



JNPH

Volume 10 No. 2 (Oktober 2022)

© The Author(s) 2022

**PENGARUH TERAPI RELAKASI AUTOGENIK SAMBIL MENDENGARKAN
MUSIK KLASIK TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS PASAR IKAN KOTA
BENGKULU TAHUN 2019**

**THE EFFECT OF AUTOGENIC RELAXION THERAPY WHILE LISTENING TO
CLASSICAL MUSIC ON CHANGES IN BLOOD PRESSURE IN ELDERLY PEOPLE
WITH HYPERTENSION IN THE FISH MARKET HEALTH CENTER IN
THE CITY OF BENGKULU IN 2019**

**SARIMAN PARDOSI, ERNI BUSTON, AHMAD RIZAL, PAUZAN EFENDI,
REJAYA SELVI ASTUTI
JURUSAN KEPERAWATAN PRODI DIV KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
Email: selvicaing@gmail.com**

ABSTRAK

Hipertensi merupakan pengukuran tekanan darah sistoliknya >140 mmHg dan diastoliknya >90 mmHg. Penatalaksanaan medis pada klien dengan hipertensi tidak hanya dengan metode farmakologis saja, tetapi juga dapat dilakukan dengan pengobatan non-farmakologis. Salah satu teknik terapi nonfarmakologis yang dapat merubah tekanan darah adalah relaksasi autogenik sambil mendengarkan musik klasik. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi autogenik sambil mendengarkan musik klasik terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi. Desain penelitian ini adalah *Quasy Experimen Pretest-Posttest Control Group Design*. Sampel dalam penelitian ini adalah *Simple Random Sampling*. Jumlah sampel sebanyak 34 responden terdiri dari 17 orang pada kelompok intervensi dan 17 orang pada kelompok kontrol. Analisa data menggunakan uji *wilcoxon* dan *mann whitney*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh terapi relaksasi autogenik sambil mendengarkan musik klasik terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi pada kelompok intervensi pada sebelum dan sesudah relaksasi autogenik dengan p value tekanan darah sistolik ($p=0,001$), p value tekanan darah diastolik ($p=0,000$). Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan teknik relaksasi autogenik sambil mendengarkan musik klasik dapat dijadikan sebagai terapi alternative dalam mengatasi masalah tekanan darah pada lansia.

Kata kunci: Relaksasi Autogenik, Musik Klasik, Tekanan Darah, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is blood pressure measurement with systolic >140 mmHg and diastolic >90 mmHg. Medic management client with hypertension not only with pharmacologist method, but can be done with non-pharmacologist. One of the non-pharmacologist therapy techniques who can change blood pressure is autogenic relaxation while listening to classical music. The aim of study was to find out autogenic relaxation while listening to classical music on the blood pressure of elderly people who suffer hypertension. The design of this study is Quasy experiment pretest-posttest control group design. The sample in this study is simple random sampling. Total sample of 34 respondents consisted of 17 people in the intervention group and 17 people in the control group. Data analysis using wilcoxon and mann whitney test. The result of this study indicate that there is an effect of autogenic relaxation therapy while listening to classical music on change in blood pressure in elderly people with hypertension in the intervention group before and after autogenic relaxtation. Systolic blood pressure with p value ($p=0,001$), diastolic blood pressure with p value ($p=0,000$). Based on the results of this study, it is expected that autogenic relaxation techniques while listening to classical music can be used as alternative therapies to overcome blood pressure problems in the elderly.

Keywords: Autogenic Relaxation, Classical Music, Blood Pressure, Hypertension

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan keadaan sejahtera dari badan, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang sangat diperlukan oleh masyarakat dalam kehidupan agar dapat hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Bertambahnya usia manusia, terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan-perubahan pada tubuh manusia tersebut, tidak hanya mengalami perubahan fisik, kognitif, perasaan, sosial tetapi seksual juga akan mengalami perubahan (Azizah, 2011).

Data di Indonesia banyaknya penyakit hipertensi diperkirakan 15 juta orang tetapi hanya 4% yang merupakan hipertensi terkontrol. Prevalensi 6-15% pada orang dewasa, 50% diantaranya tidak menyadari sebagai penderita hipertensi sehingga mereka cenderung untuk menjadi hipertensi berat karena tidak menyadari dan tidak mengetahui faktor resikonya, dan 90% merupakan hipertensi esensial (Bustan, 2015).

