

**PENERAPAN DEEP BREATHING EXERCISE DAN TERAPI MUSIK RELIGI  
TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI PADA LANSIA**

**Luluk Cahyanti**

Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus  
Corresponding Author Email: lulukabbas.lc@gmail.com

**ABSTRACT**

*A common disease experienced by the elderly is hypertension. Cases of hypertension in Demak are quite high, one of them is in Mranggen village. This reality proves that many people still ignore hypertension. Because there are sufferers who feel no symptoms and there are symptoms such as headaches, weakness, fatigue, shortness of breath and blurred vision. If not treated immediately it will cause complications such as kidney failure, stroke, coronary heart disease and retinopathy. It is of course important to make efforts to control blood pressure. A combination of non-pharmacological management of deep breathing exercise and religious music is one of the efforts that can be made. The purpose of this study was to describe the administration of a combination of deep breathing exercise and religious music therapy to the blood pressure of elderly hypertensive patients. This research uses descriptive case study research with a nursing care process approach. The number of samples is 2 respondents, with the criteria of elderly clients who have hypertension, clients who do not take medication during hypertension in order to determine the effectiveness of the action, clients who can communicate well, and clients who are willing to be respondents. Deep breathing exercises and religious music are carried out once a day for 3 days in 1 week with a duration of 15 minutes. Blood pressure measurement using a sphygmomanometer and stethoscope. Blood pressure measurements were taken before and after the procedure. The results showed that the blood pressure of respondent 1 before and after being given deep breathing exercise therapy and religious music for 3 consecutive days with a duration of 15 minutes, the blood pressure on the first day before receiving therapy was 160/70 mmHg and after being given therapy for 3 days on the last day the blood pressure became 150/60 mmHg. In respondent 2 before and after being given deep breathing exercise therapy and religious music for 3 consecutive days with a duration of 15 minutes the blood pressure on the first day before receiving therapy was 179/80 mmHg and after being given therapy for 3 days on the last day the blood pressure was 156/70 mmHg.*

**Keywords:** *Deep Breathing Exercise, Religious Music, Hypertension, Elderly*

**ABSTRAK**

Penyakit yang umum dialami lansia adalah hipertensi. Kasus hipertensi di Demak cukup tinggi salah satunya di desa Mranggen. Dari realita tersebut membuktikan bahwa masyarakat masih banyak yang mengabaikan hipertensi. Karena penderita ada yang tidak merasakan gejala dan ada yang muncul gejala seperti sakit kepala, lemas, kelelahan, sesak nafas dan pandangan kabur. Jika tidak segera ditangani akan menyebabkan komplikasi seperti gagal ginjal, stroke, jantung coroner dan retinopati. Hal tersebut tentu penting dilakukan upaya dalam mengontrol tekanan darah. Kombinasi management non farmakologi *deep breathing exercise* dan musik religi salah satu upaya yang dapat dilakukan. Tujuan dari penelitian untuk menggambarkan pemberian kombinasi antara *deep breathing exercise* dan terapi musik religi terhadap tekanan darah pasien hipertensi pada lansia. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan. Jumlah sampel 2 responden, dengan kriteria klien lansia yang mengalami hipertensi, klien yang tidak minum obat selama hipertensi guna untuk mengetahui efektivitas tindakan, klien yang dapat berkomunikasi dengan baik, dan klien yang bersedia menjadi responden. Latihan *deep breathing exercise* dan musik religi dilakukan sehari sekali selama 3 hari dalam 1 minggu dengan durasi waktu 15 menit. Pengukuran tekanan darah menggunakan spigmomanometer dan stetoskop. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah tindakan. Hasil penelitian didapatkan tekanan darah responden 1 sebelum dan sesudah diberikan terapi *deep breathing exercise* dan musik religi selama 3 hari berturut turut dengan durasi 15 menit tekanan darah hari pertama sebelum mendapat terapi 160/70 mmHg dan setelah diberikan terapi selama 3 hari dihari teraakhir tekanan darah menjadi 150/60 mmHg. Pada responden

2 sebelum dan sesudah diberikan terapi deep breathing exercise dan musik religi selama 3 hari berturut turut dengan durasi 15 menit tekanan darah hari pertama sebelum mendapat terapi 179/80 mmHg dan setelah diberikan terapi selama 3 hari dihari teraakhir tekanan darah menjadi 156/70 mmHg.

