Available online at: https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jnn
JNN: Jurnal Ners Nainawa
P-ISSN: 3025-0781; eISSN 30262992
Volume 3, No 1, Agustus 2025

EFEKTIVITAS PENERAPAN TERAPI MUSIK DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI : *LITERATUR REVIEW*

Anggita S Nabila[1] L Nurma E, Rizki R[1], Salsabilla D[1] ,Yulia P[1] Furaida K[1,2]
[1]Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,[2]Center of Excellent Innovation Technology Applied in the Field of Public Health
Corresponding email: nurmaetika669@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Hipertensi adalah salah satu isu kesehatan global yang dapat menimbulkan dampak serius jika tidak ditangani dengan baik. Penanganan hipertensi tidak hanya melibatkan intervensi medis, tetapi juga dapat dilakukan melalui metode non-medis, salah satunya adalah terapi musik.
Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas berbagai jenis terapi musik dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi melalui tinjauan literatur. Metode yang digunakan adalah tinjauan pustaka dengan menyaring 12 artikel ilmiah yang relevan dari total 26.100 artikel yang ditemukan di basis data online.
Hasil: Hasil tinjauan menunjukkan bahwa berbagai jenis musik, seperti musik klasik (terutama karya Mozart), musik tradisional (gamelan Selonding dan keroncong), musik religius, murottal Al-Qur'an, dan musik instrumental, terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Musik religius dan murottal menunjukkan efek yang lebih signifikan pada kelompok lansia karena aspek spiritualnya, sementara musik tradisional memberikan kenyamanan budaya yang berarti.
Kesimpulan: Penelitian ini merekomendasikan penggunaan terapi musik sebagai bagian dari pendekatan keperawatan holistik, baik secara mandiri maupun dalam kombinasi dengan terapi medis lainnya.
Kata Kunci : hipertensi, terapi musik, non-farmakologis, murottal, tekanan darah, literature review

"THE EFFECTIVENESS OF MUSIC THERAPY IN REDUCING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENTS: A LITERATURE REVIEW

Abstrack

***Background**: Hypertension is a global health issue that can lead to serious consequences if not properly managed. The management of hypertension involves not only medical interventions but also non-medical approach one of which is music therapy.*
***Objective**: This study aims to evaluate the effectiveness of various types of music therapy in reducing blood pressure among hypertensive patients through a literature review. The method used was a literature review by screening 12 relevant scientific articles from a total of 26,100 articles found in online databases.*
***Results**: The review showed that various types of music, such as classical music (especially Mozart's works), traditional music (Selonding gamelan and keroncong), religious music, Qur'anic recitation (murottal), and instrumental music, were effective in lowering both systolic and diastolic blood pressure. Religious music and murottal demonstrated more significant effects in the elderly group due to their spiritual aspects, while traditional music provided meaningful cultural comfort.*
***Conclusion**: This study recommends the use of music therapy as part of a holistic nursing approach, either independently or in combination with other medical therapies.*
***Keywords**: hypertension, music therapy, non-pharmacological, murottal, blood pressure, literature review*

LATAR BELAKANG

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi medis di mana tekanan darah seseorang meningkat di atas batas normal. Kondisi ini sering disebut sebagai "silent disease" atau penyakit diam-diam, karena sebagian besar penderita tidak menyadari bahwa mereka mengalami hipertensi hingga mereka memeriksakan tekanan darahnya (Triana et al., 2019). Penyakit ini tidak hanya umum terjadi, tetapi juga memiliki dampak serius jika tidak segera ditangani. Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik yang mencapai atau melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik yang mencapai atau melebihi 90 mmHg pada dua kali pengukuran atau lebih. Kondisi ini tidak hanya menjadi masalah individu, tetapi juga menjadi tantangan kesehatan masyarakat di seluruh dunia, mengingat tingginya prevalensi dan potensi komplikasi yang ditimbulkan.

