

Efektifitas Terapi Musik Klasik dan Murottal Al-Quran terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi

Sherly Amelia, Imelda Rahmayunia Kartika, Yeny Apriliani
Fakultas Kesehatan, Universitas Fort De Kock, Bukittinggi, Indonesia
Email: addresss.sherly.amelia@fdk.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang kondisi tekanan darahnya di atas 140/90 mmhg. Hipertensi disebut juga “silent killer” karena sifat penyakit hipertensi tanpa menampakkan tanda dan gejala yang jelas. Terapi musik klasik dan murottal merupakan salah satu intervensi non farmakologis yang efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan implementasinya dapat dengan mudah dilakukan oleh pasien. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektifitas pemberian terapi musik klasik dan terapi murottal dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. penelitian ini adalah Quasy Experiment dengan pendekatan two group pre test post test design. Dengan menggunakan teknik purposive sampling, diambil 32 orang sebagai sampel. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan rata-rata tekanan darah setelah dilakukan intervensi terapi musik klasik dengan p nilai 0,014 untuk tekanan sistolik dan nilai p 0,033 untuk tekanan diastolik. Terjadi penurunan tekanan darah pada murottal dengan nilai p 0,001 untuk tekanan sistolik dan 0,002 untuk tekanan diastolik. Batasan penelitian ini adalah penggunaan sampel sederhana. Sebaiknya kedepannya bisa menilai pasien dengan metode kualitatif atau dicampur dengan lebih banyak partisipan yang disertakan. Penelitian ini membahas dua intervensi yang berfokus pada terapi yang sama dengan auditori, tetapi murottal jarang digunakan. Terapi Murottal menunjukkan penurunan tekanan darah yang memiliki interval yang lebih jauh dibandingkan terapi musik.

Kata Kunci: Hipertensi, pressure darah, murottal, terapi musik klasik

Abstract

Hypertension is one of non infectious disease that the condition of blood pressure over 140/90 mmhg. Hypertension is also called “silent killer” because the characters of hypertension diseases without revealing clear signs and symptoms. Classical music therapy and murottal is one of non pharmacological intervention, which effective to reduce blood pressure in people with hypertension and its implementation can be easily to implement by patients. This research aims to review the effectiveness of the provision of classical music therapy and therapy murottal to reduce blood pressure in people with hypertension. The type of this research was Quasy Experiment with two group pre test post test design approach. By using purposive sampling technique, 32 people were taken as the samples. They were divided into 16 respondents in classical music therapy group and 16 respondents in murottal therapy group. The data were collected by using observation sheet and blood pressure were measured by using sphygmomanometer. Then, it was analyzed by univariate and bivariate analysis by using the Wilcoxon test. The research showed that there is an average decrease in blood pressure after the intervention of classical music therapy with the mean rank 4 for systolic pressure and 5.65 for diastolic pressure with p value 0.014 for systolic pressure and p value 0.033 for diastolic pressure. There was a decrease in blood pressure in murottal group with mean rank 7.5 for systolic pressure and 7.81 for diastolic pressure with p value 0,001 for systolic pressure and 0.002 for diastolic pressure. It means the two intervention is effective to reduce blood pressure for hypertension. The limitations of this study was a simple using sample. It better in the future can asses patients with qualitative method or mixed with more participants included. This research discuss two intervention that focused in same therapy with auditory, but murottal was rarely used. So that this research want to compare two interventions while there is no research who compares murottal and classical music therapy

Keywords: Hypertension, blood pressure, murottal, classical music therapy

Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang terjadi akibat kondisi tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg (WHO, 2013). Hipertensi juga sering disebut sebagai “*silent killer*” karena karakter dari penyakit hipertensi tidak menampilkan tanda dan gejala yang jelas. Hipertensi bisa menyerang siapa saja baik laki-laki maupun perempuan usia 30-60 tahun (Susilo & Wulandari, 2011)

Menurut catatan Badan Kesehatan Dunia (WHO) ada satu milyar orang didunia menderita hipertensi dan dua per-tiga diantaranya berada dinegara berkembang yang berpenghasilan rendah-sedang. Bila tidak dilakukan upaya yang tepat jumlah ini akan terus meningkat, dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% atau 1.6 milyar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, sedang di Indonesia angka kejadian hipertensi cukup tinggi. Data statistik terbaru menyatakan bahwa terdapat 24,7% penduduk Asia Tenggara dan 23,3% penduduk Indonesia berusia 18 tahun keatas mengalami hipertensi pada tahun 2014 (WHO, 2015).