**Kata Kunci:** *Deep Breathing Exercise*, Musik Religi, Hipertensi, Lansia

## **LATAR BELAKANG**

Lansia atau proses terjadinya tua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi serta memperbaiki kerusakan yang diderita.(Sya'diyah 2018). Berdasarkan UU No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia disebutkan bahwa lansia adalah seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun(Dewi 2014).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit *degeneratif*, seiring bertambahnya umur dan gaya hidup individu(Triyanto 2014). *World Health Organization (WHO)* tahun 2019 mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Data Riskesdas tahun 2018 Prevelensi hipertensi pada kelompok lansia mengalami peningkatan kasus yang cukup tinggi. Kelompok umur 55-64 tahun sebesar 55,2%, umur 65-74 tahun sebesar 63,2%, umur 75 keatas tahun 69,5%(Kemenkes, n.d.). Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2019 jumlah estimasi penderita hipertensi sebanyak 8.070.378 orang atau sebesar 30,4% dari seluruh penduduk berusia >15 tahun(*Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2019* 2019). Di Kabupaten Demak sebanyak 309.697 dan 19% diantaranya lansia di Wilayah kerja Puskesmas Mranggen I. Penderita hipertensi pada lansia di puskesmas Mranggen 1 tahun 2018 sebesar 3.295 orang(Dinkes Kab. Demak, n.d.). Hal ini perlu dilakukan intervensi yang tepat dalam mengontrol tekanan darah.

Penelitian oleh Susi Wijayanti dan Emma Setiyo Wulan. Dari 25 pasien didapatkan rata-rata tekanan darah sistole sebelum tindakan relaksasi nafas dalam 153,80 mmHg sesudah terapi 142,56 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastole sebelum relaksasi nafas dalam 94,40 mmHg sedangkan rata-rata tekanan darah sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam 84,80 mmHg, ada pengaruh yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi yaitu p value 0,000 ( $p < 0,000$ )(Wijayanti and Setiyo 2017).Melalui terapi *deep breathing exercise* sebabkan kardiopulmonari meregang lalu menstimulasi di arkus aorta. Sinus karotis menuju ke medulla oblongata dan merangsang saraf parasimpatis yang berdampak menurunnya kontraktilitas miokardium, dilatasi pembuluh darah sehingga tekanan darah sistolik dan diastolik mengalami penurunan(Muttaqin 2009).

Penerapan management lainya untuk menurunkan tekanan darah dengan terapi musik. Hasil penelitian Erlita Kundartiari dan Sri Nur Hartiningsih. Dari penelitian ini memiliki pengaruh dalam penurunan tekanan darah lansia menderita hipertensi dengan terjadi penurunan tekanan darah hari ke-3 dan 4 penelitian. Terapi murottal tanpa relaksasi nafas dalam juga dapat menurunkan tekanan darah lansia hipertensi dengan terjadi penurunan tekanan darah hari ke-2 dan 4 penelitian. Dari terapi tersebut, baik yang hanya diberikan murottal saja maupun yang diberikan kedua terapi sama-sama dapat menurunkan tekanan darah lansia hipertensi(Kundartiari and Hartiningsih 2020). Terapi musik religi melalui iramanya menurunkan kadar kortisol, menyebabkan pembuluh darah meregang dan mempengaruhi saraf simpatis sehingga memberikan efek rileks dan berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah(Djohan 2016). Otak memasuki gelombang alfa (8-12Hz), gelombang otak yang terjadi pada saat seseorang mengalami relaksasi(Mustajib 2010). Kombinasi intervensi nafas dalam dan terapi musik efektif dalam menuru7nkan tekanan darah pasien hipertensi (Noor Fitriyani dan Fakhrudin Nasrul Sani, 2021).

