

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN MUSIK KLASIK
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI DESA GEBANG BANJARSARI**

Puput Alifasari Muslimah¹⁾, Saelan²⁾, Nurul Devi Ardiani³⁾

¹⁾Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Universitas Kusuma Husada Surakarta

²⁾Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Universitas Kusuma Husada Surakarta

³⁾Dosen Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga
Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email: puputalifasari@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan keadaan individu yang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal. Mayoritas penderita hipertensi adalah usia lanjut. Dimana lansia dengan hipertensi sering merasakan pusing, sulit tidur, dan terbangun malam hari. Kondisi ini berdampak pada kualitas tidur yang kurang baik. Upaya peningkatan kualitas tidur dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi salah satunya yaitu relaksasi otot progresif dan terapi musik klasik.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif dan musik klasik terhadap peningkatan kualitas tidur lansia dengan hipertensi di desa Gebang Banjarsari.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Eksperiment* dan pendekatan *Pre and post test non-equivalent control group*. Pengambilan sampel menggunakan *Non-probability sampling* dengan teknik *Purposive sampling*. Didapat jumlah sampel sebanyak 32 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu, 16 responden kelompok intervensi dan 16 responden kelompok kontrol. Pengambilan data menggunakan lembar kuesioner untuk mengukur kualitas tidur yaitu PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) Analisa univariat meliputi usia, jenis kelamin, dan tingkat kualitas tidur. Adapun analisa bivariat menggunakan uji *Mean Withney*.

Hasil Penelitian: Hasil analisa bivariat dengan uji *Mean Whitney post test* pada kedua kelompok $\alpha < 0,000$ yang artinya ada pengaruh relaksasi otot progresif dan musik klasik terhadap peningkatan kualitas tidur lansia dengan hipertensi di desa Gebang Banjarsari.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh dari penggabungan terapi relaksasi otot progresif dan musik klasik terhadap peningkatan kualitas tidur. Hal ini dikarenakan intervensi tersebut mampu melatih rasa nyaman sehingga kebutuhan tubuh untuk rileks dapat terpenuhi dan kualitas tidur membaik yang tentunya akan membuat resiko penyakit hipertensi menurun.

Kata Kunci: *Hipertensi, Relaksasi Otot Progresif, Musik Klasik, Kualitas Tidur*

Daftar Pustaka: 17 (2016-2021)

**THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION AND CLASSIC
MUSIC ON IMPROVING THE SLEEP QUALITY OF ELDERLY WITH
HYPERTENSION IN GEBANG BANJARSARI VILLAGE**

Puput Alifasari Muslimah¹⁾, Saelan²⁾, Nurul Devi Ardiani³⁾

*1) Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of Kusuma
Husada Surakarta*

*2) ³⁾ Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of
Kusuma Husada Surakarta*

Email: puputalifasari@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a condition in which individuals experience blood pressure accumulation above normal. Most elderly sufferers often feel dizzy, have difficulty sleeping, and wake up at night. This condition results in poor sleep quality. Efforts to improve sleep quality employ non-pharmacological therapies of progressive muscle relaxation and classical music therapy.

Objective: *To determine the effect of progressive muscle relaxation and classical music on improving the elderly sleep quality with hypertension in Gebang Banjarsari village.*

Method: *The research used a Quasi Experiment design and a pre-and post-test non-equivalent control group approach. The sampling utilized non-probability sampling with a purposive sampling technique. The sample was 32 respondents divided into 16 respondents in the intervention group and 16 respondents in the control group. Data were collected using a questionnaire to measure sleep quality with PSQI (The Pittsburgh Sleep Quality Index). Univariate analysis enclosed age, gender, and level of sleep quality. The bivariate analysis operated the Mean Withney test.*

Results: *The results of bivariate analysis using the Mean Whitney post-test in both groups were $\alpha < 0.000$. There was an effect of progressive muscle relaxation and classical music on improving the sleep quality of the elderly with hypertension in Gebang Banjarsari village.*