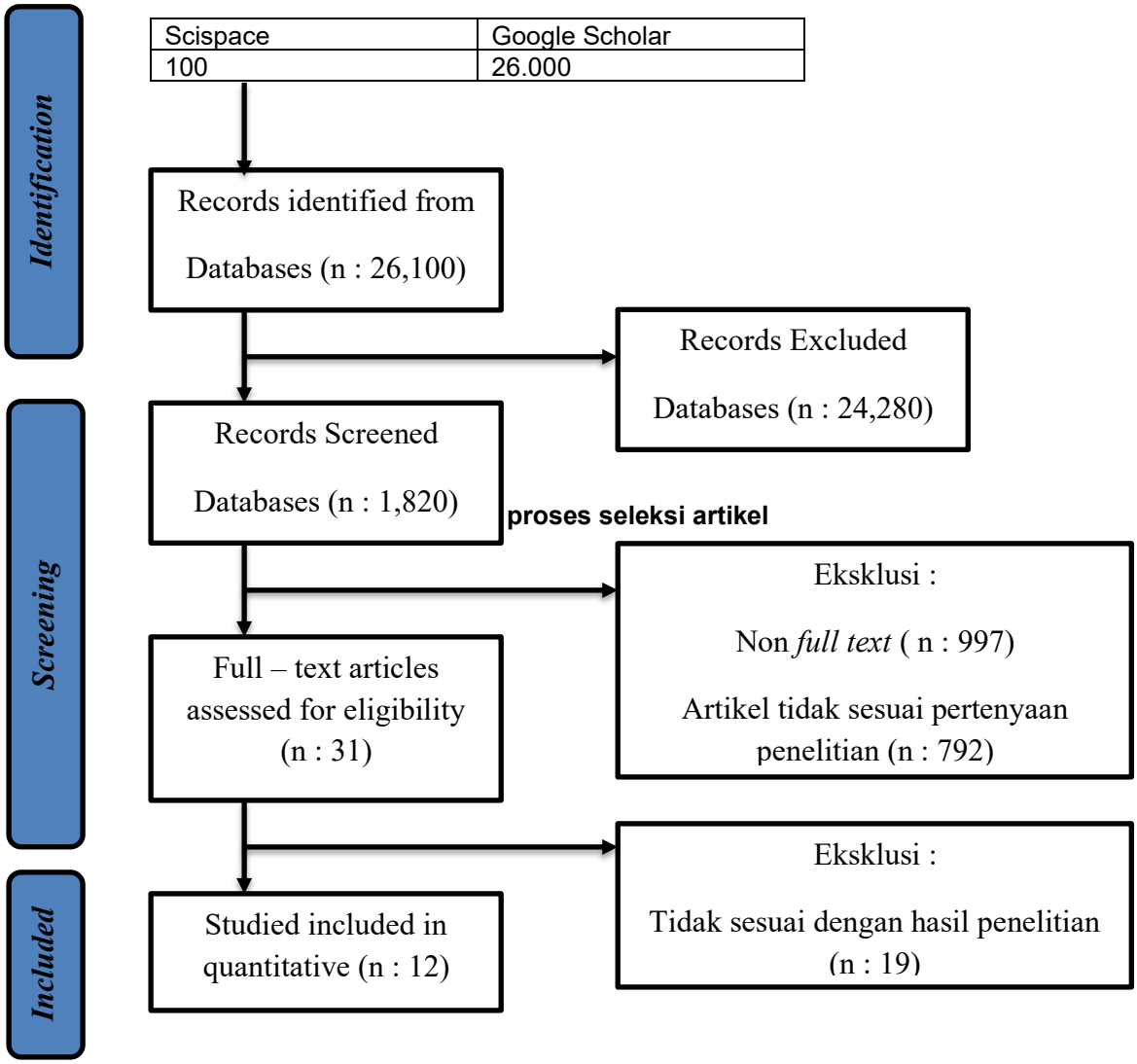
Tekanan darah yang terus-menerus tinggi memaksa jantung untuk bekerja lebih keras dalam memompa darah ke seluruh tubuh. Akibatnya, dapat terjadi berbagai komplikasi seperti gagal jantung (decompensatio), serangan otak (stroke), serangan jantung (infark miokard), serta kerusakan pada ginjal dan pembuluh darah (Masyati, 2018). Dengan kata lain, hipertensi bukan hanya sekedar angka pada alat pengukur tekanan darah, melainkan kondisi yang dapat mengancam nyawa jika tidak dikendalikan. Penderita sering kali tidak merasakan gejala yang signifikan, namun efeknya bisa berkembang secara perlahan hingga menimbulkan komplikasi fatal.

Untuk mencegah dampak buruk hipertensi, pengobatan menjadi langkah penting yang harus dilakukan. Pengobatan hipertensi dibagi menjadi dua kategori, yaitu farmakologis dan non farmakologis. Melalui pengobatan farmakologi penderita bisa memakai obat-obatan antihipertensi, (Hidayah et al., 2018). Pada penanganan farmakologi hipertensi diperlukannya obat anti hipertensi yang dikonsumsi seumur hidup. Hal ini menimbulkan efek samping yaitu mual, muntah, pusing, takikardi dan palpitasi yang berbahaya pada tubuh (Kandarini, 2017). Sehingga banyak orang yang menggunakan terapi non farmakologi daripada terapi farmakologi. Salah satu metode non farmakologis yang cukup populer adalah terapi musik klasik. Musik klasik sering dijadikan pilihan dalam terapi karena memiliki variasi nada yang luas dan tempo yang dinamis (Nurrahmani, 2012). Selain itu, metode non farmakologis yang lain ada musik tradisional, musik alam, religi, instrumental dan Murotal Al-Quran**.** Terapi musik cenderung merangsang jantung, paru-paru dan emosi. Bunyi dari music yang bergetar membentuk pola dan menciptakan medan energi resonansi dan gerakan di ruang sekitarnya. Energi akan diserap oleh tubuh secara halus mengubah pernafasan, detak jantung, tekanan darah, ketegangan otot.

Berdasarkan uraian diatas, penting untuk melakukan tinjauan literatur yang membahas mengenai terapi musik pada pengobatan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

METODE

Metode yang digunakan dalam *literatur review* ini berjenis *narrative review*. Adapun sumber literatur yang digunakan dalam proses pencerian artikel yaitu menggunakan database dari *Scispace dan Google Scholar.* Kata kunci yang digunakan antara lain *Hypertension, therapi music, blood preassure.* Pertanyaan penelitian ini yaitu apakah terapi musik efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi berdasarkan kajian literatur?. Kriteria inklusi yang diambil pada *literatur review* ini yaitu artikal tahun 2020 – 2025, Artikel yang berbahasa Indonesia dan Inggris, artikel *free full text*, dann artikel yang membahas terapi music pada pasien hipertensi. Sedangkan untuk kriteria eksklusi yaitu artikel *literatur review*, artikel yang terpublikasi sebelumnya dengan rentang waktu lebih dari 5 tahun dan artikel yang membahas tentang terapi lain.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Literature review yang dilakukan berdasarkan pencarian 12 jurnal artikel membuktikan bahwa berbagai jenis terapi musik — baik religi, klasik Barat, maupun tradisional lokal — terbukti efektif sebagai terapi komplementer untuk mengontrol hipertensi.