Hasil studi pendahuluan di puskesmas mranggen 1 pada tanggal 3 mei 2023 dengan wawancara kepada lansia hipertensi dengan melakukan pengukuran pada pasien Ny.I tekanan darah 160/80 mmHg dan pasien Tn. K tekanan darah 140/ 70 mmHg mereka menderita hipertensi terapi yang diberikan pada pasien hanya menggunakan pengobatan farmakologis dan belum pernah mendapatkan terapi non farmakologi *Deep Breathing Exercise* dan Musik Religi. Pengobatan farmakologis dalam jangka waktu lama akan memberikan efek samping. Management non farmakologi bisa digunakan sebagai alternatif yang efektif dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi pada lansia.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan yang mendeskripsikan dan menggambarkan suatu keadaan objek pada saat sekarang sebagaimana adanya berdasarkan fakta-fakta. Penelitian ini untuk menggambarkan pemberian kombinasi antara *Deep Breathing Exercise* dan Musik Religi untuk tekanan darah tinggi pada lansia penderita hipertensi. Musik religi yang digunakan dalam penelitian adalah judul lagu “demi masa” yang dipopulerkan oleh grup vokal nasyid raihan.

Populasi dalam penelitian ini lansia dengan hipertensi yang sering kontrol di Puskesmas Mranggen 1 sebanyak 2 lansia. dengan kriteria klien lansia yang mengalami hipertensi, klien yang tidak minum obat selama hipertensi guna untuk mengetahui efektivitas tindakan, klien yang dapat berkomunikasi dengan baik, dan klien yang bersedia menjadi responden, klien yang tidak mengalami dimensia dan tidak ada gangguan pendengaran. Pelaksanaan pengambilan data dilakukan bulan April – Mei 2023.

Data penelitian diambil dengan mengukur tekanan darah sebelum diberikan latihan deep breathing exercise dan musik religi kemudian diberikan tindakan latihan deep breathing exercise dan musik religi dilakukan sehari sekali selama 3 hari dalam 1 minggu dengan durasi waktu 15 menit selanjutnya dilakukan pengukuran tekanan darah kembali.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil penelitian

Responden 1 hasil pengkajian pertama pasien puskesmas Mranggen 1 selasa pukul 08.30 WIB di desa Mranggen RT 05 RW 05 kec.Mranggen secara autoanamnesa yaitu wawancara langsung pada responden. Responden 1 berusia 64 tinggal Bersama istri dan anaknya. Pasien sudah menderita hipertensi sejak 8 tahun yang lalu dan sering muncul gejalanya seperti sesak, pusing dan mudah lelah. Hasil TD : 160/70 mmHg, RR : 25 x/menit, N : 90x/menit, Suhu : 36,5<sup>0</sup>c. Pasien mendapat obat amlodipine.

Responden 2 hasil pengkajian pertama pasien puskesmas Mranggen 1 selasa pukul 10.00 WIB di desa tegal mas Mranggen RT 03 RW 08 secara *autoanamnesa* yaitu wawancara langsung pada responden. Responden 2 berusia 67 tinggal bersama anaknya. Pasien sudah menderita penyakit hipertensi sejak 10 tahun yang lalu dan tensinya sering tinggi tapi jarang merasakan keluhan. Pasien mengkonsumsi obat amlodipine. Hasil TD :179/80 mmHg, RR : 19 x/menit, N : 89x/menit, Suhu : 37.0<sup>0</sup>c.

