

Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi

Nur Kholifah, Sutanta*

¹Rumah sakit Nirmalasuri, Sukoharjo, 57527, Jawa Tengah, Indonesia

²STIKes Estu Utomo, Boyolali 57351, Jawa Tengah, Indonesia

*Korespondensi: paksutanta@gmail.com

Abstrak: Hipertensi dapat terjadi pada siapa saja, baik pria maupun wanita di segala usia. Lansia berisiko tinggi terkena penyakit degeneratif usia seperti hipertensi, salah satu cara menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi menggunakan terapi musik instrumental. Mengetahui pengaruh terapi musik instrumental terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Werdha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pra eksperimen dengan One Group Pretest-Posttest. Populasi penelitian ini berjumlah 52 lansia, sampel lansia berjumlah 30 orang metode pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling. Metode penelitian analisis data menggunakan Wilcoxon. Setelah melakukan terapi musik instrumental didapatkan tekanan darah 28 orang normal dan 2 orang tidak turun (tinggi). Hasil uji wilcoxon didapatkan nilai Z hitung -6.174 dengan p value $0,000 < \alpha = 0,05$. Ada pengaruh terapi musik instrumental terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta.

Kata kunci: Lansia, Tekanan Darah, Instrumen Terapi Musik.

Abstract: Hypertension can occur for both men and women at any age. The elderly are at high risk of developing age-related degenerative diseases such as hypertension. One of the best therapies that can reduce blood pressure in hypertensive is using instrumental music therapy. To Find out the effect of instrumental music therapy on blood pressure in elderly people with hypertension at Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta. This research uses the pra-experiment with One Group pre-test post-test. The study population is about 52 elderly, there are 30 samples elderly people by sampling methods using purposive sampling methods. After performing instrumental music therapy showed blood pressure there were 28 people down (normal) and 2 fixed (high). The results of the Wilcoxon test, Z count value of -6.174 with p value $0,000 < \alpha = 0,05$. There is an effect of instrumental music therapy on blood pressure in elderly people with hypertension at Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta.

Keywords: The Elderly, Blood Pressure, Music Therapy Instrumental.

PENDAHULUAN

Hipertensi dapat menyerang hampir semua golongan masyarakat di seluruh dunia. Jumlah mereka yang menderita hipertensi semakin bertambah dari tahun ke tahun. Menurut perkiraan Badan Kesehatan Dunia (WHO, *World Health Organization*), sekitar 30% penduduk dunia tidak terdiagnosa adanya hipertensi (*underdiagnosed condition*). Hal ini disebabkan tidak adanya gejala yang pasti bagi penderita hipertensi. Kalaupun ada gejala seperti sakit kepala, tengkuk nyeri, dan lain-lain, itu tidak pasti menunjukkan penderitanya terkena hipertensi. Padahal hipertensi jelas merusak organ tubuh, seperti jantung (70% penderita hipertensi akan mengalami kerusakan jantung), ginjal, otak, mata, serta organ tubuh lainnya. Itulah yang menyebabkan hipertensi disebut sebagai pembunuh yang tidak terlihat atau *silent killer* (Susilo dan Wulandari, 2011).