Sejumlah penelitian konsisten menunjukkan bahwa mendengarkan musik tertentu dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan. Misalnya, penelitian oleh Sudiyanto, dkk. (2023) mengungkapkan bahwa terapi musik religi mampu memberikan efek menenangkan dan memicu pelepasan endorfin, sehingga berkontribusi pada penurunan tekanan darah lansia. Sejumlah penelitian lain memperkuat temuan ini. Savitri dan Arifiyanto (2022) menggunakan pendekatan quasi-eksperimental dengan satu kelompok pre-post test, dan menemukan bahwa terapi musik religi dapat menurunkan tekanan sistolik dan diastolik secara bermakna.

Selain itu, menurut Wirakhmi, dkk (2020) terapi murotal Ar Rahman terbukti lebih efektif dibandingkan musik klasik Mozart dalam menurunkan tekanan darah sistolik pada wanita hipertensi. Kedua terapi dapat digunakan sebagai intervensi non-farmakologis yang mudah, aman, dan tanpa efek samping dalam pengelolaan hipertensi, khususnya pada kelompok lansia wanita. Terakhir, penelitian oleh Amelia, dkk. (2022) membandingkan terapi musik klasik dengan murottal Al-Qur'an, dan hasilnya menunjukkan bahwa keduanya efektif, dengan murottal menunjukkan dampak yang lebih besar. Hal ini menegaskan potensi dimensi spiritual sebagai bagian penting dari terapi non-farmakologis untuk mengendalikan hipertensi.

Sementara itu, Marlinda, dkk. (2021) menunjukkan bahwa mendengarkan musik klasik Mozart berdampak signifikan terhadap

penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik. Di sisi lain, Marina, dkk. (2022) membuktikan bahwa terapi musik Mozart juga mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi ringan hingga sedang, dengan hasil statistik yang signifikan.

Menariknya, Elliya, dkk. (2021) menemukan bahwa kombinasi antara terapi musik klasik dan obat antihipertensi (amlodipine) memberikan hasil yang lebih efektif dibandingkan penggunaan obat saja. Tidak hanya itu, Mirlanda, dkk. (2020) menemukan bahwa pada dewasa muda dengan pra-hipertensi, mendengarkan musik relaksasi selama empat minggu dapat menurunkan tekanan sistolik dan detak jantung. Penelitian Pratama, dkk (2021) juga memperkuat temuan ini bahwa penerapan terapi musik klasik terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Intervensi ini aman, mudah dilakukan, dan dapat menjadi bagian dari penatalaksanaan komprehensif hipertensi, terutama sebagai terapi pendukung non-farmakologis.

Chatterjee dan Mukherjee (2020) memperluas wawasan dengan meneliti efek musik klasik India—khususnya raga Todi—yang terbukti membantu menstabilkan tekanan darah, denyut nadi, dan laju pernapasan. Temuan serupa menggunakan musik tradisional diperoleh dari studi Dewi, dkk. (2024) yang menggunakan musik gamelan Selonding khas Bali. Musik ini efektif menurunkan tekanan sistolik dan tingkat kecemasan, meskipun efeknya terhadap tekanan diastolik tidak terlalu menonjol. Studi oleh Andriani dan Junalia (2022) membandingkan musik keroncong dengan Mozart, dan keduanya sama-sama menurunkan tekanan darah secara signifikan. Menariknya, keroncong—yang lebih dekat secara budaya dengan lansia Indonesia—memberikan efek relaksasi yang tidak kalah dari musik klasik Barat.

Secara keseluruhan, temuan-temuan ini memberikan gambaran bahwa terapi musik bukan hanya sekadar hiburan, tetapi juga dapat berfungsi sebagai pendekatan terapeutik yang murah, aman, dan mudah diterapkan. Dengan variasi genre musik yang dapat disesuaikan dengan preferensi individu—baik itu musik religi, klasik, maupun tradisional lokal—terapi ini layak dipertimbangkan sebagai bagian dari penatalaksanaan hipertensi secara komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

A. Musik Klasik

Musik klasik merupakan jenis musik yang paling banyak digunakan untuk terapi, terutama musik klasik Mozart. Dari 12 artikel yang ditelaah, 7 diantaranya menggunakan musik klasik Mozart. Ketujuh artikel yang menggunakan musik klasik Mozart sebagai terapi menyebutkan bahwa musik klasik Mozart terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Selain musik klasik Mozart, musik klasik hindustani misalnya Raga Todi juga dapat digunakan sebagai alternatif terapi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Samarpita Chatterjee (Mukherjee) dan Roan Mukherjee (2020), musik klasik hindustani seperti Raga Todi, Bhairav, dan Malkauns diyakini memiliki efek emosional tertentu (seperti *karuna* atau welas asih, dan *bhakti* atau ketenangan spiritual) yang secara fisiologis bisa menghasilkan relaksasi dan stabilitas sistem otonom saraf. Dalam penelitian tersebut didapati pula bahwa selain dapat menurunkan tekanan darah, Raga Todi juga dapat menstabilkan denyut nadi dan laju pernapasan.

B. Musik Tradisional

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ratna Dewi, dkk (2024), terapi musik memiliki pengaruh signifikan terhadap sistem saraf otonom yang berperan dalam pengaturan tekanan darah dan kecemasan. Musik tradisional seperti gamelan Selonding bekerja melalui stimulasi sistem pendengaran yang diteruskan ke sistem limbik di otak, pusat pengendali emosi dan hormon stres. Dari penelitian yang dilakukan, terapi musik menggunakan musik tradisional bali (gamelan selonding) terbukti dapat menurunkan tekanan darah sistolik secara signifikan, namun untuk tekanan darah diastolik didapati bahwa penurunan kurang signifikan.

