penyuluhan Agama Kristen*, 1(1), 47–56.
- Gianevan, N. J., Indria, H., & Puspita, D. (2023). Tindakan Promotif Pengendalian Hipertensi pada Lansia sebagai Upaya Pencegahan Komplikasi. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(2), 271–278. <https://doi.org/10.30812/adma.v4i2.3295>
- Hanum, R., Sukmarini, L., & Zahra, A. N. (2023). Efektivitas Terapi Musik dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien dengan Hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 1767–1781. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.6092>
- Josephine, F. R., Orenda, C., & Silalahi, L. R. (2023). Terapi musik dan anak autisme: Sebuah tinjauan literatu. *Ekspresi: Indonesian Art Journal*, 12(1), 26–33.
- Laurensia, L., Destra, E., Saint, H. O., Syihab, M. A. Q., & Ernawati, E. (2022). Program Intervensi Pencegahan Peningkatan Kasus Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sindang Jaya. *E-Amal: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 1227–1232. <https://doi.org/10.47492/eamal.v2i2.1472>
- Mahardika, K., Nazelia, D., Koirina, T., Wardhani, A., & Safitri, L. (2023). Pertumbuhan Dan Perkembangan Lansia Ditinjau Dari Kognitifnya. *Jurnal Pendidikan Multidipliner*, 6(November), 62–66.
- Pramitasari, A., & Cahyati, W. H. (2022). Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Banyudono 1 Kabupaten Boyolali. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 6(4), 1–22. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Pratama, F., Ludiana, & Dewi, T. (2023). Penerapan Terapi Musik Klasik Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Yosomulyo. 3(September), 314–322.
- Rendi, Shafwan, A., Mustafa, Amiruddin, M. R., Saasa, Nirwana, & Azim La ode Liaumin. (2022). Pengaruh terapi relaksasi musik klasik terhadap tekanan darah pasien hipertensi di ruang perawatan interna BLUD Rumah Sakit Konawe. *Jurnal Penelitian Sains Dan ...*, 1(3), 69–77. <file:///C:/Users/HP/Downloads/19.pdf>
- Rosadi, E., Gusty, R. P., & Mahathir, M. (2023). Karakteristik Tekanan Darah dan Kenyamanan pada Pasien

- Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 731–738.
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/viewFile/12775/pdf>
- Sarwoko, S. (2023). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Puskesmas. *Lentera Perawat*, 1(2), 114–120.
- Sarwono, aris eddy, & Handayani, A. (2021). *Metode Penelitian*.
- Satria, B. A., & Hartutik, S. (2023). Penerapan terapi musik klasik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di dukuh sedah kabupaten sragen. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mandira Cendikia*, 1(3), 37–44.
- Syukkur, A., Vinsur, E. Y. Y., & Nurwiyono, A. (2022). Pemberdayaan Kader Lansia Dalam Upaya Penatalaksanaan Hipertensi. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(2), 624.
<https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i2.7041>
- Tanjung, A. I., Mardiono, S., & Saputra, A. U. (2023). Pendidikan Kesehatan Senam Bugar Dalam Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di RSUD Kayuagung Tahun 2023. *Jurnal Pengabdian Cendikia*, 2(4), 43–46.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.8123389>
- Umeda, M., Naryai, Misparsih, Muhdiana, D., Jumaiyah, W., & Nurhayati. (2020). *modul hierensi*. fakultas ilmu keperawatan- universitas muhammadiyah jakarta.
- Veronika, E., Alia Keumala Muda, C., Irfandi, A., Melviana Simatupang, M., & Azteria, V. (2024). Edukasi Faktor Risiko Hipertensi Dan Pencegahannya Pada Masyarakat Di Tegal Alur, Jakarta Barat. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 536–546.
- Widyaningsih, R., & Rakhmawati, A. (2023). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer Di RW 03 Desa Kalijambe Bekasi. *Malahayati Helth Student Journal*, 3(8), 2301–2311.