Berdasarkan pengkajian pada responden 1 masalah keperawatan yang dapat diambil adalah intoleransi aktivitas b.d ketidakseimbangan antara suplai dan kebutuhan oksigen (D.0056) karena klien mengeluh lelah, pusing, dyspnea RR:25 x/menit, Pada responden 2 Perfusi perifer tidak efektif b.d peningkatan tekanan darah (D.0009) tekanan darah klien tinggi yaitu 179/80 mmHg . Dari masalah keperawatan tersebut penulis merencanakan intervensi pertama yaitu memberikan *deep breathing exercise* yang dikombinasi dengan musik religi yang berjudul demi masa 3 hari berturut-turut selama kurang lebih 15 menit. Intervensi yang kedua yaitu memberikan pendidikan kesehatan tentang pengertian hipertensi, gejala hipertensi,

penyebab hipertensi dan penatalaksanaan hipertensi dengan menggunakan terapi nonfarmakologi *deep breathing exercise* yang dikombinasi dengan musik religi “demi masa”.

**Tabel 1**  
**Hasil pengelolaan studi kasus responden 1 pada 9 mei 2023**

	Systole	Diastole	DS	DO
Pre	160	70	Lelah, sedikit pusing, sesak	Lemas dan matu sayu
Post	158	60	Lebih rileks	Klien senyum

Berdasarkan table 1 tekanan darah sebelum terapi 160/70 mmHg. Setelah dilakukan pemberian *deep breathing exercise* dan musik religi “demi masa” selama 15 menit, responden 1 mengatakan lebih rileks, dan tekanan darah menurun. Hasil tekanan darah menjadi 158/60 mmHg. artinya terdapat penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi.

**Tabel 2**  
**Hasil pengelolaan studi kasus responden 1 pada 10 mei 2023**

	Systole	Diastole	DS	DO
Pre	155	70	Lelah dan sesak	Lemas dan matu sayu
Post	154	60	Lebih tenang	Klien ceria

Berdasarkan table 2 menunjukkan bahwa pada responden 1 tekanan darah sebelum terapi 155/70 mmHg, setelah diberikan terapi selama 15 menit, responden 1 mengatakan lebih tenang dan tekanan darah menurun. Hasil tekanan darah menjadi TD: 154/60 mmHg.

**Tabel 3**  
**Hasil pengelolaan studi kasus responden 1 pada 11 mei 2023**

	Systole	diastole	DS	DO
Pre	154	60	Lelah, pusing dan sesak sudah berkurang	Lemas
Post	150	60	Lebih rileks	Klien senyum

Berdasarkan table 3 menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum terapi 154/60 mmHg setelah diberikan terapi selama 15 menit, responden 1 mengatakan lebih rileks, sudah tidak pusing dan sesak berkurang. Tekanan darah menjadi 150/60 mmHg artinya terdapat penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi selama 3 hari dalam waktu 15 menit.

**Tabel 4**  
**Hasil pengelolaan studi kasus responden 2 pada 9 mei 2023**

	Systole	Diastole	DS	DO
Pre	179	80	Kadang sulit tidur	kooperatif
Post	170	80	Lebih rileks	Klien senyum

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hasil tekanan darah sebelum terapi 179/80 mmHg. Setelah dilakukan pemberian *deep breathing exercise* dan musik religi “demi masa” selama 15 menit, responden 2 mengatakan lebih rileks dan tekanan darah menurun. Hasil pemeriksaan tekanan darah dari sebelumnya 179/80 mmHg Menjadi 170/80 mmHg.

**Tabel 5**  
**Hasil pengelolaan studi kasus responden 2 pada 10 mei 2023**

	sistole	diastole	DS	DO
Pre	170	80	Tidak merasakan keluhan hipertensi	Kooperatif
Post	158	80	Lebih tenang dan tidur nyenyak	Klien ceria

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa hasil tekanan darah sebelum terapi 170/80 mmHg dan setelah diberikan terapi selama 15 menit, responden 1 mengatakan rileks, tenang, dan tekanan darah menurun, hasil tekanan darah TD: 158/80 mmHg.