Selain musik tradisional bali (gamelan selonding), musik keroncong juga dapat digunakan sebagai alternatif terapi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rika Andriani dan Elly Junalia (2022), musik keroncong terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Bahkan berdasarkan hasil penelitian ini, musik keroncong dapat lebih efektif dibandingkan dengan musik klasik mozart. Musik keroncong dinilai lebih akrab bagi lansia Indonesia dan memberikan efek relaksasi

yang tinggi, sedangkan musik Mozart memberikan efek menenangkan melalui kejernihan dan keseimbangan nadanya.

C. Musik Religi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Diah Aprilia Savitri dan Dafid Arifiyanto (2022), terapi musik religi terbukti dapat menurunkan dan mengontrol tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Musik religi yang digunakan memiliki unsur keheningan, pengulangan, dan pesan spiritual yang mampu memberikan efek menenangkan secara emosional dan spiritual.

Penelitian yang dilakukan oleh Henry Sudiyanto, Siti Rachma, Dian Irawati, dan Fikri Nur Hamzah (2023) juga menunjukan bahwa terapi musik religius terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Musik religius dalam studi ini menggunakan Syi'ir Tanpo Wathon, sebuah musik dengan nuansa religius dan spiritual yang populer di kalangan lansia di Indonesia. Musik jenis ini dinilai mampu memberikan ketenangan batin melalui penguatan spiritual dan perasaan kedekatan kepada Tuhan, sehingga menghasilkan efek relaksasi yang signifikan.

D. Murotal Al-Quran

Selain musik religi yang telah terbukti menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi, murottal Al-Qur'an juga menunjukkan efektivitas yang sangat baik sebagai intervensi non-farmakologis. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sherly Amelia, Imelda Rahmayunia Kartika, dan Yeny Apriliani (2022), terapi murottal Al-Qur'an terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Murottal merupakan lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an yang dibacakan dengan tartil dan irama teratur oleh qori, seperti surat Ar-Rahman dalam penelitian ini. Efek yang dihasilkan tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga fisiologis, dengan memberikan rasa tenang, memperlambat denyut jantung, dan mengurangi hormon stres. Penelitian ini membandingkan efektivitas terapi murottal Al-Qur'an dan musik klasik Mozart dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua jenis terapi efektif menurunkan tekanan darah, namun terapi murottal menunjukkan hasil yang lebih signifikan.

Penelitian yang dilakukan oleh Ikit Netra Wirakhmi, Iwan Purnawan, dan Tin Utami (2020) juga menunjukan hasil bahwa terapi murotal *Al-Qur'an* surat Ar-Rahman terbukti lebih efektif dibandingkan dengan musik klasik Mozart dalam menurunkan tekanan darah sistolik pada wanita penderita hipertensi. Murottal yang digunakan dalam penelitian ini adalah lantunan surat Ar-Rahman oleh qori Muzammil Hasballah dengan tempo rendah (95,99 BPM), yang berperan dalam menciptakan efek relaksasi lebih besar dibandingkan Mozart (114,79 BPM).

E. Musik Instrumental

Penelitian yang dilakukan oleh Imtiyaz Ali Mir, dkk. (2020) membuktikan bahwa terapi musik relaksasi dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan denyut jantung pada remaja dengan pre-hipertensi. Intervensi yang diberikan adalah dengan mendengarkan musik instrumental piano dan flute yang dikombinasikan dengan suara alam selama 30 menit, lima kali seminggu selama empat minggu. Hasilnya menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 8,73 mmHg dan penurunan denyut jantung sebesar 6 denyut per menit. Terapi ini dinilai efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi.

No	Judul, Penulis & Tahun	Tujuan Penelitian	Sampel & Lokasi	Jenis Penelitian	P	I	C	O	Instrumen Penelitian	Hasil
1.	*Religious Music Therapy Affected the Blood Pressure Changes in Elderly with Hypertension* Penulis: Henry Sudiyanto, Siti Rachma, Dian Irawati, Fikri Nur Hamzah (Departemen Keperawatan, STIKes Majapahit Mojokerto, Indonesia) Tahun Publikasi: 2023	Untuk menganalisis pengaruh terapi musik religi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.	Jumlah sampel: 25 lansia hipertensi Teknik sampling: Purposive sampling Lokasi: UPT Pesanggrahan Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) Mojopahit, Mojokerto, Jawa Timur	*Pre-eksperimental* dengan desain *one-group pre-test and post-test design*	Lansia dengan hipertensi di UPT PMKS Mojopahit	Terapi musik religi (Syi'ir Tanpo	-	Penurunan tekanan darah (sistolik dan diastolik)	Jenis musik: Musik religi – "Syi'ir Tanpo Waton" (lagu religius berbahasa Jawa yang populer dalam dakwah pesantren, bernuansa Islami dan menenangkan) Durasi intervensi: 12 menit per sesi, 2 kali seminggu (Minggu dan Selasa) Alat ukur: Sphygmomanometer digital Lembar observasi: Digunakan untuk mencatat tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi	Rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 156,12 mmHg menjadi 149,9 mmHg Rata-rata tekanan darah diastolik menurun dari 95,76 mmHg menjadi 89,4 mmHg Penelitian menyimpulkan bahwa terapi musik religi efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi
2.	*Effectiveness of Balinese Selonding Gamelan Music Therapy in*	Mengetahui pengaruh terapi musik gamelan Selonding	Jumlah Sampel: 80 lansia (40 kelompok kontrol, 40 kelompok	*Quasi-experimental* dengan *pretest-posttest control*	Lansia dengan hipertensi di Banjarangkan, Bali	Terapi musik gamelan Selonding Bali, 15 menit per	Kelompok kontrol yang tidak menerima terapi musik	Penurunan tekanan darah (sistolik dan diastolik)	Musik gamelan Selonding (15 menit, 3 kali seminggu, selama 4 minggu).	Tekanan darah sistolik menurun secara signifikan di kelompok eksperimen (dari 155,20 mmHg