Peningkatan prevalensi kejadian hipertensi seiring dengan perubahan gaya hidup masyarakat dunia seperti merokok, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, dan stress psikososial yang cenderung mengesampingkan efek kesehatan baik jangka pendek maupun jangka panjang (Sepdianto, dkk, 2010)

Pencegahan hipertensi, umumnya dilakukan dengan mengubah gaya hidup, seperti pengurangan berat badan pada anak yang obesitas, pengaturan diet, olah raga teratur dan mengurangi stres. Rangkaian ini merupakan tatalaksana non farmakologi. Pengaturan diet dan olahraga teratur, umumnya terbukti menurunkan tekanan darah. Tetapi ada metode non farmakologi lain yang dapat menurunkan tekanan darah, yaitu menggunakan musik klasik (Mahatidanar & Nisa, 2017).

Musik klasik adalah esensi keteraturan dan membaca pada semua hal yang baik, adil dan indah. Berdasarkan pengertian musik secara umum, musik klasik diartikan sebagai suatu cipta, rasa, dan karsa manusia yang indah dan dituangkan dalam bentuk bunyi-bunyan, suara melodi, ritme dan harmoni yang dapat membangkitkan emosi, dan bisa membuat mood menjadi bahagia, menghilangkan stress, pengiring selama proses pembelajaran dan bisa untuk mengurangi nyeri (Mahatidanar & Nisa, 2017).

Berdasarkan efek dari musik klasik yang dapat menghilangkan stress, maka pemberian terapi musik klasik diharapkan dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, karena salah satu faktor yang berhubungan dengan tekanan darah tinggi adalah stres (Braverman, 2008). Stres akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan

curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas saraf simpatis. Adapun stres ini dapat berhubungan dengan pekerjaan, kelas sosial, ekonomi, dan karakteristik personal. Stres merupakan respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasannya. Terdapat beberapa jenis penyakit yang berhubungan dengan stres yang dialami seseorang, diantaranya hipertensi atau peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80mmHg (Susilo, 2011).

Selain penggunaan musik klasik, alternatif lain yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah penggunaan lantunan ayat-ayat suci Alquran (*murottal Alqur'an*). Terapi murottal Alqur'an cukup populer di Indonesia, karena mayoritas penduduk Indonesia beragama Islam yang beriman terhadap Kitab Suci Alqur'an (Siswoyo, 2014). Murotal Al-Qur'an merupakan rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang Qori' (Purna, 2016). Terapi murotal Al-Qur'an dapat mempercepat penyembuhan, telah dibuktikan oleh beberapa ahli seperti yang dilakukan Ahmad Al Khadi direktur utama *Islamic Medicine Institute for Education and Research* di Florida, Amerika Serikat, dengan hasil penelitian menunjukkan 97% bahwa pengaruh mendatangkan ketenangan dan menurunkan ketegangan urat saraf reflektif (Remolda, 2009)

Relaksasi dengan mendengarkan Al-Qur'an merupakan salah satu metode terapi nonfarmakologis yang dapat memberikan ketenangan jiwa, karena ketenangan jiwa dapat menginduksi hormon endorphin dan mereduksi hormon-hormon yang mengakibatkan vasokonstriksi pembuluh darah dan spasme otot sehingga dapat memperlancar peredaran darah yang pada akhirnya akan menurunkan curah jantung dan tekanan darah. Selain itu ketenangan jiwa juga dapat meningkatkan oksigenasi dan mengurangi stress (Djihhan,2005 cit, Windiasih, 2007).

Penggunaan Murotal al-Quran yang memiliki nilai spiritual dan musik klasik sama sama terapi non farmakologis yang dapat menenangkan jiwa hanya saja belum ada penelitian yang membandingkan kedua intervensi tersebut, sehingga peneliti tertarik untuk membandingkan kedua intervensi tersebut.