Hipertensi atau darah tinggi sampai sekarang masih menjadi penyakit pembunuh nomor satu di Indonesia. Belakangan, penyakit tersebut tidak hanya menyerang orang lanjut usia karena faktor degeneratif tapi usia produktif. Untuk kasus hipertensi di Indonesia, penyebaran jumlah penderita hipertensi sangat tidak merata (Susilo dan Wulandari, 2011). Hipertensi dapat terjadi pada siapa pun, baik lelaki maupun perempuan pada segala umur. Risiko terkena hipertensi ini akan semakin meningkat pada usia 50 tahun ke atas. Hampir 90% kasus hipertensi tidak diketahui penyebab sebenarnya. Bahkan, pada sebagian besar kasus hipertensi tidak memberikan gejala (*asimptomatis*). Inilah sebabnya sangat penting bagi kita untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin sejak dini. Pemeriksaan tekanan darah yang rutin akan mengetahui apakah tekanan darah termasuk normal, diambang batas waspada, atau bahkan sudah termasuk hipertensi. Kondisi tekanan darah yang tidak normal yang diketahui sejak dini, dapat melakukan pencegahan dan pengobatan dengan lebih awal sehingga dampak negatif dari hipertensi tidak mengganggu kesehatan (Susilo dan Wulandari, 2011).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang paling mematikan di dunia. Sebanyak 1 milyar orang di dunia atau 1 dari 4 orang dewasa menderita penyakit ini. Bahkan, diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi 1,6 milyar menjelang tahun 2025 (Wahdah, 2011). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kemenkes RI bahkan menunjukkan prevalensi hipertensi nasional sebesar 31,7%. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007, Dirjen Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan (P2PL) menyatakan bahwa sebagian kasus hipertensi di masyarakat belum terdeteksi (Riset Kesehatan Dasar, 2007). Laporan Surveilans Terpadu Penyakit (STP) puskesmas di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) pada tahun 2012 penyakit hipertensi (29.546 kasus) masuk dalam urutan ketiga dari distribusi 10 besar STP di puskesmas (Depkes, 2012).

Lansia merupakan usia yang berisiko tinggi terhadap penyakit degeneratif seperti hipertensi. Pada tahun 2008 prevalensi hipertensi sebesar 3,30% artinya setiap 100 orang terdapat 3 orang penderita hipertensi. Salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan menggunakan terapi musik. Sedangkan terapi musik adalah untuk membantu mengekspresikan perasaan, membantu rehabilitas fisik, memberi pengaruh positif terhadap kondisi suasana hati dan emosi. Sedangkan efek fisiologis dapat mengakibatkan energi otot meningkat atau menurun. Timbulnya efek pada nadi menjadi teratur, sehingga tekanan darah stabil (Riset Kesehatan Dasar, 2007). Meditasi sesungguhnya adalah salah satu cara yang memungkinkan kita menyatel dawai kita. Musik membangkitkan semangat dan ketenangan, membantu menemukan suara tepat dalam jiwa. Musik adalah bentuk seni yang paling subtil namun berpengaruh besar terhadap pusat fisik dan jaringan saraf. Musik juga mempengaruhi sistem saraf parasimpatis atau sistem saraf

otomatis, baik secara langsung maupun tidak langsung, dan berpengaruh tergantung pada respon saraf (Bassano, 2009).

Dampak musik akan merangsang sistem saraf yang akan menghasilkan suatu perasaan. Perangsangan sistem saraf ini mempunyai arti penting bagi pengobatan, karena sistem saraf berperan dalam sistem fisiologis. Dari berbagai penelitian yang telah dilakukan dunia kedokteran dan psikologi membuktikan bahwa musik bisa dijadikan terapi dan berpengaruh dalam mengembangkan imajinasi dan pikiran kreatif. Musik juga mempengaruhi sistem imun, sistem saraf, sistem endokrin, sistem pernafasan, sistem metabolik, sistem kardiovaskuler, dan beberapa sistem lainnya dalam tubuh. Penderita hipertensi yang sedang minum obat hipertensi bila dilakukan dengan mendengarkan musik instrumen selama 30 menit per hari menunjukkan penurunan tekanan darah yang bermakna dibandingkan dengan mengandalkan obat antihipertensi saja (Bassano, 2009). Dari berbagai penelitian ilmiah tersebut, dinyatakan bahwa musik dapat digunakan untuk membantu penyembuhan beberapa penyakit seperti insomnia, stress, depresi, rasa nyeri, hipertensi, obesitas, parkinson, epilepsi, kelumpuhan, aritmia, kanker, psikosomatis, mengurangi saat nyeri melahirkan