	Reducing Blood Pressure and Anxiety in Older Adults with Hypertension Penulis: Ni Putu Ayu Ratna Dewi, Ni Putu Kamaryati, Kadek Nuryanto, Inge Ruth Suantika Tahun: 2024	Bali terhadap penurunan tekanan darah (sistolik dan diastolik) dan kecemasan pada lansia penderita hipertensi.	eksperimen) Metode Sampling: *Proportionate stratified random sampling* Lokasi: Puskesmas Banjarangkan I, Provinsi Bali, Indonesia	*group design*		hari, minimal 3 kali seminggu selama 4 minggu		dan kecemasan	Alat ukur: *Geriatric Anxiety Scale (GAS)* Tensimeter aneroid (Onemed 200) Lembar observasi intervensi Buku panduan terapi musik	menjadi 149,13 mmHg, $p < 0.001$) Tekanan darah diastolik menurun, tetapi tidak signifikan secara statistik (dari 87,50 mmHg menjadi 81,60 mmHg, $p = 0.051$) Tingkat kecemasan menurun signifikan di kelompok eksperimen (dari skor 39.58 menjadi 28.10, $p < 0.001$) Kelompok kontrol tidak menunjukkan penurunan berarti pada kecemasan atau tekanan darah diastolik
3.	*Mozart Classical Music Therapy Lowering Blood Pressure in*	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Terapi Musik	Sampel penelitian adalah 20 pasien hipertensi yang mengikuti pemeriksaan	Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan kelompok	Pasien hipertensi	Terapi Musik Klasik Mozart	Kelompok kontrol yang menerima perawatan standar (tanpa terapi	Perubahan tekanan darah (sistolik dan diastolik)	Sphygmomanometer digital Omron (untuk mengukur tekanan darah) Lembar observasi (untuk mencatat	Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian Terapi

	Patients with Hypertension Penulis: Roza Marlinda, Emira Apriyeni, Dani Setiawan Tahun: 2021	Klasik Mozart terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Pusat Kesehatan Masyarakat Sungai Limau, Kabupaten Dharmasraya, Indonesia.	rutin bulanan di Pusat Kesehatan Masyarakat Sungai Limau. Lokasi penelitian adalah Pusat Kesehatan Masyarakat Sungai Limau, Kabupaten Dharmasraya, Indonesia.	intervensi dan kelompok kontrol.			musik Mozart)		data tekanan darah)	Musik Mozart. Secara statistik, terdapat pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.
4.	*The Effect of Religious Music Therapy on Blood Pressure Control in Elderly Patients with Hypertension in the Work Area of the Sragi II Health Center* Penulis: Diah Aprilia Savitri, Dafid Arifiyanto Tahun: 2022	Mengetahui pengaruh terapi musik religi terhadap kontrol tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.	10 responden lansia penderita hipertensi primer yang mengonsumsi obat antihipertensi. Wilayah kerja Puskesmas Sragi II, Kabupaten Pekalongan.	Kuantitatif dengan metode quasi experiment (one group pretest-posttest design).	Lansia penderita hipertensi primer.	Terapi musik religi.	Kondisi sebelum diberikan terapi (pretest).	Penurangan tekanan darah (sistolik dan diastolik)	Pengukuran tekanan darah menggunakan alat pengukur tekanan darah (sfigmomanometer digital atau manual – tidak disebutkan secara spesifik dalam artikel).	Terjadi penurunan rata-rata tekanan darah: **Sistolik:** dari 153,4 mmHg menjadi 146,6 mmHg. **Diastolik:** dari 92,4 mmHg menjadi 89,0 mmHg. **Uji t-dependent menunjukkan p-value 0,001** ($p \leq 0,05$), menunjukkan terapi musik religi **berpengaruh signifikan**

										terhadap penurunan tekanan darah.
5.	Penerapan Terapi Musik Klasik terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Yosomulyo Penulis: Faula Dimas, Pratama, Ludiana, Tri Kesuma Dewi Tahun: 2023	Mengetahui penerapan terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Yosomulyo.	Sampel: 2 orang pasien hipertensi (perempuan, usia 50 dan 32 tahun, keduanya suku Jawa, ibu rumah tangga, dengan riwayat hipertensi dan konsumsi obat Amlodipine 5 mg). Lokasi: Puskesmas Yosomulyo	Studi kasus (case study) dengan pendekatan deskriptif	Pasien hipertensi di Puskesmas Yosomulyo	Terapi musik klasik (musik Mozart, 17 menit, 1x/hari selama 3 hari)	Sebelum diberikan terapi musik klasik (pre-test)	Penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik	Kuesioner (untuk data karakteristik subjek) SOP (Standar Operasional Prosedur Lembar observasi (untuk mencatat tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi)Sphygmomanometer digital (alat ukur tekanan darah) Music box dan musik Mozart (media dan jenis musik untuk terapi)	Subjek 1: Sebelum terapi: 166/90 mmHg Setelah terapi: 146/85 mmHg Rata-rata penurunan sistolik: 2 mmHg per hari Subjek 2: Sebelum terapi: 172/121 mmHg Setelah terapi: 160/110 mmHg Rata-rata penurunan sistolik: 1,67 mmHg per hari Kesimpulan: Terapi musik klasik mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi
6.	*Hipertensi Effect of Therapy Classic Music Mozart and Murotal Ar Rahman on*	Mengetahui pengaruh terapi musik klasik Mozart dan murotal Ar	Jumlah Sampel: 40 responden (19 murotal, 21 Mozart) Lokasi: Kelurahan	*Quasi Experimental* dengan desain Pretest-Posttest Control	Wanita usia ≥ 45 tahun dengan hipertensi	Terapi musik klasik Mozart	Terapi murotal Ar Rahman	Penurunan tekanan darah (sistolik dan diastolik)	Alat ukur: Tensimeter digital merek Omron Mozart: Tempo 114,79 BPM (15 menit via MP3	Kedua kelompok mengalami penurunan tekanan darah sistolik secara signifikan (p < 0.05).