Conclusion: *There was an effect of integrating progressive muscle relaxation therapy and classical music on improving sleep quality. The intervention could prepare a sense of comfort. The body must relax and satisfy the quality of sleep to reduce the risk of hypertension.*

Keywords: *Hypertension, Progressive Muscle Relaxation, Classical Music, Sleep Quality*

Bibliography: *17 (2016-2021)*

PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang sering dikenal dengan tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal (Wijayanti, Astuti, *et al.*, 2020). Menurut Nainar *et al.*, (2022) menjelaskan bahwa hipertensi merupakan kondisi abnormal saat tekanan sistolik > 140 mmHg dan tekanan diastolik > 90 mmHg yang pada tiga kali pengukuran dengan waktu yang berbeda.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO, (2021) prevalensi hipertensi sekitar 1,28 miliar orang pada rentang usia 30-79 tahun. Prevalensi hipertensi di Indonesia sekitar 63.309.620 orang, sedangkan angka mortalitas akibat hipertensi sebanyak 427.218 kasus (Kemenkes RI, 2019). Kota Surakarta menempati urutan ke 3 dengan persentase hipertensi tertinggi di provinsi Jawa Tengah tahun 2018, yaitu sebanyak 12,25% (Dinkes Jateng, 2019).

Kejadian hipertensi sering terjadi pada penduduk lanjut usia (55-64 tahun) sebesar 55,2% (Melizza *et al.*, 2020). Namun, usia remaja hingga dewasa juga tidak menutup kemungkinan dapat mengalami hipertensi.

Seiring dengan bertambahnya usia maka perubahan secara fisiologis seperti penurunan kondisi fisik sudah mulai terjadi. Salah satu dampak dari perubahan fisik yang sering dialami lansia adalah kurangnya waktu tidur, sehingga tidak kualitas tidur tidak adekuat sehingga berdampak pada berbagai macam keluhan tidur (Nainar *et al.*, 2020).

Kualitas tidur adalah kondisi seorang individu untuk mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya. Kebutuhan tidur seseorang berbeda-beda, seseorang dengan usia lanjut membutuhkan waktu tidur 6-7 jam per hari (Nainar *et al.*, 2020). Seseorang yang mengalami gangguan kualitas tidur sering terbangun di waktu yang tidak teratur, sering mengantuk di siang hari,

sering merasa lelah, lemas dan irama napas yang tidak normal saat tidur (Wahyuningsih, 2021).

Terapi non farmakologi untuk mengatasi permasalahan kualitas tidur dapat berupa terapi komplementer dengan relaksasi otot progresif dan terapi musik klasik. Sistem kerja relaksasi otot berlawanan dengan sistem saraf simpatis yang mengakibatkan keadaan rileks dan tenang. Respon tersebut diterima oleh hipotalamus untuk mendapatkan *corticotrophin realizing factor* sehingga akan menstimulus kelenjar pituitari dalam meningkatkan hormon *endorphine enkephalin* dan *serotonin* yang dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang karena telah didapat keadaan yang rileks dan tenang (Sunaringtyas *et al.*, 2018).