Metode

Desain penelitian

Jenis penelitian ini adalah *Quasy Eksperiment* dengan pendekatan *two group pre test post test design* yang meneliti tentang perbandingan efektifitas terapi musik klasik Mozart dan terapi Murottal Alqur'an terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi

Sampel

Sampel pada penelitian yaitu penderita hipertensi yang berjumlah 32 orang dimana dibagi menjadi 2 kelompok, 16 orang responden pada kelompok yang diberikan terapi musik klasik, dan 16 orang lagi diberikan terapi murrotal. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Cara penentuan sampel yang diberikan terapi music dan murotal dengan cara acak menggunakan 32 buah amplop yang berisi 16 tulisan terapi musik dan 16 tulisan berisi terapi murotal. Sampel diminta untuk memilih amplop yang sudah berisi tulisan.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi musik dan terapi murottal yang dilakukan selama 7 hari dan tekanan darah diukur menggunakan tensimeter digital. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Terapi diberikan selama 7 hari pada pagi hari menggunakan alat bantu handfone dan hansfree. Musik klasik yang diberikan adalah music Mozart dan ayat suci Al_quran yang di dengarkan adalah surat Ar-Rahman

Analisa Data

Berdasarkan hasil uji prasyarat diketahui bahwa sebaran data hasil penelitian tidak normal, sedangkan kedua kelompok penelitian berasal dari kelompok responden yang homogen secara karakteristik yaitu umur dan jenis kelamin. Maka untuk uji hipotesis sebaran data tidak memenuhi syarat untuk analisis statistik parametric sehingga digunakan analisis statistik non parametric, dalam hal ini menggunakan *wilcoxon test* dengan batas kemaksanaan $\alpha = 0.05$. Hipotesis diterima jika probabilitas $p \leq 0,05$ dan hipotesa ditolak jika nilai probabilitas $p > 0,05$

Hasil

1. Rata-rata Tekanan Darah Responden Sebelum Intervensi pada Kelompok Perlakuan Terapi Musik Klasik Mozart

Tabel 1. Rata-rata Tekanan Darah Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Perlakuan Terapi Musik Klasik Mozart

Tekanan Darah	Pre Test				Post Test			
	N	Mean	SD	Min-Max	N	Mean	SD	Min-Max
Sistolik	16	154,06	12,8	140-185	16	149,37	11,81	130-180
Diastolik		81,87	12,23	60-100		73,12	10,14	60-90

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah (sistolik/ diastolic) responden sebelum intervensi pada kelompok perlakuan terapi musik klasik mozart adalah 154,06/81,87mmHg. Setelah intervensi diketahui bahwa rata-rata tekanan darah responden adalah 149,37/73,12 mmHg

2. Rata-rata Tekanan Darah Responden Sebelum Intervensi pada Kelompok Perlakuan Terapi Murottal

Tabel 2. Rata-rata Tekanan Darah Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Perlakuan Terapi Murottal

Tekanan Darah	Pre Test				Post Test			
	N	Mean	SD	Min-Max	N	Mean	SD	Min-Max
Sistolik	16	154,37	13,14	140-180	16	139,37	5,73	130-150
Diastolik		79,06	8,98	60-90		66,62	5,12	60-70

Tabel menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah (sistolik/ diastolic) responden sebelum intervensi pada kelompok perlakuan terapi murottal adalah 154,37/79,06 mmHg. Setelah intervensi diketahui bahwa rata-rata tekanan darah responden adalah 139,37/66,62 mmHg.

3. Perbedaan Rata-rata Darah Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Perlakuan Terapi Musik Klasik

Tabel 3. Perbedaan Rata-rata Tekanan Darah Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Perlakuan Terapi Musik Klasik

Rekanan Darah	N	Mean	SD	p-value
Pre Test Sistolik	16	4,00	12,8	0,014
Post Test Sistolik			11,81	
Pre Test Diastolik	16	5,65	12,23	0,033
Post Test Diastolik			10,14	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik responden sebelum dan sesudah intervensi terapi musik klasik, dimana terjadi penurunan tekanan darah sistolik setelah intervensi dengan mean rank 4 dan nilai $p = 0,014$, sedangkan untuk tekanan darah diastolic juga ditemukan terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah diastolic responden sebelum dan sesudah pemberian terapi musik klasik, dimana mayoritas responden mengalami penurunan tekanan darah dengan mean rank 5,65 dan nilai $p = 0,033$, artinya pemberian terapi musik klasik efektif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

4. Perbedaan Rata-rata Tekanan Darah Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Perlakuan Terapi Murottal

Tabel 4. Perbedaan Rerata Tekanan Darah Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Perlakuan Terapi Murottal