Lansia yang mengalami hipertensi disebabkan karena elastisitas pembuluh arteri berkurang, sehingga volume darah yang mengalir menjadi sedikit sehingga untuk memenuhi kebutuhan darah dalam jaringan,

organ jantung harus memompa darah lebih kuat akibatnya tekanan darah meningkat (Alikin, 2014).

Hipertensi adalah kondisi ketika darah mengalir melalui pembuluh darah dengan kekuatan yang lebih besar dari biasanya. Ini merupakan kondisi kritis yang dapat di saring hati, melukai pembuluh darah, menyebabkan meningkatkan risiko serangan jantung, stroke, masalah ginjal, dan jika tidak diobati dapat menyebabkan kematian. Secara global hipertensi dianggap sebagai faktor risiko penting untuk penyakit jantung dan penyebab utama kematian. Tanda dan gejala yang sering terjadi pada lansia seperti pusing atau sakit kepala, sering gelisah, wajah merah, tekuk terasa pegal, sukar tidur, sesak nafas, mudah lelah. (Dayand 2015).

Secara garis besar pengobatan hipertensi dibagi dua, yaitu pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologi menggunakan obat atau senyawa yang dalam kerjanya dapat mempengaruhi tekanan darah pasien sedangkan nonfarmakologi merupakan terapi tanpa menggunakan agen obat dalam proses terapinya.

Pengobatan non-farmakologis untuk pasien hipertensi antara lain: mengurangi berat badan jika gemuk, menghentikan

merokok, mengatur pola makan terutama diet rendah garam, olahraga teratur, pengendalian stress, relaksasi dan perbaikan gaya hidup. Relaksasi merupakan suatu teknik untuk mengurangi stres dan ketegangan dengan cara meregangkan seluruh tubuh agar mencapai kondisi mental yang sehat. Jenis relaksasi yang menekankan pada mental/psikis adalah autogenik, imagery, dan meditasi. Salah satunya adalah relaksasi autogenik (Varvogli & Darvivi, 2011).

Relaksasi autogenik adalah relaksasi yang berasal dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek atau pikiran yang bisa membuat pikiran tenang. Relaksasi Autogenik membantu individu untuk mengendalikan beberapa fungsi tubuh, antara lain : frekuensi jantung, aliran darah, dan tekanan darah (Muhrosin, Susilo & Novita, 2016).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian analitik, dengan desain penelitian *Quasy Experimen Pretest-Posttest Control Group Design* dengan pendekatan *Time Series Design* yaitu dengan cara membagi dua kelompok berupa 17 pada kelompok intervensi dan 17 pada kelompok kontrol.

Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling* yaitu pengambilan sampel dengan cara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam anggota populasi. Analisa ini bertujuan untuk melihat pengaruh dua variabel untuk melihat perbedaan rata-rata pre post pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pertama dilakukan uji kenormalan data. Uji kenormalan data menggunakan program SPSS. Data tidak berdistribusi normal maka menggunakan analisis *Non parametrik (Uji Wilcoxon)*. Sedangkan untuk melihat perbedaan rata-rata kelompok intervensi dan kelompok kontrol dilakukan uji kesetaraan terlebih dahulu, data tidak berdistribusi normal sehingga menggunakan analisis *Mann-Whitney*.

HASIL PENELITIAN

ANALISIS UNIVARIAT

Karakteristik Responden Berdasarkan Gambaran Umur dan Jenis Kelamin di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2019

Tabel 1. Karakteristik Responden di Puskesmas Pasar Ikan

Karakteristik	Intervensi	Kontrol
1. Usia		
Mean	66,82	65,82
Median	66,00	65,00
SD	4,066	4,246
Min-Maks	61-75	60-75
CI for Mean 95%	64,73-68,91	63,64-68,01
2. Jenis Kelamin		
Laki-laki	3(17,6%)	5(29,4%)
Perempuan	14(82,4%)	12(70,6%)

Berdasarkan hasil penelitian mengungkapkan karakteristik responden dalam penelitian ini dilihat dari usia dan jenis kelamin. Pada usia responden kelompok intervensi rata-rata nya 66,82 tahun. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata nya 65,82 tahun. Jenis kelamin responden sebagian besar pada kelompok intervensi adalah perempuan (82,4%) pada kelompok kontrol perempuan (70,6%).