Berdasarkan data di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta tanggal 21 November 2013 jumlah lansia sebanyak 52 orang, 18 pria dan 34 wanita. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta terdapat penyakit seperti stroke, kulit, psikotik, wasir, tuna netra, bisu tuli, asma, dan yang paling terbanyak yaitu hipertensi sebanyak 36 orang. Dari hasil wawancara banyak lansia yang mengalami depresi karena masalah keluarganya, makanan, atau masalah yang lainnya, sehingga tekanan darah tidak stabil. Dari data yang saya dapatkan banyak lansia yang mengalami hipertensi. Maka perlunya salah satu terapi yang dapat menurunkan tekanan darah salah satunya adalah terapi musik. Adapun program pelatihan musik yang dilakukan seminggu sekali

METODE

Jenis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pra Eksperimen*, dan metode yang digunakan *One Group Pretest-Posttest*, pada penelitian ini sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) sehingga peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan, tetapi dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol (pembanding).

Populasi dalam penelitian ini adalah 52 orang. Jumlah sampel adalah 30 orang dengan teknik non random samplingnya menggunakan purposive sampling, sampel diambil dengan kriteria inklusi (Tidak sedang sedang kondisi sakit) dan eksklusi (Tidak bersedia sebagai responden). Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat, analisis univariat menggunakan deskriptif kuantitatif. Analisis bivariat dilakukan uji hipotesis dengan *Wilcoxon*.

HASIL

Hasil analisis data penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik instrumental terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Lansia Hipertensi Berdasarkan Jenis Kelamin, Kebiasaan Minum Kopi dan Kebiasaan Merokok di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta.

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase
1	Jenis kelamin		
	Laki – laki	10	33,3
	Perempuan	20	66,6
2	Usia		
	60 - 69	7	23,3
	70 - 79	18	60,6
	80 - 89	5	16,7
3	Kebiasaan minum kopi		
	Ya	6	20,0
	Tidak	24	80,0
4	Kebiasaan merokok		
	Ya	2	6,67
	Tidak	28	93,3
Total			100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa terdapat 10 lansia (33,3%) yang merupakan lansia laki-laki dan 20 lansia (66,7%) perempuan. Terdapat 7 lansia (23,3%) berusia 60 – 69 tahun, 18 lansia (60%) berusia 70 -79 dan 5 lansia (16,7%) berusia 80 – 89 tahun. Terdapat 6 lansia (20%) mempunyai kebiasaan minum kopi dan 24 lansia (80%) tidak mempunyai kebiasaan minum kopi. Terdapat 2 lansia (6,67%) merupakan perokok dan 28 lansia (93,3%) tidak merokok.

Tabel 2. Tekanan Darah Lansia Hipertensi Berdasarkan Frekuensi dan Persentase Sebelum Terapi Musik Instrumental pada Kelompok Intervensi.

Tekanan darah	Frekuensi	Persentase
120/80 – 140/80 (Normal)		
140/80 – 160/90 (Agak tinggi)	14	46,7
160/90 – 175/90 (Tinggi)	10	33,3
170/100 – 185/100 (Sangat tinggi)	6	20,0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa tekanan darah pada lansia kelompok intervensi di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta yaitu antara 140/90 mmHg sampai dengan 185/100 mmHg. Lansia terbanyak mempunyai tekanan darah 140/90 mmHg sampai 160/90 mmHg yaitu 14 orang (46,7%).

Tabel 3 : Tekanan Darah Lansia Hipertensi Berdasarkan Frekuensi dan Persentase Setelah Terapi Musik Instrumental pada Kelompok Intervensi.

Tekanan darah (mmHg)	Frekuensi	Persentase
120/80 – 140/80 (Normal)	10	33,3
140/80 – 160/90 (Agak tinggi)	11	36,7
160/90 – 175/90 (Tinggi)	4	13,3
170/100 – 185/100 (Sangat tinggi)	5	16,6
Total	30	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa tekanan darah lansia hipertensi pada kelompok intervensi setelah melakukan terapi musik instrumental yaitu antara 120/80 mmHg sampai dengan 180/ 90 mmHg. Tekanan darah dengan frekuensi terbanyak yaitu agak tinggi dengan jumlah lansia 11 orang (36,3%).