Rekanan Darah	N	Mean Rank	SD	p-value
Pre Test Sistolik	16	7,5	13,14	0,001
Post Test Sistolik			5,73	

Pre Test Diastolik		8,98	0,002
	7,81		
Post Test Diastolik		5,12	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik responden sebelum dan sesudah intervensi terapi murottal Alqur'an, dimana sebagian besar responden mengalami penurunan tekanan darah sistolik dengan mean rank 7,5 dan nilai $p = 0,001$ serta terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah diastolic responden sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal, dimana sebagian besar responden mengalami penurunan tekanan darah diastolic dengan mean rank 7,81 dan nilai $p = 0,002$, artinya pemberian terapi murottal efektif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Pembahasan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan keadaan perubahan dimana tekanan darah meningkat secara tidak wajar dan terus menerus karena kerusakan salah satu atau beberapa faktor yang berperan mempertahankan tekanan darah tetap normal. Pada umumnya, seseorang dikatakan memiliki tekanan darah tinggi atau hipertensi bila tekanan darahnya sama atau lebih tinggi dari 140/90 mmHg, bahkan saat beristirahat (Jain, 2011).

Terapi musik adalah suatu proses yang menggabungkan antara aspek penyembuhan musik itu sendiri dengan kondisi dan situasi; fisik /tubuh, emosi, mental, spiritual, kognitif dan kebutuhan sosial seseorang. Terapi musik adalah metode penyembuhan dengan musik melalui energi yang dihasilkan dari musik itu sendiri (Natalina, 2013).

Menurut Satiadarma (2012), musik merupakan salah satu bentuk rangsang suara yang merupakan stimulus khas untuk indera pendengaran. Musik lebih dari sekadar bunyi. Bunyi dihasilkan oleh adanya benda yang bergetar atau adanya benturan benda yang menggetarkan udara disekelilingnya. Lebih daripada sekadar bunyi, musik merupakan bunyi yang dibentuk secara harmonis. Musik merupakan getaran udara harmonis yang ditangkap oleh organ pendengaran dan melalui saraf di dalam tubuh kita dan disampaikan ke susunan saraf pusat sehingga menimbulkan kesan tertentu di dalam diri kita. Akibatnya jika kita mendengarkan musik kita cenderung menghentakkan kaki pada lantai atau mengetukkan tangan pada meja, atau membayangkan iramanya di dalam diri kita sendiri. (Green dan Setyowati, 2004).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Yunita (2011) dengan judul Pengaruh Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Kecamatan Koto Tangah Padang didapatkan hasil bahwa tekanan darah responden sebelum intervensi lebih tinggi dari tekanan darah sesudah intervensi yaitu dengan rata-rata 145,4 mmHg sebelum intervensi menjadi 139,2 mmHg setelah intervensi.

Penelitian lain yang telah dilakukan oleh Yunita (2011) dengan judul Pengaruh Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Kecamatan Koto Tangah Padang didapatkan hasil bahwa tekanan darah responden sesudah intervensi lebih rendah dari tekanan darah sebelum intervensi yaitu dengan rata-rata 145,4 mmHg sebelum intervensi menjadi 139,2 mmHg setelah intervensi.

Asumsi peneliti bahwa secara umum sebelum intervensi pemberian terapi musik klasik Mozart, tekanan darah responden berada pada kondisi hipertensi derajat I (ringan) hanya sebagian kecil responden yang mengalami hipertensi derajat II (sedang) dan juga ditemukan 1 orang responden dengan tekanan darah pada rentang hipertensi derajat III (berat).

Perangsangan auditori murotal adalah perangsangan pendengaran dengan bacaan ayat – ayat suci Al – Qur'an yang dikemas dalam bentuk MP3. Ayat – ayat suci Al – Qur'an mempunyai efek teraupetik bagi yang membaca dan mendengarkan. Menurut Purna (2006) dikutip dalam Siswantinah (2011), Murotal adalah lantunan ayat-ayat suci Al-Quran yang dilagukan oleh seorang 50 qori direkam serta diperdengarkan dengan tempo yang lambat serta harmonis. Bacaan Al-Quran secara murotal mempunyai irama yang konstan, teratur dan tidak ada perubahan yang mendadak. Tempo murotal juga berada antara 60-70 db/menit serta nadanya rendah sehingga mempunyai efek relaksasi (Destiana, 2013).