	Decreasing Systolic Blood Pressure in Women Hypertension Penulis: Ikit Netra Wirakhmi, Iwan Purnawan, Tin Utami Tahun: 2020	Rahman terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada wanita dengan hipertensi.	Sumampir, Kecamatan Purwokerto Utara Kriteria inklusi: Perempuan ≥ 45 tahun, tekanan darah sistolik >140 mmHg Teknik pengambilan sampel: Consecutive sampling	Group Design					dan headphone) Murotal: Surat Ar Rahman oleh Qori Muzammil Hasballah, tempo 95,99 BPM (15 menit)	Kelompok murotal menunjukkan penurunan lebih besar dibanding kelompok Mozart (p = 0.013). Rerata penurunan: Murotal: 1.87 ± 11.1 mmHg Mozart: 1.18 ± 7.21 mmHg
7.	Pengaruh Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi. Penulis: Rahma Elliya, Satria Baharuddin, Dessy Hermawan Tahun: 2021.	Untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik (Mozart) terhadap tekanan darah pada lansia.	62 lansia dengan hipertensi. Teknik sampling: purposive sampling. Lokasi: Posyandu Lansia Puskesmas Kalibalangan, Lampung Utara.	Kuasi eksperimen dengan desain pretest-posttest control group design	Lansia dengan hipertensi di Puskesmas Kalibalangan Lampung Utara	Terapi musik klasik (Mozart) + amlodipine.	Kelompok kontrol hanya menggunakan obat antihipertensi (amlodipine).	Penurunan tekanan darah (sistolik dan diastolik).	Jenis musik: Musik klasik (Mozart). Durasi intervensi: 30 menit per sesi, setiap hari selama 1 bulan.	Rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 164,2 mmHg menjadi 147,1 mmHg dan tekanan darah diastolik menurun dari 102,7 mmHg menjadi 89,03 mmHg pada kelompok intervensi. Terdapat perbedaan tekanan darah sistolik pada pasien dengan hipertensi sedang antara kelompok

										intervensi (terapi musik klasik (Mozart)) dan kelompok kontrol (p-value = 0,000). Terdapat perbedaan tekanan darah diastolik pada pasien dengan hipertensi sedang antara kelompok intervensi (terapi musik klasik (Mozart)) dan kelompok kontrol (p-value = 0,016).
8.	Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Kelurahan Sungai Enam Kijang Penulis: Marina, Hotmaria Julia, Yusnaini Siagian, Liza Wati Tahun: 2022.	Untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik Mozart terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Kelurahan Sungai Enam Kijang	20 orang penderita hipertensiTeknik pengambilan sampel: Purposive samplingLokasi: Kelurahan Sungai Enam Kijang, Kecamatan Bintan Timur.	Pre-eksperimental design dengan pendekatan one group pretest-posttest design	Penderita hipertensi	Terapi musik klasik Mozart	Tidak terdapat kelompok kontrol.	Penurunan tekanan darah (sistolik dan diastolik)	Instrumen: Musik klasik Mozart, lembar observasi, alat ukur tekanan darah Pengukuran menggunakan: tensimeter dan observasi checklist	Sebelum terapi: mayoritas kategori ringan (70%) Sesudah terapi: mayoritas kategori ringan (50%), sebagian menjadi normal dan normal tinggi (masing-masing 15%)Hasil uji statistik: p-value = 0,008 (signifikan), artinya terapi musik klasik Mozart efektif menurunkan tekanan darah