Deskripsi perubahan tekanan darah pada lansia sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) melakukan terapi musik instrumental dapat dilihat pada Tabel 4:

Tabel 4. Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Musik Instrumental pada Kelompok Intervensi di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta.

No	Post-test	Post-test	Keterangan
1	140/90 – 155/90	120/80 – 140/70	Turun
2	160/80 – 160/92	140/70 – 140/90	Turun
3	160/100 – 170/90	150/70 – 160/80	Turun
4	170/90 – 185/100	160/80 – 170/100	Turun
5	140/90	140/90	Tetap
6	180/90	180/90	Tetap

Berdasarkan pada tabel 4 diketahui pada kelompok intervensi yang terdiri dari 30 sampel (lansia hipertensi) terdapat 28 sampel mengalami penurunan tekanan darah dan 2 sampel tekanan darahnya tetap. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia hipertensi pada kelompok intervensi di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta setelah melakukan terapi musik instrumental mengalami penurunan tekanan darah.

Tabel 5 : Hasil Uji Wilcoxon

Variabel	Z hitung	P Value
Tekanan darah sebelum	-6,147	0.000
Tekanan darah sesudah		

Hasil uji Wilcoxon pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa nilai Z hitung sebesar -6,174 dengan $p\text{ value } 0,000 < \alpha = 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa $p\text{-value} < 0,05 (0,000 < 0,05)$ maka disimpulkan bahwa H_0 ditolak, sehingga H_a diterima artinya terdapat pengaruh terapi musik

instrumental terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta.

PEMBAHASAN

Dari hasil rekap data penelitian *univariate* lansia hipertensi sebelum melakukan terapi musik instrumental adalah tekanan dari 140/90 mmHg - 185/100 mmHg. Lansia terbanyak mempunyai tekanan darah 140/90 mmHg sampai 160/90 mmHg yaitu 14 orang (46,7%). Berdasarkan rekap hasil tersebut, tekanan darah lansia masih tinggi karena belum dilakukannya program intervensi yaitu terapi musik instrumental. Selain itu jenis kelamin juga sangat mempengaruhi tekanan darah pada lansia. Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa terdapat 10 lansia (33,3%) yang merupakan lansia laki-laki dan 20 lansia (66,7%) perempuan karena setiap manusia memiliki struktur sel yang berbeda-beda. Tekanan darah tinggi, pada pria mempunyai probabilitas lebih sering untuk mengalami hipertensi lebih awal. Pria juga ada probabilitas cukup tinggi terhadap kematian dan kesakitan dengan sistem kardiovaskuler. Untuk wanita, probabilitas terhadap kenaikan tekanan darah ketika manula berusia di atas umur 50 tahun dan terjadinya menopause.

Umur juga sangat bisa mempengaruhi kenaikan tekanan darah. Hal ini ditunjukkan berdasarkan tabel 1 yang menyatakan bahwa mayoritas lansia yang tinggal di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta berusia 70-79 tahun (60,0%). Tekanan darah akan meningkat seiring dengan bertambahnya umur seseorang. Manula yang usia di atas 60 tahun, 50-60% mempunyai tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140/90 mmHg. Keadaan ini merupakan proses degenerasi yang terjadi pada orang yang bertambahnya umur orang. Meningkatnya umur adalah hal alami yang tidak dapat kita hindari karena merupakan proses alami kehidupan yang setiap manusia mengalami. Sehingga harapannya proses menjadi tua tetap agar berjalan secara normal tetapi kita harus berusaha meminimalkan resiko dari proses menua tersebut (Susilo dan Wulandari, 2011).