Tabel 2. Karakteristik Tekanan Darah Responden di Puskesmas Pasar Ikan

Variabel	Intervensi	Kontrol
Tekanan darah sistolik pre	151,18	151,18
Mean	150	150
Median	11,663	8,575
SD	140-180	140-170
Min-Maks	145,18-157,17	146,77-155,59
CI for Mean 95%		
Tekanan darah diastolik pre	97,53	95,88
Mean	100	100
Median	6,860	6,183
SD	90-110	90-110
Min-Maks	93,53-100,59	92,70-99,06
CI for Mean 95%		
Tekanan darah sistolik post	131,76	140,59
Mean	140	140
Median	13,339	10,146
SD	110-150	120-150
Min-Maks	124,91-138,62	135,62-145,56
CI for Mean 95%		
Tekanan darah diastolik post	87,65	93,53
Mean	90	100
Median	7,524	7,859
SD	80-100	80-100
Min-Maks	83,78-91,52	89,49-97,57
CI for Mean 95%		

Hasil analisis didapatkan bahwa pada kelompok intervensi tekanan darah sistolik sebelum relaksasi autogenik rentan minimal sampai maksimal 140-180. Tekanan darah diastolik sebelum relaksasi autogenik rentan minimal sampai maksimal 90-110 mmHg. Tekanan darah sistolik setelah relaksasi autogenik rentan minimal sampai maksimal 110-150 mmHg. Tekanan darah diastolik setelah relaksasi autogenik rentan minimal sampai maksimal 80-100 mmHg.

Hasil analisis didapatkan bahwa pada kelompok kontrol tekanan darah sistolik sebelum terapi relaksasi nafas dalam rentan minimal sampai maksimal 140-170 mmHg. Tekanan darah diastolik sebelum terapi relaksasi nafas dalam rentan minimal sampai maksimal 90-110 mmHg. Tekanan darah sistolik setelah terapi relaksasi nafas dalam rentan minimal sampai maksimal 120-150 mmHg. Tekanan darah diastolik setelah terapi relaksasi nafas dalam rentan minimal sampai

maksimal 80-100 mmHg.

ANALISIS BIVARIAT

Nilai Rata-Rata Responden Kelompok Intervensi dan Kontrol di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2019

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Maks	P value
Tekanan darah sistolik					
Pre	151,18	150	11,6	140-180	
Post	131,76	140	13,3	110-150	0,001*
Tekanan darah diastolik					
Pre	97,53	100	6,86	90-110	
Post	87,65	90	7,52	80-100	0,000*

*Wilcoxon

Tabel 3. Perbedaan Rata-rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Pre-Post Relaksasi Autogenik Kelompok Intervensi

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh p value $0,001 < \alpha 5 \%$, artinya ada perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan setelah relaksasi autogenik pada kelompok intervensi. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh relaksasi autogenik sambil mendengarkan musik klasik terhadap perubahan tekanan darah lansia penderita hipertensi pada kelompok intervensi.

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh p value $0,000 < \alpha 5 \%$, artinya ada perbedaan tekanan darah diastolik sebelum dan setelah relaksasi autogenik pada kelompok intervensi. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh terapi relaksasi autogenik sambil mendengarkan musik klasik terhadap perubahan tekanan darah lansia penderita hipertensi pada kelompok intervensi.

Tabel 4. Perbedaan Rata-rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Pre-Post Kelompok Kontrol

Variabel	Mea n	Media n	SD	Min- Maks	P valu e
Tekanan darah					
sistolik	151,1	150	8,575	140-170	
Pre	8	140	10,14	120-150	0,00
Post	140,9		6		3*
Tekanan darah					
diastolik	95,88	100	6,183	90-110	0,20
Pre	93,53	100	7,859	80-100	6*
Post					

**Wilcoxon*

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh *p value* $0,003 < \alpha 5\%$, artinya ada perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan setelah pada kelompok kontrol. Hasil uji statistik diperoleh *p value* $0,206 > \alpha 5\%$, artinya tidak ada perbedaan tekanan darah diastolik sebelum dan setelah pada kelompok kontrol.