Musik berdampak pada peningkatan kualitas tidur melalui bagian sistem saraf otonom yang menenangkan, sehingga pernapasan lebih lambat, detak jantung lebih rendah, dan tekanan darah berkurang yang menjadi alasan mengapa musik membantu membuat orang merasa nyaman dan mempermudah tahapan untuk tidur (Imardiani, Septiani and Wahyudi, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tanggal 26 Februari 2023 di Pos Lansia Ngudi Waluyo Gebang Banjarsari di dapatkan hasil berupa 43 lansia memiliki riwayat penyakit hipertensi. Dari hasil wawancara menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) didapatkan hasil dari 43 lansia dengan hipertensi yang mengalami kualitas tidur buruk berjumlah 7 lansia mengalami kualitas tidur baik.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Dan Musik Klasik Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Gebang Banjarsari”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Quasy Eksperiment* dengan pendekatan *Pre and post test non-equivalent control group*. Dilaksanakan bulan Juli 2023 di Pos Lansia Ngudi Waluyo Gebang Banjarsari selama 3 hari berturut-turut dengan waktu 15 menit perharinya. Pengambilan data *post test* dilakukan 1 hari setelah hari terakhir pelaksanaan intervensi pada kelompok intervensi. Populasi dalam penelitian ini adalah 43 lansia dengan hipertensi Di Pos Lansia Ngudi Waluyo Gebang Banjarsari. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *Non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Jumlah responden adalah 32 lansia, dengan 16 responden pada kelompok intervensi dan 16 responden pada kelompok kontrol. Pelaksanaan pada kelompok intervensi menggunakan SOP relaksasi otot progresif dan musik klasik yang telah peneliti buat. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Analisa univariat meliputi usia, jenis kelamin, dan tingkat kualitas tidur. Adapun analisa bivariat menggunakan uji *Mean Withney*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia (n=32)

Usia responden	Mean	Median	Min	Max
Kelompok Eksperimen	63,63	63,0	60	71
Kelompok Kontrol	64,75	64,5	60	71

Karakteristik responden berdasar usia pada kedua kelompok terdapat persamaan dimana usia terendah adalah 60 tahun dan usia tertinggi adalah 71 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian Alfi & Yuliwar, (2018) dimana dari 30 responden hipertensi yang memiliki tingkat kualitas tidur buruk adalah rentan kelompok usia 41-60 tahun (59,10%). Sejalan dengan penelitian Rahmat *et al.*, (2018) bahwa faktor usia adalah faktor resiko yang tidak dapat dikendalikan,

dimana semakin bertambahnya usia seseorang maka risiko hipertensi yang akan terjadi juga semakin tinggi.

Berdasarkan hasil analisa penelitian menunjukkan bahwa rata-rata lansia sudah mengalami hipertensi pada usia 60 tahun, dimana kualitas tidur akan terganggu akibat dari gejala hipertensi yang dialami. Sehingga usia menjadi faktor penting dalam penyakit hipertensi dan menjadi penyebab buruknya kualitas tidur karena menyebabkan masalah-masalah pada lansia seperti terbangun terlalu pagi, sering terbangun pada malam hari, sulit memulai tidur, dan lain-lain.

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin responden (n=32)

Jenis Kelamin	Eksperimen		Kontrol	
	F	%	F	%
Laki-laki	2	12,5	2	12,5
Perempuan	14	87,5	14	87,5
Total	16	100	16	100

Karakteristik kedua kelompok responden berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini sebagian besar adalah perempuan sebanyak 28 responden (87,5%) dan laki-laki sebanyak 4 responden (12,5%). Sejalan dengan Sakinah *et al.*, (2018) yang mendapatkan hasil (82,3%) perempuan, dan responden laki-laki sebanyak (17,7%). Didukung dengan penelitian dari Wijayanti *et al.*, (2020) dimana hasil penelitian sebagian besar (71,7%) berjenis kelamin perempuan.

Disimpulkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan pada fase menopause. Pada perempuan yang sudah mengalami menopause kadar estrogen akan berkurang. Hormon estrogen dapat meningkatkan *High Density Lipoprotein* (HDL) untuk mencegah proses penebalan pembuluh darah. Semakin tua maka hormon estrogen tidak akan bekerja secara maksimal sehingga beresiko akan terjadi arterosklerosis yang lebih tinggi dan dapat berdampak pada peningkatan tekanan darah sehingga dapat

mengakibatkan kualitas tidur buruk akibat gejala hipertensi yang dialami.