Berdasarkan hasil *Analisa bivariat* terhadap tekanan darah lansia setelah melakukan terapi musik instrumental pada kelompok intervensi yaitu antara 120/80 mmHg sampai dengan 180/90 mmHg. Tekanan darah tinggi dengan frekuensi terbanyak yaitu agak tinggi dengan lansia 11 orang (36,7%). Dari hasil intervensi pada penelitian ini, perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi setelah terapi musik sangat terlihat perbedaannya (tabel 4). Dari hasil analisa *bivariate*, pada kelompok intervensi yaitu terdapat 28 lansia yang mengalami penurunan tekanan darah dan 2 lansia tidak mengalami perubahan tekanan darahnya (tetap) setelah dilakukan intervensi yaitu terapi musik instrumental. Hasil analisa *bivariate* menunjukkan perubahan tekanan darah setelah program intervensi berdasarkan kategori. Dimana terdapat 28 lansia yang mengalami penurunan tekanan darah setelah terapi musik instrumental, 4 lansia mengalami penurunan tekanan darah sistolik, 2 lansia mengalami penurunan tekanan darah diastolik dan 22 lansia mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Adapun tekanan darah yang masuk dalam kategori tetap atau tidak terjadi perubahan dengan jumlah lansia 2 orang. Hasil ini menunjukkan bahwa separuh lebih dari keseluruhan sampel mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukannya program intervensi yaitu terapi musik instrumental. Dari data diatas menunjukkan bahwa masih adanya tekanan darah yang tidak berubah atau tetap hal ini dikarenakan ada sebagian lansia kebiasaannya seperti merokok dan minum kopi. Penelitian terbaru menyatakan bahwa merokok menjadi salah satu resiko munculnya peningkatan tekanan darah (Susilo dan Wulandari, 2011). Upaya menurunkan tekanan darah tinggi sangat banyak, diantaranya dengan menggunakan terapi musik. Berdasarkan hasil penelitian yang didiskusikan para pakar kesehatan di New Orleans juga diungkapkan bahwa terapi musik selama 30 menit sehari mampu menggantikan terapi obat-obatan hipertensi (Susilo dan Wulandari, 2011).

Dari tabel 5 didapatkan, hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai Z hitung sebesar -6,174 dengan $p \text{ value } 0,000 < \alpha = 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa $p\text{-value} < 0,05$ ($0,000 < 0,05$) maka disimpulkan bahwa H_0 ditolak, sehingga H_a diterima artinya terdapat pengaruh terapi musik instrumental terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Nafilasari (2013), yang menyatakan bahwa

adanya perbedaan tekanan darah sesudah diberikan terapi musik instrumental. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan melakukan terapi musik. Menggunakan terapi musik diharapkan dapat membantu mengurangi kecemasan, mengungkapkan perasaan, membantu rehabilitas fisik, menimbulkan dampak positif terhadap kondisi suasana hati dan menurunkan emosi. Dampak efek fisiologis dapat mengakibatkan energi otot meningkat atau menurun.

Sirkulasi darah nadi pada menjadi teratur, tekanan darah lebih stabil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi musik instrumental terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi musik instrumental selama 7 hari berturut-turut selama 30 menit.

Penelitian lain yang hampir serupa yaitu penelitian Yustiana (2013) yang menyatakan bahwa terapi musik jawa berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Penelitian tersebut program intervensi yang diberikan adalah terapi musik jawa. Orang tua cenderung memiliki hipertensi karena fisiologis perubahan.

Jika kenaikan tekanan darah tinggi tidak dikelola dengan baik maka dapat menjadi faktor risiko kardiovaskular penyakit dan kematian. Salah satu upaya untuk mengontrol tekanan darah tinggi pada lansia adalah memberikan terapi musik Jawa untuk mengetahui pengaruh terapi musik jawa terhadap perubahan dalam darah tekanan pada orang tua dengan hipertensi . Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis eksperimen kuasi desain dan acak control pretest-posttest desain kelompok intervensi dalam penelitian ini menggunakan musik Jawa.