Tabel 5. Perbedaan Rata-rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Pre-Post Antara Kelompok Intervensi dan Kontrol

Variabel	Intervensi		Kontrol		Perbedaan Intervensi dan Kontrol	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	P value
Tekanan darah sistolik pre-post	19,41	11,974	10,59	11,440	15,00	0,025*
Tekanan darah diastolik pre-post	9,41	5,557	2,35	7,524	5,88	0,004*

***Mann-Whitney Mann-Whitney*

Berdasarkan hasil statistik diperoleh *p value* $0,025$ maka $< \alpha 5\%$, artinya ada pengaruh terapi relaksasi autogenik sambil mendengarkan musik klasik terhadap perubahan tekanan darah sistolik lansia penderita hipertensi. Hasil statistik *p value* $0,004$ maka $< \alpha 5\%$, artinya ada pengaruh terapi relaksasi autogenik sambil

mendengarkan musik klasik terhadap perubahan tekanan darah diastolik lansia penderita hipertensi.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

1. Usia

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi responden usia lansia penderita hipertensi di Puskesmas Pasar Ikan didapatkan bahwa rata-rata usia responden pada kelompok intervensi yaitu 66,82 tahun dan pada kelompok kontrol yaitu 65,82 tahun. Hasil penelitian peneliti juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Yulianto (2016) bahwa responden terbanyak adalah lanjut usia sebanyak 83,3%.

Responden pada penelitian ini adalah usia lanjut yang berusia ≥ 60 tahun. Menurut Triyanto (2014) faktor usia sangat berpengaruh karena dengan bertambahnya usia maka semakin tinggi mendapatkan resiko hipertensi. Hal ini sering diakibatkan perubahan elastisitas pembuluh darah.

Menurut Alikin (2014) lansia yang mengalami hipertensi disebabkan karena elastisitas pembuluh arteri berkurang, sehingga volume darah yang mengalir menjadi sedikit sehingga untuk memenuhi kebutuhan darah dalam jaringan, organ jantung harus memompa darah lebih kuat akibatnya tekanan darah meningkat. Pada lansia pengaturan metabolisme kalsium juga terganggu, yang mana menyebabkan banyaknya kalsium yang beredar bersama dalam aliran darah akibatnya darah menjadi pekat sehingga tekanan darah meningkat. Kalsium yang banyak dalam aliran darah juga menyebabkan terjadinya endapan kalsium di dinding pembuluh darah akibatnya terjadi aterosklerosis yang menyebabkan pembuluh darah mengalami penyempitan sehingga aliran darah terganggu dan memacu peningkatan tekanan darah.

2. Jenis Kelamin

Penelitian ini menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini sebagian besar adalah perempuan yaitu pada kelompok intervensi 82,4% dan pada kelompok kontrol 70,6%. Hasil penelitian ini sejalan dengan Yulianto (2016) bahwa lebih dari setengah penderita hipertensi adalah jenis kelamin perempuan 75%. Penelitian ini didukung oleh penelitian Anggara (2012), penderita hipertensi lebih dari setengah berjenis kelamin perempuan 61%.

Penelitian ini sejalan yang dilakukan oleh Arif (2013) menyatakan bahwa responden yang memiliki jenis kelamin wanita yang memiliki hipertensi sebesar 53,57% sedangkan pada jenis kelamin laki-laki yang memiliki hipertensi sebesar 46,51% pada usia ≥ 60 tahun. Perempuan akan mengalami peningkatan resiko tekanan darah tinggi (hipertensi) setelah menopause yaitu diatas 45 tahun. Perempuan yang belum menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar HDL (*low density lipoprotein*) mempengaruhi terjadinya proses aterosklerosis dan mengakibatkan tekanan darah tinggi (Anggraini, 2009).

Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Lansia Hipertensi Antara Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh p value $0,001 < \alpha 5 \%$, artinya ada perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan setelah relaksasi autogenik pada kelompok intervensi. Hasil uji statistik diperoleh p value $0,003 < \alpha 5 \%$, artinya ada perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan setelah pada kelompok kontrol.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Priyo (2017) dengan judul “Efektifitas Relaksasi Autogenik & Akupresur Menurunkan Sakit Kepala & Tekanan Darah pada Lansia

Hipertensi” didapatkan hasil rata-rata tekanan darah sistolik responden yaitu menunjukkan p value $0,000$ maka $< \alpha 5 \%$ artinya ada perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan setelah diberikan intervensi. Penelitian ini juga didukung oleh Rindang Azhari Rezky (2015) menunjukkan p value $0,000 < \alpha 5 \%$, artinya ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah intervensi.

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh p value $0,000 < \alpha 5 \%$, artinya ada perbedaan tekanan darah diastolik sebelum dan setelah relaksasi autogenik pada kelompok intervensi. Hasil uji statistik diperoleh p value $0,206 > \alpha 5 \%$, artinya tidak ada perbedaan tekanan darah diastolik sebelum dan setelah pada kelompok kontrol.

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Sasono (2016) bahwa rata-rata tekanan darah diastolik didapatkan p value $0,000$. Penelitian yang dilakukan oleh Rindang Azhari Rezky (2015) bahwa rata-rata tekanan darah diastolik pada kelompok kontrol didapatkan p value $0,262 > \alpha 5 \%$, artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah diastolik pre test dan post test pada kelompok kontrol.

Pengaruh Relaksasi Autogenik Sambil Mendengarkan Musik Klasik terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Penelitian ini didapatkan hasil bahwa ada pengaruh relaksasi autogenik sambil mendengarkan musik klasik terhadap tekanan darah sistolik pada lansia penderita hipertensi pada kelompok intervensi dengan p value $0,001$, tekanan darah diastolik dengan p value $0,000$. Ada pengaruh tekanan darah sistolik pada lansia penderita hipertensi pada kelompok kontrol dengan p value $0,003$ dan tidak ada pengaruh tekanan darah diastolik pada lansia hipertensi pada kelompok kontrol dengan p value $0,206$. Dan pada penelitian ini didapatkan hasil perbedaan tekanan darah sistolik pada lansia penderita hipertensi antara

kelompok intervensi dan kontrol dengan *p value* 0,025 dan perbedaan tekanan darah diastolik antara kelompok intervensi dan kontrol dengan *p value* 0,004.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yesi hasneli (2015) didapatkan hasil perbedaan tekanan darah sistolik pada lansia penderita hipertensi antara kelompok intervensi dan kontrol dengan nilai signifikan *p value* 0,009 dan perbedaan tekanan darah diastolik antara kelompok intervensi dan kontrol dengan *p value* 0,012 setelah terapi relaksasi autogenik. Hasil penelitian ini juga didukung dengan penelitian Yulianto (2016), bahwa terapi relaksasi autogenik dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan *p value* 0,000.

Relaksasi autogenik akan memberikan efek positif dalam menurunkan tekanan darah, dimana respon terhadap relaksasi akan merangsang kerja korteks dalam aspek kognitif maupun emosi. Hasil dari persepsi dan emosi yang positif akan memberikan respon koping menjadi positif. Dengan koping yang positif akan menimbulkan perasaan yang tenang dan rileks terhadap ketegangan yang di timbulkan dari stress. Penurunan hormon stress (kortisol dan katekolamin) akan menurunkan produksi renin plasma dalam darah, sehingga pembentukan angiotensin II dalam darah juga berkurang, berkurangnya pembentukan angiotensin II ini akan menyebabkan vasodilatasi dan penurunan volume darah juga dapat menurunkan tekanan darah (M.Sholeh, 2006).