**Tabel 6**  
**Hasil pengelolaan studi kasus responden 2 pada 11 mei 2023**

	sistole	diastole	DS	DO
Pre	160	70	Tidak merasakan keluhan hipertensi	kooperatif
Post	158	60	Lebih rileks	Klien senyum

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa hasil tekanan darah sebelum terapi 157/70 mmHg setelah diberikan terapi selama 15 menit tekanan darah menjadi 156/70 mmHg artinya terdapat penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi selama 3 hari dalam waktu 15 menit.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 9 mei 2023 sampai 11 mei 2023 penerapan *deep breathing exercise* dan musik religi diberikan pada responden 1 berusia 64 tahun dengan riwayat hipertensi sejak 8 tahun saat berusia 56 dan responden 2 berusia 67 tahun dengan riwayat hipertensi sejak 10 tahun saat berusia 57 tahun. Pasien Puskesmas Mranggen 1 yang tinggal di desa Mranggen RT 05 RW 05 kecamatan Mranggen dan di Tegal Mas mranggen RW 03 RW 08 kecamatan Mranggen.

Terapi *deep breathing exercise* dan musik religi tidak jauh berbeda, karena bisa meningkatkan kemampuan otot pernapasan memenuhi kebutuhan paru, meningkatkan fungsi ventilasi dan memperbaiki oksigenasi (Sakti and Maria 2022). Terapi musik mampu menutupi bunyi dan perasaan tidak tenang, menyeimbangkan gelombang dalam otak dimana otak memasuki gelombang alfa (8-12Hz), gelombang otak saat seseorang mengalami relaksasi, mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, nadi, dan tekanan darah manusia, mengurangi

ketegangan otot, mempengaruhi suhu tubuh, meningkatkan endorfin, dan mengatur hormon (hubungannya dengan stres), serta dapat mengurangi rasa sakit (Safitri, Juwita, and Apriyandi 2022).

Sebelum diberikan *deep breathing exercise* dan musik religi dilakukan pengukuran tekanan darah. Kemudian setelah dilakukan terapi *deep breathing exercise* dan musik religi diukur kembali tekanan darahnya untuk mengetahui adanya penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi *deep breathing exercise* dan musik religi. Tindakan yang diberikan yaitu nafas dalam yang dikombinasi dengan musik religi yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi pada lansia.

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi suatu masalah kesehatan serius dan perlu diwaspadai dimana tekanan darah meningkat diatas normal yang ditunjukkan oleh angka *systolik* (bagian atas) dan *diastolic* (bagian bawah) dengan alat pengukur tekanan darah baik yang berupa cuff air raksa (*sphygmomanometer*) ataupun alat digital lainnya pada saat pemeriksaan tekanan darah atau hipertensi (Wahdah 2011). Meningkatnya tekanan darah dalam arteri bisa terjadi melalui beberapa cara yaitu jantung memompa lebih kuat sehingga mengalirkan lebih banyak cairan pada setiap detiknya, arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku sehingga mereka tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut. Darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh yang sempit daripada biasanya. Ini yang terjadi pada lansia, dimana dinding arterinya menebal dan kaku karena *arteriosklerosis* (Triyanto 2014). Sehingga dapat menyebabkan berbagai penyakit yaitu jantung iskemik dan gagal jantung, stroke, gagal ginjal, vaskuler perifer, retinopati (Rampengan 2014).

Lansia yang mengalami hipertensi akan muncul gejala seperti sakit pada bagian belakang kepala, kelelahan, pandangan kabur karena adanya kerusakan pada otak, mata, dan jantung bahkan sebagian besar hipertensi ini tidak memiliki gejala (Tambunan et al. 2021).

Hal ini sesuai pengkajian yang dilakukan penulis pada responden 1 yaitu biasanya sering kelelahan, pandangan kabur dengan mata yang tampak merah, sesak napas dengan RR: 25 x/menit dan pusing dengan 160/70 mmHg. Penderita hipertensi mengalami sakit kepala karena suplai oksigen yang berkurang, tekanan darah tinggi bisa menyebabkan penurunan curah jantung akibat jantung yang memompa lebih kuat hal ini bisa menyebabkan seseorang mengalami kelelahan, tekanan darah tinggi dalam waktu lama menyebabkan pembuluh darah retina menebal kemudian membatasi darah untuk mencapai retina yang bisa memicu terjadinya

retinopati hipertensi sehingga pandangan menjadi buram. Pada responden 2 tidak tampak gejala hipertensi.