9.	Relaxing music reduces blood pressure and heart rate among pre-hypertensive young adults: A randomized control trial Penulis: Imtiyaz Ali Mir, Moniruddin Chowdhury, Rabiul Md Islam, Goh Yee Ling, Alauddin A. B. M. Chowdhury, Zobaer Md Hasan, Yukihito Higashi Tahun: 2020	Mengetahui pengaruh terapi musik terhadap penurunan tekanan darah (sistolik dan diastolik) dan denyut jantung pada dewasa muda yang mengalami pra-hipertensi.	Jumlah sampel: 30 dewasa muda (usia 18–25 tahun) dengan pra-hipertensi Lokasi: Malaysia (Universiti Tunku Abdul Rahman dan Lincoln University Colleg	Penelitian kuantitatif dengan desain randomized controlled trial (RCT)	Dewasa muda usia 18–25 tahun dengan pra-hipertensi (SBP 120–139 mmHg dan/atau DBP 80–89 mmHg)	Terapi musik (mendengarkan musik relaksasi instrumental dengan piano, flute, dan suara laut selama 30 menit/hari, 5x/minggu selama 4 minggu)	Kelompok kontrol hanya mengikuti diet DASH dan pembatasan natrium tanpa terapi musik	Penurunan tekanan darah sistolik, diastolik, dan denyut jantung	Instrumen: “The Best Relaxing Piano and Flute Music Ever” dengan suara alam (laut) Instrumen utama: Piano, Seruling (*flute*), Ditambah suara alam seperti ombak laut (*ocean sounds*) Alat ukur tekanan darah & denyut jantung: Digital Blood Pressure Monitor (Omron SEM-1)	Tekanan darah sistolik (SBP): Turun secara signifikan sebesar 8.73 mmHg ($p < 0.001$) pada kelompok musik. Tekanan darah diastolik (DBP): Turun sebesar 1.44 mmHg tetapi tidak signifikan secara statistik ($p = 0.101$). Denyut jantung (HR): Turun secara signifikan sebesar 6.42 bpm ($p = 0.002$)
10.	Evaluasi Efek Terapi Musik Menggunakan Todi Raga dari Musik Klasik Hindustan Pada	Untuk menyelidiki dampak Raga Todi dari Musik Klasik Hindustani pada	80 subjek laki-laki berusia 50-60 tahun dari unit perawatan kesehatan swasta di	Uji Coba Terkontrol Secara Acak	Pria sehat, usia 50–60 tahun, tanpa riwayat hipertensi atau penyakit	Terapi musik menggunakan Raga Todi dari musik klasik Hindustani (instrumenta	Kelompok kontrol yang tidak menerima musik, hanya duduk istirahat	Penurunan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan	Jenis Musik: Musik yang digunakan adalah Raga Todi dari musik klasik Hindustani, dimainkan secara instrumental.	Ditemukan bahwa nilai tekanan darah, denyut nadi Dan laju pernapasan menunjukkan penurunan yang signifikan (p <

	Tekanan Darah, Denyut Nadi dan Pernapasan Tingkat Pria Lansia yang Sehat Penulis: Samarpita Chatterjee (Mukherjee), and Roan Mukherjee2 Tahun: 2020	tekanan darah arteri sistemik, denyut nadi, dan laju pernapasan pada pria lanjut usia tanpa gejala.	Burdwan, Bengal Barat, India.		kronis, tidak dalam pengobatan apapun.	l), didengarkan melalui headphone selama 20 menit setiap pagi selama 30 hari.	selama 20 menit dengan kondisi hening.	diastolik, denyut nadi, dan laju pernapasan pada kelompok intervensi dibanding kelompok kontrol.	Metode Pemutaran Musik: Musik diperdengarkan menggunakan headphone. Durasi sesi: 20 menit per hari, setiap pagi selama 30 hari. Alat Ukur Tekanan Darah dan Denyut Nadi:Menggunakan alat digital pengukur tekanan darah OMRON HEM-7130.	0,001) dalam Subjek sehat/tanpa gejala yang terpapar terapi musik. Di dalam Kelompok kontrol, parameter yang diteliti tidak bervariasi Secara signifikan antara pengukuran awal dan setelahnya (p > 0,05).
11.	Pengaruh Terapi Musik Keroncong dan Mozart terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Penulis : Rika Andriani, Elly Junalia – Tahun 2022	Untuk mengetahui pengaruh terapi musik keroncong dan terapi musik Mozart terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi.	36 lansia hipertensi di RW 03 Kebayoran Lama Utara, Jakarta Selatan. (18 orang terapi musik keroncong, 18 orang terapi musik Mozart)	Quasi eksperimen, pretest and posttest without control group	Lansia penderita hipertensi ringan di RW 03 Kebayoran Lama Utara, Jakarta Selatan (n = 36), berusia >60 tahun, mampu mendengar dan berkomunikasi	Terapi musik **keroncong** selama 7 hari berturut-turut, 30 menit per sesi, menggunakan speaker	Terapi musik **Mozart** (durasi dan metode yang sama), sebagai kelompok intervensi pembanding	Penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik, yang diukur sebelum dan sesudah intervensi.	Pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer dan stetoskop. Terapi diberikan selama 7 hari, 30 menit per hari. Musik: Keroncong (Stasiun Gambir, Keroncong Kemayoran, Langgam Jawa), Mozart (Piano Concerto No.21, Adagio in E Major,	Hasil: Terapi musik keroncong menurunkan rata-rata sistolik 11,944 mmHg, diastolik 6,667 mmHg. Terapi musik Mozart menurunkan rata-rata sistolik 10,833 mmHg, diastolik 6,389 mmHg. P value = 0.0005 pada keduanya (signifikan).