Terapi audio dengan membaca Al–Qur'an telah diteliti oleh Qadhi (2009) mengungkapkan bahwa pemberian perangsangan murotal (ayat-ayat suci Al-Qur'an) dapat mengurangi kecemasan, nyeri dan mempercepat proses penyembuhan penyakit. Mendengarkan ayat suci Al – Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf reflektif. Lebih lanjut, menurut Elzaky (2011) dikutip dalam Al Kahel (2013), membaca dan mendengarkan bacaan Al-Qur'an akan memberikan efek relaksasi, sehingga pembuluh darah, nadi dan denyut jantung mengalami penurunan.

Secara medis O’Riordon (200 dalam penelitiannya menyatakan bahwa terapi murottal memberikan pengaruh berupa adanya perubahan-perubahan arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung, dan kadar darah pada kulit. Perubahan tersebut menunjukkan adanya relaksasi atau penurunan ketegangan urat saraf reflektif yang mengakibatkan terjadinya pelonggaran pembuluh nadi dan penambahan kadar darah dalam kulit, diiringi dengan penurunan frekuensi detak jantung. Terapi musik dan terapi murottal ini bekerja pada otak, dimana ketika didorong oleh rangsangan dari luar (terapi musik dan Al-Quran), maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut *neuropeptide*. Molekul ini akan menyangkutkan ke dalam reseptor-reseptor mereka yang ada di dalam tubuh dan akan memberikan umpan balik berupa kenikmatan atau kenyamanan.

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Hasanah (2015) dengan judul Perbandingan Terapi Murottal Al-Qur’an Dan Terapi Musik Gamelan Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Ruang Baitul Izzah Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang diketahui bahwa ada pengaruh terapi murottal Al-Qur’an terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi dengan nilai $p = 0,000$.

Asumsi peneliti pemberian terapi murottal atau rekaman lantunan ayat-ayat suci Alqur’an efektif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Karena sesuai dengan firman Allah dalam surat Yunus ayat 57 yang menyatakan bahwa Alqur’an merupakan penyembuh penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman, sehingga Alquran merupakan penawar atau obat bagi segala macam penyakit, baik penyakit lahir maupun penyakit batin. Oleh karena itu Alqur’an juga merupakan penyembuh bagi penderita hipertensi.

Dalam pandangan medis, terapi murottal memberikan pengaruh berupa adanya perubahan-perubahan arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung, dan kadar darah pada kulit. Perubahan tersebut menunjukkan adanya relaksasi atau penurunan ketegangan urat saraf reflektif yang mengakibatkan terjadinya pelonggaran pembuluh nadi dan penambahan kadar darah dalam kulit, diiringi dengan penurunan frekuensi detak jantung. Terapi murottal bekerja pada otak, yaitu memberikan rangsangan pada otak untuk memproduksi zat kimia yang disebut *neuropeptide*. Molekul ini akan menyangkutkan ke dalam reseptor-reseptor mereka yang ada di dalam tubuh dan akan memberikan umpan balik berupa kenikmatan atau kenyamanan, perasaan nyaman dan rileks, kondisi ini akan memperlambat denyut jantung dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Simpulan

Disimpulkan bahwa pemberian terapi musik klasik dan terapi murottal efektif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Maka dari itu disarankan kepada pasien hipertensi, khususnya yang beragama Islam untuk dapat memanfaatkan terapi murottal Alqur'an sebagai salah satu upaya pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih diucapkan kepada LPPM Universitas Fort De Kock yang telah memfasilitasi penelitian ini. Selanjutnya, terima kasih juga dihaturkan kepada seluruh responden atas partisipasinya dalam terlaksananya penelitian ini