Banyak lansia mengabaikan hipertensi, mereka tidak sadar ini dapat membahayakan kondisinya. Faktor penyebab hipertensi yaitu merokok, kurang berolahraga, jenis kelamin, obesitas, natrium, usia, pola makan dan minum, dan faktor genetik (Marhabatsar and Sijid 2021). Hal ini sesuai dengan pengkajian pada responden 1 dan 2 yaitu tekanan darah naik karena umurnya yang sudah tua dengan faktor keturunan juga yaitu pada responden 2.

Salah satu penatalaksanaan non farmakologis yaitu dengan kombinasi terapi *deep breathing exercise* dan musik religi. Terapi *deep breathing exercise* merupakan pernafasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama, dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat menarik nafas. Efek terapi ini adalah distraksi atau pengalihan perhatian sehingga mampu memberikan relaksasi. Sedangkan terapi musik religi merupakan jenis musik *alkaline*, yaitu musik dengan irama perlahan yang memberikan ketenangan dan dampak pada fisiologi tubuh sehingga mempengaruhi penurunan frekuensi jantung dan tekanan darah (Fitriyani and Sani 2021).

Kasus yang dialami responden 1 yaitu klien mengatakan memiliki riwayat hipertensi sejak 8 tahun sudah mendapat obat amlodipine dari puskesmas Mranggen 1, klien mengatakan bahwa keluarganya tidak ada yang memiliki riwayat hipertensi.

Kasus yang dialami responden 2 tidak tampak gejala hipertensi. klien mengatakan memiliki Riwayat hipertensi sejak umur 57 tahun sudah mendapat obat amlodipine dari puskesmas Mranggen 1. Klien mengatakan bahwa anaknya yang pertama saat ini juga tekanan darahnya terkadang tinggi dan alm suaminya juga. Terdapat hubungan riwayat keluarga karena faktor genetik berpengaruh pada penurunan penyakit hipertensi, yang menyebabkan anggota keluarga mampu terikut mengidap hipertensi (Marhabatsar and Sijid 2021).

Berdasarkan pengkajian pada responden 1 dan 2 penulis melakukan implementasi dengan memberikan latihan kombinasi *deep breathing exercise* dan musik religi dilakukan selama 3 hari berturut-turut dalam waktu 15 menit. Setelah dilakukan terapi responden diukur tekanan darahnya dengan *spigmanometer*. Sebelum dilakukan pemberian latihan kombinasi *deep breathing exercise* dan musik religi pada pemeriksaan tekanan darah responden 1 yaitu 160/70 mmHg dan pada responden 2 Sebelum dilakukan pemberian latihan kombinasi *deep breathing exercise* dan musik religi pada pemeriksaan tekanan darah yaitu 179/80 mmHg.



Setelah dilakukan pemberian latihan kombinasi *deep breathing exercise* dan musik religi dilakukan selama 3 hari berturut-turut dalam waktu 15 menit. Pada responden 1 tekanan darah 160/70 mmHg menjadi 150/60 mmHg klien merasa rileks, tenang dan klien tidak merasa pusing maupun kelelahan tapi terkadang masih sesak nafas. Hal yang sama terjadi pada responden 2 tekanan darah 179/80 mmHg menjadi 156/70 mmHg. Dimana klien lebih rileks dan tenang.

Menurut Noor Fitriyani dan Fakhruddin Nasrul Sani (2021) Terapi yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi yaitu *Deep breathing exercise* dan musik religi yang merupakan distraksi atau pengalihan perhatian sehingga memberikan ketenangan yang dilakukan selama 3 hari. Terapi ini digunakan untuk meningkatkan kemampuan otot pernafasan dalam memenuhi kebutuhan paru, meningkatkan fungsi ventilasi, memperbaiki oksigenasi, memberikan ketenangan, menyeimbangkan gelombang dalam otak, mengurangi rasa sakit. Maka dari itu diharapkan tekanan darah lansia menurun.