					dengan baik, serta tidak memiliki komplikasi seperti gagal ginjal atau stroke.				Fantasia in D Minor).	
12.	Efektifitas Terapi Musik Klasik dan Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Penulis: Sherly Amelia, Imelda Rahmayunia Kartika, Yeny Apriliani – Tahun 2022	Mengkaji efektivitas terapi musik klasik dan terapi murottal dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.	32 orang penderita hipertensi, dibagi menjadi 2 kelompok: 16 orang mendapat terapi musik klasik Mozart, 16 orang mendapat terapi murottal Al-Qur'an. (Tidak disebutkan lokasi spesifik, hanya disebut Universitas Fort De Kock – Bukittinggi)	Quasi eksperimen, two group pretest-posttest design.	Penderita hipertensi	Terapi murottal Al-Qur'an (Surat Ar-Rahman, diperdengarkan menggunakan handphone dan handsfree selama 7 hari berturut-turut, pada pagi hari).	Terapi musik klasik Mozart (juga diberikan selama 7 hari pada waktu dan metode yang sama)	Penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik	Lembar observasi. Pengukuran tekanan darah dengan **tensimeter digital**. Intervensi dilakukan selama 7 hari, pagi hari, menggunakan handphone dan handsfree. Musik: Mozart (klasik), murottal: surat Ar-Rahman.	**Terapi Musik Klasik**: Penurunan sistolik: 154,06 → 149,37 mmHg (p = 0,014) Penurunan diastolik: 81,87 → 73,12 mmHg (p = 0,033) **Terapi Murottal**: Penurunan sistolik: 154,37 → 139,37 mmHg (p = 0,001) Penurunan diastolik: 79,06 → 66,62 mmHg (p = 0,002) Kesimpulan: kedua intervensi efektif, terapi murottal memberikan penurunan lebih besar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Tinjauan terhadap berbagai studi menunjukkan bahwa terapi musik merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Jenis musik yang digunakan bervariasi, mulai dari musik klasik, religi, murottal Al-Qur'an, hingga musik tradisional dan instrumental, dengan hasil yang umumnya menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik dan/atau diastolik secara signifikan. Efektivitas terapi dipengaruhi oleh aspek emosional, spiritual, serta kedekatan budaya terhadap musik yang digunakan. Mengingat keamanannya, kemudahan penerapan, dan fleksibilitasnya, terapi musik dapat dijadikan sebagai bagian dari penatalaksanaan hipertensi secara komprehensif, baik sebagai terapi tunggal maupun kombinasi dengan intervensi farmakologis. Hasil literature review ini direkomendasikan untuk dijadikan dasar bagi penelitian selanjutnya, khususnya dalam mengembangkan kombinasi intervensi terapi komplementer dalam asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi maupun kondisi klinis lainnya yang membutuhkan pendekatan non-farmakologis. Penelitian lanjutan dapat difokuskan pada penerapan terapi musik yang dipadukan dengan intervensi lain seperti teknik relaksasi, aromaterapi, atau terapi pernapasan dalam, terutama pada pasien pasca operasi seperti apendiktomi, yang secara umum mengalami nyeri, stres, dan gangguan kenyamanan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian jurnal ini. Pertama-tama, kami sampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada dosen pembimbing kami atas bimbingan, arahan, dan masukan yang sangat berharga dalam penyusunan tinjauan pustaka ini. Kami juga berterima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas yang mendukung. Selain itu, kami memberikan apresiasi kepada para peneliti yang karya-karyanya menjadi referensi utama dalam kajian ini. Semoga jurnal ini dapat memberikan kontribusi yang positif bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya terkait terapi musik sebagai intervensi non-farmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Amelia, S., Kartika, I. R., & Apriliani, Y. (2022). Efektifitas Terapi Musik Klasik dan Murotal Al-Quran terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Media Karya Kesehatan*, 68-78.

Andriani, R., & Junalia, E. (2022). PENGARUH TERAPI MUSIK KERONCONG DAN MOZART TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI. *Journal of Nursing and Health Science*, 103-106.

Chatterjee, S., & Mukherjee, R. (2020). Evaluation of the Effects of Music Therapy Using Todi Raga of Hindustani Classical Music on Blood Pressure, Pulse Rate and Respiratory Rate of Healthy Elderly Men. *Journal of Scientific Research*, 159-166.

Elliya , R., Baharuddin, S., & Hermawan, D. (2021). Pengaruh Terapi musik klasik (mozart) terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *HOLISTIK JURNAL KESEHATAN*, 158-165.

Marina, Julia, H., Siagian, Y., & Wati, L. (2022). PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK MOZART TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN SUNGAI ENAM KIJANG. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 148-157.

Marlinda, R., Apriyeni, E., & Setiawan, D. (2021). Mozart Classical Music Therapy Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension. *Syedza Saintika Institute of Health Sciences*, 364-370.

Mir, I. A., Chowdhury, M., Islam, R. M., Ling, G. Y., Chowdhury, A. A., Hasan, Z. M., & Higashi, Y. (2020). Relaxing music reduces blood pressure and heart rate

among pre-hypertensive young adults: A randomized control trial. 1-6.
Pratama, F. D., Ludiana, & Dewi, T. K. (2023). *Penerapan terapi musik klasik terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Yosomulyo*. Jurnal Cendikia Muda, 3(3), 314–322. ISSN: 2807-3469.
Ratna Dewi, N. A., Kamaryati, P. N., Nuryanto, K., & Suantika, R. I. (2024). Effectiveness of Balinese Selonding Gamelan Music Therapy in Reducing Blood Pressure and Anxiety in Older Adults with Hypertension: A Quasi-experimental Study. 812-824.
Savitri, D. A., & Arifiyanto, D. (2022). The Effect of Religious Music Therapy on Blood Pressure Control in Elderly Patients with Hypertension in the Work Area of the Sragi II Health Center. 204-209.
Sudiyanto, H., Rachma, S., Irawati, D., & Hamzah, F. N. (2023). Religious Music Therapy Affected the Blood Pressure Changes in Elderly with Hypertension. *JURNAL NERS DAN KEBIDANAN*, 225-230.
Wirakhmi, I. N., Purnawan, I., & Utami, T. (2020). Hipertensi Effect of Therapy Classic Music Mozart and Murotal Ar Rahman on Decreasing Systolic Blood Pressure in Women Hypertension . *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan 'Aisyiyah*, 274-282.