Tabel 3. Kualitas tidur pada kelompok intervensi (n=16)

Kelompok	n	Median (Min- Max)	Buruk		Baik	
			F	%	F	%
Kualitas tidur <i>pre test</i>	16	9 (6-16)	16	100	0	0
Kualitas tidur <i>post test</i>	16	5 (3-13)	2	12,5	14	87,5

Tingkat kualitas tidur lansia pada kelompok intervensi sebelum diberikan intervensi keseluruhan responden sebanyak 16 responden (100%) memiliki kualitas tidur buruk. Tingkat kualitas tidur lansia setelah mendapatkan intervensi relaksasi otot progresif dan musik klasik mengalami peningkatan, dimana responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 14 responden (87,5%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 2 responden (12,5%).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Hidayat & Hanifah, (2018) mengenai pengaruh relaksasi otot progresif terhadap pola tidur pada lansia. Dimana sebelum intervensi sebagian besar lansia (63%) memiliki pola tidur yang buruk sebanyak 23 orang, sebagian kecil responden (37%) memiliki pola tidur baik sebanyak 11 orang. Kemudian setelah diberikan relaksasi otot progresif sebagian besar responden (60%) memiliki pola tidur yang baik sebanyak 22 orang, sebagian kecil responden (40%) memiliki pola tidur yang buruk sebanyak 12 orang.

Menurut penelitian Hidayat & Uliyah, (2016) penyakit yang terjadi pada lansia dapat menjadi faktor pemicu terjadinya berbagai gangguan tidur yang berakibat pada kualitas tidur yang dimiliki. Sejalan dengan hasil penelitian, dari 16 responden semuanya memiliki riwayat hipertensi (100%). Penelitian yang dilakukan oleh Sambeka *et al.*, (2018) menunjukkan lansia yang memiliki kualitas tidur buruk juga

menderita hipertensi. Peningkatan tekanan darah yang dialami menjadi faktor awal dari timbulnya berbagai respon seperti nyeri, sering merasa ingin ke kamar mandi. Peneliti berpendapat bahwa riwayat penyakit pada lansia menjadi salah satu faktor utama terjadinya gangguan tidur pada lansia.

Peneliti berasumsi pada kelompok intervensi setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif dan musik klasik terdapat 2 (12,5%) responden yang masuk dalam katategori kualitas tidur buruk, 2 responden tersebut mengalami penurunan pada skor kualitas tidurnya akan tetapi tidak begitu signifikan dan masih masuk dalam kategori kualitas tidur yang sama. Peneliti juga berasumsi bahwa gangguan tidur yang dialami oleh kedua responden menjadi salah satu faktor penyebab penurunan skor yang kurang signifikan sehingga kedua responden tetap berada pada kategori kualitas tidur buruk.

Tabel 4. Kualitas tidur pada kelompok kontrol (n=16)

Kelompok	n	Median (Min- Max)	Buruk		Baik	
			F	%	F	%
Kualitas tidur <i>pre test</i>	16	13,5 (6-18)	16	100	0	0
Kualitas tidur <i>post test</i>	16	8,50 (5-16)	15	93,8	1	6,3

Tingkat kualitas tidur lansia saat diberikan kuisioner pertama (*pre test*) pada kelompok kontrol hasil nilai minimumnya adalah 6 dan nilai maksimumnya adalah 18. Pada kelompok kontrol seluruh respondennya termasuk dalam kategori kualitas tidur buruk sebanyak 16 responden (100%). Tingkat kualitas tidur lansia saat diberikan kuisioner kedua (*post test*) pada kelompok kontrol tanpa pemberian intervensi nilai minimum kualitas tidurnya adalah 5 dan nilai maksimal kualitas tidurnya adalah 16. Pada kelompok kontrol saat pemberian kuisioner kedua (*post test*) tidak terjadi

perubahan nilai yang signifikan, bahkan cenderung sama saja. Untuk kategori kualitas tidur buruk sebanyak 15 responden (93,8%) dan kualitas tidur baik hanya 1 responden (6,3%).