Hal ini sesuai dengan penelitian Noor Fitriyani dan Fakhruddin Nasrul Sani (2021) bahwa penerapan *deep breathing exercise* dan terapi musik religi mampu menurunkan tekanan darah pasien hipertensi dari tekanan sistolik 161,00 mmHg menjadi 148,50 mmHg dan diastolik 99,00 mmHg menjadi 89,50 mmHg.

Penelitian lain oleh Erlita Kundartiari dan Sri Nur Hartiningsih. Dari penelitian ini memiliki pengaruh dalam penurunan tekanan darah lansia menderita hipertensi dengan terjadi penurunan tekanan darah hari ke-3 dan 4 penelitian. Terapi murottal tanpa relaksasi nafas dalam juga dapat menurunkan tekanan darah lansia hipertensi dengan terjadi penurunan tekanan darah hari ke-2 dan 4 penelitian. Dari terapi tersebut, baik yang hanya diberikan murottal saja maupun yang diberikan kedua terapi sama-sama dapat menurunkan tekanan darah lansia hipertensi (Kundartiari and Hartiningsih 2020).

Penelitian lain oleh Susi Wijayanti dan Emma Setiyo Wulan. Dari 25 pasien didapatkan rata-rata tekanan darah sistole sebelum tindakan relaksasi nafas dalam 153,80 mmHg sesudah terapi 142,56 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastole sebelum relaksasi nafas dalam 94,40 mmHg sedangkan rata-rata tekanan darah sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam 84,80 mmHg, ada pengaruh yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi yaitu p value 0,000 ( $p < 0,000$ ) (Wijayanti and Setiyo 2017).

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Hasil studi kasus penderita hipertensi ada yang gejalanya tampak dan tidak tampak. Responden 1 tekanan darah sebelum terapi 160/70 mmHg menjadi 150/60 mmHg dengan keluhan pusing, lelah, pandangan kabur, dan sesak napas. Responden 2 tekanan darah sebelum terapi 179/80 mmHg menjadi 156/70 mmHg. Hal tersebut menunjukkan pemberian kombinasi *Deep Breathing Exercise* dan Musik Religi dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

### Saran

Penulis berharap bagi tenaga kesehatan dan responden bisa menggunakan terapi deep breathing exercise dan musik religi sebagai alternatif menurunkan tekanan darah. Pada institusi atau peneliti selanjutnya supaya bisa mengembangkan subjek studi dengan Teknik pengumpulan data yangt berbeda.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih diberikan kepada pihak yang telah membantu dalam kelancaran penelitian ini terutama dosen D3 keperawatan dan S1 Keperawatan Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus (ITEKES CENTAMAKU) yang telah membimbing, petugas Puskesmas Mranggen 1, dan responden penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Sofia Rhosma. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Deepublish;
- Dinkes Kab. Demak, P. M. n.d. *Laporan SP2TP Puskesmas Mranggen Tahun 2019*.
- Djohan. 2016. *Terapi Musik Teori Dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galang Press.
- Fitriyani, Noor, and Fakhrudin Nasrul Sani. 2021. "Pengaruh Deep Breathing Exercise Dan Terapi Musik Religi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi" 14.
- Kemenkes, Republik Indonesia. n.d. *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kundartiari, Erlita, and Sri Nur Hartiningsih. 2020. "Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Murottal Terhadap Tekanan Darah." *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang* 8 (2): 114. <https://doi.org/10.32922/jkp.v8i2.186>.
- Marhabatsar, Nahda Syaidah, and ST. Aisyah Sijid. 2021. "Review: Penyakit Hipertensi Pada

