

# Asuhan keperawatan music therapy dan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah dan ansietas pada lansia dengan hipertensi = Nursing care in elderly with hypertension and anxiety through hypertension management: music therapy and deep breathing relaxation

Fitria Ramadhanti, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20526717&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Hipertensi merupakan permasalahan umum yang terjadi pada lansia. Hal tersebut dapat terjadi karena pada lansia telah mengalami penurunan fisiologis organ-organ tubuh, salah satunya adalah jantung. Pada usia lanjut, katup jantung akan mengalami penebalan dan kekakuan, penurunan proses pemompaan, penurunan elastisitas pembuluh darah, dan peningkatan tekanan darah perifer. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk menganalisis hasil intervensi manajemen hipertensi untuk mengatasi masalah tekanan darah pada lansia. Implementasi dilakukan selama 3 minggu di PSTW Budi Mulia 1 Cipayung, Jakarta Timur dengan memberikan intervensi terapi musik dan relaksasi nafas dalam. Sebelum melakukan intervensi dilakukan pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer dan instrumen Hamilton Rating Scale for Anxiety dalam bahasa Indonesia untuk menilai tingkat kecemasan. Pada penelitian sebelumnya, hasil reliabilitas dari instrumen ini adalah 0,756 dan hasil validitasnya adalah 0,727, yang berarti bahwa instrumen tersebut sudah reliabel dan valid untuk digunakan sebagai bahan penelitian. Hasil akhir menunjukkan adanya keefektifan intervensi terapi musik dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat kecemasan lansia. Klien diharapkan dapat terus melakukan terapi musik dan relaksasi nafas dalam setiap hari sebagai salah satu pengobatan non-farmakologi yang dapat dilakukan dengan mudah.

.....Hypertension is a common problem that occurs in the elderly. This can happen because the elderly have experienced a physiological decline in body organs, one of which is the heart. In old age, heart valves will experience thickening and stiffness, decreased pumping process, decreased elasticity of blood vessels, and increased peripheral blood pressure. The purpose of this paper is to analyze the results of hypertension management interventions to overcome blood pressure problems in the elderly. The implementation was carried out for 3 weeks at PSTW Budi Mulia 1 Cipayung, East Jakarta by providing music therapy interventions and deep breathing relaxation. Prior to the intervention, blood pressure was measured using a sphygmomanometer and the Hamilton Rating Scale instrument for Anxiety to assess the level of anxiety. In previous studies, the reliability of this instrument was 0,756 and validity is 0,72, which means that the instrument is reliable. It is valid to be used as research material. The final results showed the effectiveness of music therapy interventions and deep breathing relaxation on reducing blood pressure and anxiety levels in the elderly. Clients are expected to continue to do music therapy and deep breath relaxation every day as a non-pharmacological treatment that can be done easily.