Peneliti berasumsi bahwa gangguan tidur yang dirasakan juga menjadi faktor penghambat aktivitas mereka disiang hari yang seharusnya mereka bisa beraktivitas sehingga mampu mengurangi kejenuhan dan bosan dan membuat mereka lebih bahagia dimasa lansianya. Penelitian yang dilakukan (Melizza *et al.*, 2020) menjelaskan bahwa faktor yang mengakibatkan lansia merasa kelelahan yaitu gangguan tidur yang dialaminya hal ini akan berakibat pada rasa kantuk yang berlebihan pada siang hari dan membuat lansia merasa tidak memiliki energi dan merasa lelah untuk melakukan aktivitas disiang hari.

Tabel 5. Analisa pengaruh relaksasi otot progresif dan musik klasik terhadap peningkatan kualitas tidur lansia dengan hipertensi

	<i>P value</i>	<i>Mean</i>
	<i>Whitney Post Test</i>	
<i>Post Test</i> Kelompok Intervensi		
<i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	<i>p value</i> 0,000	

Hasil *Uji Mean Whitney* pada data *post test* kualitas tidur kedua kelompok didapatkan hasil *p value* = 0,000 (*p value* < 0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya secara statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi otot progresif dan musik klasik terhadap peningkatan kualitas tidur lansia dengan hipertensi di Pos Lansia Ngudi Waluyo Gebang Banjarsari.

Sejalan dengan penelitian dari Sumartyawati *et al.*, (2021) dengan nilai *sig (2-tailed)*=0.000 dan $\alpha=0.05$ maka nilai *sig (2tailed)* < α sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak berarti ada pengaruh relaksasi otot progresif

kombinasi terapi musik klasik terhadap perubahan tingkat depresi pada lanjut usia di BSLU Mandalika Mataram.

Pemberian relaksasi otot progresif dan musik klasik selama 15 menit setiap harinya selama 3 hari memberikan peningkatan pada kualitas tidur lansia karena lansia dapat merasa rilek, tenang dan nyaman. Hal ini selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sunaringtyas *et al.*, (2018) menjelaskan relaksasi otot progresif memiliki cara kerja yang berlawanan dengan sistem saraf simpatis sehingga dapat mencapai keadaan yang rileks dan tenang, perasaan tersebut akan diteruskan ke hipotalamus agar mendapatkan *corticotrophin realizing factor*. Yang akan menstimulus kelenjar pituitari untuk meningkatkan hormon *endorphine*, *enkhefalin* dan *serotonin* sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang (Sunaringtyas *et al.*, 2018).

Didukung dengan penelitian dari Imardiani *et al.*, (2021) menjelaskan suara dalam musik mempunyai efek terapeutik pada pikiran serta tubuh, dan dapat mempengaruhi fisiologi tubuh pada aktivasi korteks sensori dengan aktivasi sekunder pada neokorteks, dan beruntun ke dalam sistem limbik, hipotalamus, dan sistem saraf otonom. Musik kalsik mozart memiliki tempo lambat yang dapat menenangkan sistem saraf otonom. Kualitas tidur meningkat melalui bagian dari sistem saraf otonom yang menenangkan, dan menyebabkan pernapasan lebih lambat, detak jantung lebih rendah, dan tekanan darah berkurang yang mungkin menjelaskan mengapa musik membantu membuat orang merasa

nyaman dan mempermudah tahapan untuk tidur.

Peneliti berpendapat bahwa kombinasi antara relaksasi otot progresif dan musik klasik dapat berpengaruh pada kualitas tidur lansia. Hal ini dikarenakan mengkombinasikan keduanya dapat menstimulus saraf parasimpatis yang berdampak pada penurunan detak jantung, tekanan darah, mensekresi dopamin sehingga memberikan efek rasa nyaman pada tubuh, disisi lain juga dapat menstimulus otak dan membantu untuk merespon gelombang *alpha* dan gelombang *delta* yang merupakan gelombang otak ketika seseorang beristirahat dan rileks. Dengan rutin melakukan gerakan relaksasi otot progresif dan mendengarkan musik kalsik maka akan melatih rasa nyaman sehingga kebutuhan tubuh untuk rileks dapat terpenuhi dan kualitas tidur membaik yang tentunya akan membuat resiko penyakit hipertensi menurun.