- Sistem Kardiovaskular.” *Journal UIN Alauddin*, no. November: 75. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>.
- Mustajib, Ajib. 2010. *Rahasia Dahsyat Terapi Otak*. Jakarta : WahyuMedia,.
- Muttaqin, Arif. 2009. *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler Dan Hematologi*. Jakarta : Salemba Medika.
- Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2019*. 2019. Vol. 3511351.
- Rampengan, Starry Homenta. 2014. *Kardiologi*. Edisi 1. Jakarta : Badan Penerbit FKUI.
- Safitri, Yenny, Dewi Sulastri Juwita, and Fikri Apriyandi. 2022. “Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris Kecamatan Kampar Tahun 2022” 6 (23): 138–43.
- Sakti, Rizki Pramita, and Riri Maria. 2022. “Breathing Exercise Untuk Meningkatkan Fungsi Respirasi Pada Pasien Pasca Pembedahan Abdomen” 6: 53–61.
- Sya’diyah, Hidayatus. 2018. *Keperawatan Lanjut Usia Teori Dan Aplikasi*. Edisi 1. Sidoarjo: Indomedia Pustaka.
- Tambunan, Fauziah Fitri, Nurmayni, Putri Rapiq Rahayu, Pidia Sari, and Suci Indah Sari. 2021. *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. Medan.
- Triyanto, Endang. 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wahdah, Nurul. 2011. *Menaklukan Hipertensi Dan Diabetes (Mendeteksi, Mencegah, Dan Mengobati Dengan Cara Medis Dan Herbal)*. Yogyakarta: Multi Press.
- Wijayanti, Susi, and Wulan Emma Setiyo. 2017. “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Dr. Loekmono Hadi Kudus.” *Journal of Chemical Information and Modeling* 53 (9): 287.
- Dewi, Sofia Rhosma. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Deepublish;
- Dinkes Kab. Demak, P. M. n.d. *Laporan SP2TP Puskesmas Mranggen Tahun 2019*.
- Djohan. 2016. *Terapi Musik Teori Dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galang Press.
- Fitriyani, Noor, and Fakhrudin Nasrul Sani. 2021. “Pengaruh Deep Breathing Exercise Dan Terapi Musik Religi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi” 14.
- Kemendes, Republik Indonesia. n.d. *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Kemendes RI.
- Kundartiari, Erlita, and Sri Nur Hartiningsih. 2020. “Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Murottal Terhadap Tekanan Darah.” *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang* 8 (2): 114. <https://doi.org/10.32922/jkp.v8i2.186>.
- Marhabatsar, Nahda Syaidah, and ST. Aisyah Sijid. 2021. “Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular.” *Journal UIN Alauddin*, no. November: 75. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>.
- Mustajib, Ajib. 2010. *Rahasia Dahsyat Terapi Otak*. Jakarta : WahyuMedia,.
- Muttaqin, Arif. 2009. *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler Dan Hematologi*. Jakarta : Salemba Medika.
- Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2019*. 2019. Vol. 3511351.

- Rampengan, Starry Homenta. 2014. *Kardiologi*. Edisi 1. Jakarta : Badan Penerbit FKUI.
- Safitri, Yenny, Dewi Sulastri Juwita, and Fikri Apriyandi. 2022. “Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris Kecamatan Kampar Tahun 2022” 6 (23): 138–43.
- Sakti, Rizki Pramita, and Riri Maria. 2022. “Breathing Exercise Untuk Meningkatkan Fungsi Respirasi Pada Pasien Pasca Pembedahan Abdomen” 6: 53–61.
- Sya’diyah, Hidayatus. 2018. *Keperawatan Lanjut Usia Teori Dan Aplikasi*. Edisi 1. Sidoarjo: Indomedia Pustaka.
- Tambunan, Fauziah Fitri, Nurmayni, Putri Rapiq Rahayu, Pidia Sari, and Suci Indah Sari. 2021. *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. Medan.
- Triyanto, Endang. 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wahdah, Nurul. 2011. *Menaklukan Hipertensi Dan Diabetes (Mendeteksi, Mencegah, Dan Mengobati Dengan Cara Medis Dan Herbal)*. Yogyakarta: Multi Press.
- Wijayanti, Susi, and Wulan Emma Setiyo. 2017. “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Dr. Loekmono Hadi Kudus.” *Journal of Chemical Information and Modeling* 53 (9): 287.