Teknik analisis statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon. Hasilnya ditemukan bahwa penurunan tekanan darah setelah dilakukan intervensi. Perubahan fisik yang terjadi pada lansia meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular seperti hipertensi. Hipertensi dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan dan berdampak pada kualitas hidup adalah penurunan .salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup yaitu dengan terapi musik jawa disesuaikan dengan lansia demografis. Intervensi dalam penelitian ini menggunakan musik Jawa. Bertambahnya umur dan dampak dari proses penuaan ini lanjut usia mengalami perubahan pola tidur. Kesulitan memenuhi kebutuhan istirahat tidur ini dapat diukur waktu tidur atau tidur nyenyak seorang lanjut usia. Manula yang mengalami gangguan pemenuhan tidur sering mengeluh tidak bisa tidur, kurang lama tidur, tidur dengan mimpi yang menakutkan, dan merasa kesehatannya terganggu. Terapi musik sangat efektif untuk mengatasi tidur khususnya pada lansia yaitu dengan mendengarkan musik selama 2 minggu, hal ini dapat berpengaruh terhadap penurunan insomnia pada usia lanjut (Wahyuni, 2010).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini antara lain, tekanan darah lansia hipertensi pada kelompok intervensi sebelum melakukan terapi musik instrumental sebagian besar mengalami tekanan darah agak tinggi, tekanan darah lansia hipertensi pada kelompok intervensi sesudah terapi musik instrumental sudah mengalami tekanan darah yang normal. Terapi musik mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, L. M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
Bassano, M. 2009. *Terapi Musik dan Warna*. Rumpun. Yogyakarta
Dinas Kesehatan. www.dinkes-DIY.go.id (Accessed 30 November 2013)
Djohan. 2005. *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Buku Baik
Djohan. 2006. *Terapi Musik, Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta : Galang Press

- Handayani, S & Riyadi, S. 2011. *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: SIP.
- Hartanti. 2008. *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Intensitas Nyeri Klien Inpartu Kala 1 Fase Laten*. PSIK FK UGM. Yogyakarta.
- Kholish, N. 2011. *Bebas Hipertensi Seumur Hidup Dengan Terapi Herbal*. Yogyakarta: Real Books
- Magdalena, J. 2012. *Distribusi Frekuensi*. (Internet). Accessed 12 Maret 2014
- Meiner, S.E. 2011. *Gerontologic Nursing*. El Selvier Mosbay. Fourth Edition: USA
- Mujahidullah, K. 2012. *Keperawatan Geriatrik*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Murwani, A & Priyantari, W. 2010. *Gerontik Dasar dan Asuhan Keperawatan Home Care dan Komunitas*. Fitramaya. Yogyakarta
- Nafilasari, M.Y. 2013. *Perbedaan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Musik Instrumental di Panti Werdha Pengayoman Pelkris Kota Semarang*. Skripsi. Semarang. Tidak dipublikasikan
- Purwanto. 2007. *Efek Musik Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post-Op Bedah Umum Di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta*. PSIK FK UGM. Yogyakarta
- Purwanto. 2011. *Statistika untuk Penelitian*. Pustaka Belajar. Yogyakarta
- Riset Kesehatan Dasar, 2007. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan. Republik Indonesia 2008
- Rusdi & Isnawati, N. 2009. *Awas! Hipertensi & Diabetes*. Yogyakarta. Power Books
- Safitri, N.L. 2013. *Pengaruh Terapi Musik Jawa Klenengan Terhadap Kualitas Hidup pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Kumasari Blimbing Yogyakarta*. Skripsi. FK UGM. Yogyakarta
- Sugiyono, 2010. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Suparni, E. 2015. *Hubungan Antara Pola Asuh Permisif dengan Sikap Terhadap Perilaku Seks Bebas Pada Remaja*. Skripsi. Psikologi: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Susilo, Y & Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Wahdah, N. 2011. *Menaklukan Hipertensi & Diabetes*. Yogyakarta: Multi Press.
- Wahyuni, I.T. 2010. *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Insomnia pada Usia Lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha "ABIYOSO" Pakembinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta*. Skripsi Keperawatan Stikes Aisyiyah. Yogyakarta
- Yustiana, S. D. 2013. *Pengaruh Terapi Musik Jawa Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Kumasari Belimbing Yogyakarta*. Skripsi. FK UGM. Yogyakarta