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden pada penelitian rata-rata pada rentang umur 63,63 tahun untuk kelompok intervensi dan 64,75 tahun untuk kelmompok kontrol dengan usia termuda 60 tahun dan tertua 71 tahun pada kedua kelompok dalam penelitian ini. Untuk jenis kelamin pada kedua kelompok cenderung sama yaitu rata rata berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 28 responden (87,5%) dan laki-laki 4 responden (12,5%).
2. Pada kelompok intervensi yang diberikan relaksasi otot progresif dan musik klasik menunjukkan 16 responden sebelum diberikan intervensi seluruhnya memiliki kualitas tidur buruk (100%) dengan skor minimum 6 dan maximum 16. Setelah diberikan intervensi sebanyak 14 responden (87,5%) memiliki kualitas tidur baik dan 2 responden (12,5%) memiliki kualitas tidur buruk.

3. Pada kelompok kontrol tanpa intervensi saat diberikan kuisioner pertama (*pre test*) tdari 16 responden seluruhnya memiliki kualitas tidur buruk (100%). Sedangkan saat diberikan kuisioner kedua (*post test*) tanpa diberikan intervensi sebanyak 15 responden (93,8%) memiliki kualitas tidur buruk dan 1 responden (6,3%) memiliki kualitas tidur baik. Hasil ini menunjukkan tanpa diberikan relaksasi otot progresif dan musik klasik tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur.
4. Analisa pengaruh relaksasi otot progresif dan musik klasik terhadap peningkatan kualitas tidur lansia dengan hipertensi adalah menunjukan bahwa *Uji Mean Whitney* pada intervensi relaksasi otot progresif dan musik klasik didapatkan hasil $p\ value = 0,000$ ($p\ value < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya secara statistik menunjukan bahwa terdapat pengaruh relaksasi otot progresif dan musik klasik terhadap peningkatan kualitas tidur lansia dengan hipertensi di Pos Lansia Ngudi Waluyo Gebang Banjarsari.

SARAN

1. Bagi Pos Lansia
Setelah adanya penelitian ini diharapkan Pos Lansia dapat menerapkan terapi komplementer manajemen hipertensi yang mengalami gangguan kualitas tidur yang bersifat non farmakologi.
2. Bagi Intitusi Pendidikan
Diharapkan terapi relaksasi otot progresif dan musik klasik dapat dipelajari oleh mahasiswa keperawatan untuk menambah literatur terapi non farmakologi di institusi Pendidikan Keperawatan.
3. Bagi Tenaga Kesehatan
Diharapkan penelitian ini mampu memberikan informasi kepada perawat untuk memberikan

intervensi keperawatan berupa terapi relaksasi otot progresif dan musik klasik terhadap penderita hipertensi yang mengalami gangguan kualitas tidur.

4. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan referensi atau acuan tambahan untuk penelitian lebih lanjut dengan menambah durasi relaksasi otot progresif dan musik klasik serta menjadikan kriteria inklusi lebih universal. Peneliti berharap untuk para peneliti selanjutnya dapat mengklasifikasikan pembagian responden berdasarkan wilayah dari tempat penelitian agar pemetaan responden dapat menyeluruh serta diharapkan untuk penelitian selanjutnya pada pelaksanaan relaksasi otot progresif dan musik klasik tidak hanya difokuskan untuk lansia aktif saja, melainkan dapat diperluas pada lansia yang mengalami gangguan aktivitas fisik karena proses kerja dari relaksasi otot progresif adalah kontraksi dan relaksasi otot. Sehingga bisa jadi ada kemungkinan bahwa relaksasi otot progresif dapat membantu pengaktifan gerak otot.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfi, W.N. and Yuliwar, R. (2018) 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi', *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), pp. 18–26. Available at: <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i12018.18-26>.
- Dinkes Jateng (2019) 'Perkembangan Hipertensi Di Wilaya Surakarta'. Semarang.
- Hidayat, A.A.A. and Uliyah, M. (2016) *Buku ajar ilmu keperawatan dasar*. Makassar, 13(2), pp. 46–52. Available at <https://doi.org/10.32382/medkes.v13i2.663>.
- Sambeka, R., Kalesaran, A.F.C. and Asrifuddin, A. (2018) 'Hubungan Edited by P.P. Lestari. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, S. and Hanifah, M. (2018) 'Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Pola Tidur Pada Lansia di Dusun Daleman Desa Poreh Kecamatan Lenteng', *Journal Ilmiah Keperawatan*, 3(1), pp. 1222–1231. Available at: <https://journal.stikeshangtuahsby.ac.id/index.php/JIKSHT/article/view/17/16>.
- Imardiani, Septiani, M. and Wahyudi, J.T. (2021) 'Pengaruh Hipnosis Musik Klasik Mozart Terhadap Kualitas Tidur Pasien Di Ruang Icu', *Jurnal Masker Medika*, 9(1), pp. 352–358.
- Kemendes RI (2019) 'Profil Kesehatan Indonesia'. Jakarta.
- Melizza, N. et al. (2020) 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ciptomulyo', *CHMK Nursing Scientific Journal*, 4(2), pp. 213–219. Available at: <https://doi.org/10.35473/ijnr.v3i2.901>.
- Nainar, A.A.A., Rayatin, L. and Indiyani, N. (2020) 'Kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Balaraja', *Simposium Nasional Multidisiplin (SinaMu)*, 2. Available at: <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/senamu/article/view/5738>.
- Rahmat, D., Pranowo, S. and Sutarno, S. (2018) 'Perbandingan Antara Progressive Muscle Relaxation dan Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hipertensi', *Media Publikasi Penelitian*, 16(1), pp. 7–11. Available at: <https://doi.org/10.26576/profesi.279>.
- Sakinah, P.R., Kosasih, C.E. and Sari, E.A. (2018) 'Gambaran Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Quality of Sleep Among Hypertension Patients', *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan kualitas tidur dengan hipertensi pada lansia di Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat tahun 2018*', *Fakultas kesehatan masyarakat universitas Sam Ratulangi*, 7(3), pp. 1–9. Available at:

- <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eclenic/article/viewFile/3309/2853>.
- Sumartyawati, N.M., Septiana, E. and Fithriana, D. (2021) 'Relaksasi Otot Progresif Kombinasi Terapi Musik Klasik Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Lansia', *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(1), pp. 1–12. Available at: <https://doi.org/10.47506/jpri.v7i1.215>.
- Sunaringtyas, W., Fuadah, D.Z. and Kusdiantoro, L. (2018) 'Pengaruh pelaksanaan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia hipertensi di Puskesmas Tumpang Kecamatan Talun Kabupaten Blitar', *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(3), pp. 434–437. Available at: <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/index>.
- Wahyuningsih, S. (2021) Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Puskesmas Pattopakang. UIN Alauddin Makassar. Available at: <http://repositori.uinalauddin.ac.id/20004/>.
- WHO (2021) 'Recapitulation Of Hypertension Sufferers', WHO. Jenewa,Swiss.
- Wijayanti, L., Astuti, P. and Anggraini, R. (2020) 'Pengaruh meditasi diiringi musik religi terhadap kualitas tidur pada penderita hipertensi di rw 2 Desa Gadung Driyorejo Gersik', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), pp. 49–57. Available at:<https://doi.org/10.33086/jhs.v13i01.1329>.
- Wijayanti, L., Setiawan, A.H. and Wardani, E.M. (2020) 'Autogenik Relaksasi Dengan Aroma Terapi Cendana Terhadap', Seminar Nasional "Pengembangan Sumber Daya Menuju Masyarakat Madani Berkearifan Lokal", pp. 22–27.