KESIMPULAN

1. Rata-rata usia responden di Puskesmas Pasar Ikan pada kelompok intervensi 66,82 dan pada kelompok kontrol 65,82. Dan jenis kelamin responden di Puskesmas Pasar Ikan sebagian besar adalah perempuan dengan presentasi pada kelompok intervensi 82,4% dan pada kelompok kontrol 70,6%.
2. Pada kelompok intervensi diperoleh rata-rata tekanan darah sistolik sebelum

intervensi adalah 151,18 dan rata-rata tekanan darah sistolik setelah intervensi adalah 131,76. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum intervensi adalah 97,53 dan rata-rata tekanan darah diastolik setelah intervensi adalah 87,65.

3. Pada kelompok kontrol diperoleh rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi adalah 151,18 dan rata-rata tekanan darah sistolik setelah intervensi adalah 140,59. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum intervensi adalah 95,88 dan rata-rata tekanan darah diastolik setelah intervensi adalah 93,53.
4. Perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi diperoleh *p value* = $0,001 < \alpha 5\%$, maka ada perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi. Sedangkan perbedaan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi diperoleh *p value* = $0,000 < \alpha 5\%$, maka ada perbedaan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi.
5. Perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol diperoleh *p value* = $0,003 < \alpha 5\%$, maka ada perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol. Sedangkan perbedaan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol diperoleh *p value* = $0,206 > \alpha 5\%$, maka tidak ada perbedaan antara rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol.
6. Perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik setelah intervensi antara kelompok intervensi dengan kontrol diperoleh *p value* = $0,025 < \alpha 5\%$, maka ada perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik antara kelompok intervensi dan kontrol. Sedangkan perbedaan rata-rata tekanan darah diastolik setelah intervensi antara

kelompok intervensi dan kontrol diperoleh $p \text{ value} = 0,004 < \alpha 5 \%$, maka ada perbedaan rata-rata tekanan darah diastolik antara kelompok intervensi dan kontrol.

SARAN

1. Bagi Instansi Puskesmas Pasar Ikan
Diharapkan petugas puskesmas tetap melakukan dan mempromosikan relaksasi autogenik sambil mendengarkan musik klasik sebagai salah satu cara mengontrol tekanan darah pada masyarakat.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan institusi pendidikan di bidang kesehatan diharapkan dapat ikut serta dalam mengaplikasikan/mempromosikan relaksasi autogenik sambil mendengarkan musik klasik sebagai salah satu cara mengontrol tekanan darah melalui kegiatan pengabdian masyarakat atau seminar ilmiah.
3. Bagi peneliti lain
Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya sehingga mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alikin, A. 2014. Pengaruh Back Massage dengan Aroma terapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Di Desa Kedungasri Kecamatan Ringinarum Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan.
- Anggara, (2012). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat Tahun 2012. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 5 (1).
- Arif (2013). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pra Lansia Penderita Hipertensi. Skripsi. Yogyakarta: Universitas As' Aisyiyah
- Azizah, Lilik Ma'rifatul. 2011. Keperawatan

- Lanjut Usia. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Bustan, (2015). Manajemen Pengendalian penyakit tidak menular. Jakarta : Rineka Cipta
- Dayan, 2015. Effect of banana on blood pressure of hypertensive individuals
- Hasneli Yesi (2015). *Pengaruh musik klasik terhadap penurunan tekanan darah.* (Tesis). Sumatra Utara : Universitas Sumatra Utara.
- Priyo (2017). Efektifitas Relaksasi Autogenik & Akupresur Menurunkan Sakit Kepala & Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. PROFESI (Profesional Islam) Media Publikasi Penelitian
- Rindang Azhari Rezky, R.A, 2015. Pengaruh terapi pijat refleksi kaki Terhadap tekanan darah pada Penderita hipertensi primer. JOM Vol. 2 No. 2, Oktober 2015
- Saleh. M (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Tekanan Darah Purwokerto. Publikasi Ilmiah. Universitas Jenderal Soedirman.
- Susilo, K., N., D. 2015. Efek Mozart Sonata K 448 For Two Pianos In D-Major 2movement terhadap penurunan tekanan darah. *Skripsi.* Universitas Krsten Maranatha. Bandung. Tidak dipublikasi.
- Triyanto, Endang. 2014. Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Varvogli, L., & Darviri, C. 2011. Stress Management Techniques: evidence-based procedures that reduce stress and promote health, Health Science Journal, 5(2), 74-89.