Daftar Pustaka

- Agoes, A; Susmarini, D & Saputro, Y. D. (2013). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Faktor Risiko Hipertensi dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia Di Dinoyo III Malang*.
- Baradero, M., Wilfrid Dayrit, Yakobus Siswadi., 2008. *Klien Gangguan Kardiovaskular*. Jakarta : EGC.
- Bassano, Mary. (2009). *Terapi musik dan warna*. Yogyakarta: Rumpun.
- Brooker, Christine. (2001). *Kamus Saku Keperawatan edisi 31*. Jakarta: EGC.
- Brunner & Suddarth. 1996. *Keperawatan Medical Bedah*. Edisi ke-8. Jakarta: EGC.
- Brunner & Suddarth. 2002. *Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi ke-8. Jakarta: EGC.
- Cornelius, Trihendradi. (2009). *Step by Step SPSS 16 Analisis Data Statistik*. Yogyakarta : CV. Andi Offset.
- Darmojo, B. (2014). *Buku ajar Boedhi-Darmojo geriatric (ilmu kesehatan usia lanjut)*. Jakarta: Badan Penerbit FKUI.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Bungo. 2019. *Profil Kesehatan Kabupaten Bungo Tahun 2018*. Muaro Bungo: Dinas Kesehatan.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jambi. 2017. *Profil Kesehatan Provinsi Jambi Tahun 2017*. Jambi: Dinas Kesehatan.
- Djohan. 2005. *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Buku Baik.
- Endang, Triyanto. 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Green, Chris W., Hertin Setyowati. 2004. *Terapi Alternatif*. Jakarta: Yayasan Prima.
- Jain, Ritu.(2011). *Pengobatan Alternative Untuk Mengatasi Tekanan Darah*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kemenkes RI. 2018. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. 2019. *Hasil Riskesdas Tahun 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kholish, Nur. 2011. *Herbal untuk Basmi Penyakit Hipertensi. Dalam : Lutfil K.A. ed. Bebas hipertensi Seumur Hidup dengan Terapi Herbal*. Yogyakarta: Real Books.
- Khomsan, A. (2004). *Peranan Pangan dan Gizi untuk Kualitas Hidup*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.

- Mahatidanar, Andhika & Khairun Nisa. 2017. *Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi*. Journal AgromedUnila, Volume 4, Nomor 2, Desember 2017.
- Natalina. (2013). *Terapi Musik (Bidang Keperawatan)*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Permenkes RI No. 1109/Menkes/Per/ 20074 tentang Pengobatan tradisional, alternatif, dan komplementer.
- Potter, P.A., & Perry, A.G. (2006). *Fundamental of Nursing: Concepts, Process and Practice. Edisi 4* (Renata, K., dkk., Penerjemah). Jakarta : EGC.
- Purna. 2006. *Murottal*. Diakses dari <http://purna.wordpress.com> pada tanggal 1 Oktober 2019.
- Remolda, P. (2009). *Pengaruh Al-qur'an terhadap Fisiologi dan Psikologi Manusia*. Diperoleh dari <http://www.medicalzone.org/index.php?option=comcontent&view=article&Nid=30:pengaruh-al-quran-terhadap-fisiologidan-psikologimanusia&catid=10:penelitian-ilmiah.pdf>. tanggal 1 Oktober 2019.
- Sepdianto, T Cahyo, dkk. (2010). *Penurunan Tekanan Darah Dan Kecemasan Melalui Latihan Slow Deep Breathing Pada Pasien Hipertensi Primer*. Jakarta : Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Sheppard, Philip. (2007). *Musik Makes Your Child Smarter: Peran Musik dalam Perkembangan Anak*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Umum.
- Siswoyo, dkk. 2017. *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Tekanan Darah Pasien Pre Operasi Katarak dengan Hipertensi di Ruang Tulip Rumah Sakit Daerah dr. Soebandi Jember (The Effect of The Murottal Al-Qur'an Therapy on Blood Pressure of Pre Operative Cataract Patients with Hypertension in Tulip Inpatient Ward of dr. Soebandi Hospital, Jember)*. e-Jurnal Pustaka Kesehatan, vol.5 (no.1), Januari, 2017
- Susanto. 2010. *Hindari Hipertensi, Konsumsi Garam 1 Sendok per Hari*. Jakarta: Gramedia.
- Susilo, wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Jakarta: Penerbit Andi.
- World Heart Organization. (2012). *Top 10 causes of death*. Diakses dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs310/en/index2.html> pada tanggal 1 Oktober 2019.
- World Heart Organization. (2013). *A global brief hypertension: Silent killer, global public health disease*. Switzerland: WHO Press. Diakses dari http://www.who.int/iris/bitstream/10665/79059/1/WHO_DCO_WHD_2013.2_eng.pdf. tanggal 1 Oktober 2019
- Young & Koopsen. (2007). *Spiritualitas, Kesehatan dan Penyembuhan*. Medan : Bina Media Perintis.
- Zulkifli. (2014). *Pengaruh Terapi Musik Saluang Terhadap Penurunan Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Cubadak Batusangkar Tahun 2014*. Stikes Yarsi: Skripsi.