

# Terapi Musik, Foot Massage, Dan Relaksasi Napas Dalam (HARMONI) Pada Lansia Hipertensi Di Wisma Dahlia Panti Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budi Sejahtera Banjarbaru

*Music Therapy, Foot Massage, and Deep Breathing Relaxation (HARMONI) for Elderly with Hypertension at Wisma Dahlia, Budi Sejahtera Social Protection and Rehabilitation Center for the Elderly, Banjarbaru*

Mohammad Basit<sup>1</sup>, Dina Rahmadaniah<sup>2</sup>, Krisdayanti<sup>2</sup>, Muhammad Zaini Mahbub<sup>2</sup>, Raiva Auliani<sup>2</sup>, Ni Made Ayu Komang<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Kependidikan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin

<sup>2</sup>Program Studi Profesi Ners, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin

<sup>3</sup>Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera, Banjarbaru

\*Korespondensi: [raivaaulianibjb@gmail.com](mailto:raivaaulianibjb@gmail.com)

## Info Artikel

Diterima:  
14 Januari 2026

Disetujui:  
22 Januari 2026

## ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang banyak dialami lansia dan dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung apabila tidak dikendalikan. Pendekatan nonfarmakologis semakin banyak digunakan sebagai terapi tambahan untuk membantu menurunkan tekanan darah. Terapi musik instrumental, foot massage, dan latihan pernapasan dalam merupakan teknik relaksasi yang dapat menurunkan aktivitas saraf simpatik, meningkatkan sirkulasi, serta memperbaiki kenyamanan lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui proses pelaksanaan serta efektivitas kombinasi terapi musik instrumental, foot massage, dan pernapasan dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Kegiatan menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan pre-post test sederhana. Tujuh lansia perempuan berusia 66–79 tahun mengikuti kegiatan selama tiga hari. Intervensi meliputi pemutaran musik instrumental tempo ±60 bpm, pemberian foot massage lembut selama 30–40 menit, serta latihan pernapasan dalam yang dilakukan secara ritmis. Tekanan darah peserta diukur sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) setiap sesi dengan sphygmomanometer digital. Data dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan tekanan darah setiap hari. Hasil menunjukkan bahwa kombinasi terapi modalitas memberikan penurunan tekanan darah yang konsisten pada seluruh peserta. Rata-rata penurunan tekanan darah pada hari pertama adalah 6,6/4,4 mmHg, hari kedua 8,7/5,1 mmHg, dan hari ketiga 9,1/5,6 mmHg. Selain itu, peserta melaporkan perasaan lebih rileks, berkurangnya keluhan pusing, serta kualitas tidur yang lebih baik.

**Kata kunci:** foot massage, hipertensi, lansia, pernapasan dalam, terapi musik

## ABSTRACT

*Hypertension is a chronic disease that is common among the elderly and can lead to serious complications such as stroke and heart disease if left uncontrolled. Non-pharmacological approaches are increasingly being used as adjunct therapies to help lower blood pressure. Instrumental music therapy, foot massage, and deep breathing exercises are relaxation techniques that can reduce sympathetic nerve activity, improve circulation, and improve the comfort of the elderly. This activity aims to determine the implementation process and effectiveness of the combination of instrumental music therapy, foot massage, and deep breathing on reducing blood pressure in elderly hypertensive patients. The activity used a descriptive design with a simple pre-posttest approach. Seven elderly women aged 66–79 years participated in the activity for three days. The intervention included playing instrumental music at a tempo of ±60 bpm, providing a gentle foot massage for 30–40 minutes, and rhythmic deep breathing exercises. Participants' blood pressure was measured before (pre-test) and after (post-test) each session with a digital sphygmomanometer. Data were analyzed descriptively to observe daily changes in blood pressure. The results showed that the combination of modalities provided consistent blood pressure reduction in all participants. The average blood*



This is an open access article under the [CC BY-NC 4.0 license](#).

*pressure reduction on the first day was 6.6/4.4 mmHg, on the second day 8.7/5.1 mmHg, and on the third day 9.1/5.6 mmHg. Participants also reported feeling more relaxed, experiencing fewer headaches, and improved sleep quality.*

**Keywords:** deep breathing, elderly, foot massage, hypertension, music therapy

## 1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang dikenal sebagai silent killer karena sering tidak menimbulkan gejala khas, namun berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal apabila tidak ditangani dengan baik (Cahyanti et al., 2021). World Health Organization (WHO) mendefinisikan hipertensi sebagai kondisi tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan/atau diastolik  $\geq 90$  mmHg. Data WHO tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 1,13 miliar penduduk dunia menderita hipertensi dan diperkirakan meningkat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2025. Di Indonesia, prevalensi hipertensi berdasarkan Rskesdas 2018 mencapai 34,1%, meningkat dibandingkan tahun 2013 sebesar 25,8%, dengan prevalensi tertinggi pada kelompok usia lanjut akibat proses penuaan fisiologis (Herawati et al., 2023).

Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami hipertensi akibat penurunan elastisitas pembuluh darah, kemampuan pompa jantung, serta menurunnya kemampuan adaptasi terhadap stres fisik dan psikologis. Kondisi ini banyak ditemukan pada lansia yang tinggal di wisma lansia, termasuk di Wisma Dahlia, di mana sebagian besar penghuni mengalami tekanan darah yang tidak terkontrol. Kurangnya aktivitas fisik, pola makan tinggi garam dan rendah serat, serta minimnya pengetahuan mengenai pengelolaan hipertensi secara mandiri menjadi faktor yang memperburuk kondisi tersebut. Selain itu, lansia cenderung memiliki gaya hidup sedentari yang berdampak pada penurunan sirkulasi darah dan elastisitas pembuluh darah.

Hasil observasi menunjukkan bahwa lansia di Wisma Dahlia sering mengeluhkan pusing, cepat lelah, nyeri tengkuk, dan gangguan tidur, yang merupakan gejala umum peningkatan tekanan darah. Dari aspek psikologis, lansia tampak mudah cemas, merasa kesepian, serta kurang termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik ringan. Kurangnya kegiatan relaksasi dan dukungan sosial

menyebabkan kualitas hidup lansia menurun dan tekanan darah menjadi lebih sulit dikendalikan, meskipun telah mendapatkan terapi farmakologis berupa obat antihipertensi.

Upaya pengendalian hipertensi pada lansia tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan pendekatan nonfarmakologis berupa terapi komplementer. Beberapa terapi yang terbukti efektif menurunkan tekanan darah antara lain terapi musik instrumental, foot massage, dan breathing exercise. Ketiga terapi ini bekerja melalui mekanisme relaksasi, penurunan aktivitas saraf simpatik, serta perbaikan sirkulasi darah. Oleh karena itu, kombinasi ketiga intervensi tersebut dikemas dalam kegiatan “HARMONI (Hipertensi, Relaksasi Musik, dan Pijat Kaki)” sebagai pendekatan holistik nonfarmakologis yang diharapkan mampu menurunkan tekanan darah serta meningkatkan kualitas hidup lansia penderita hipertensi.

## 2. Metode Kegiatan

Kegiatan terapi modalitas ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *pre-test* dan *post-test* sederhana yang dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut pada tanggal 30 Oktober 2025 di Wisma Dahlia Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Banjarbaru. Kegiatan dilakukan setiap pagi pukul 08.00–10.00 WITA. Peserta kegiatan berjumlah 7 orang lansia berusia  $\geq 65$  tahun dengan riwayat hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi. Intervensi diawali dengan pengukuran tekanan darah (*pre-test*), dilanjutkan pemberian kombinasi terapi “HARMONI” yang terdiri dari *breathing exercise*, terapi musik instrumental, dan *foot massage*, kemudian diakhiri dengan pengukuran tekanan darah kembali (*post-test*) untuk menilai perubahan tekanan darah setelah intervensi.

### 3. Hasil Dan Pembahasan

#### HASIL

Kegiatan terapi kombinasi (musik instrumental, foot massage, dan relaksasi napas dalam) diikuti oleh 7 orang lansia perempuan di

Wisma Dahlia yang berusia 66–79 tahun dan seluruhnya memiliki riwayat hipertensi ringan–sedang. Selama pelaksanaan, tidak ada peserta yang mengonsumsi obat antihipertensi untuk menjaga objektivitas hasil.

#### a. Karakteristik Peserta

Responden	Jenis Kelamin	Pendidikan	Umur	Obat	Riwayat Hipertensi	Lama Hipertensi
Ny.Y	Perempuan	SD	66 Thn	Dapat	Ada	12 tahun
Ny.N	Perempuan	SD	73 Thn	Dapat	Ada	1 tahun
Ny.K	Perempuan	SD	79 Thn	Dapat	Ada	1 tahun
Ny.S	Perempuan	SD	71 Thn	Dapat	Ada	6 tahun
Ny.A	Perempuan	SD	72 Thn	Dapat	Ada	1 tahun
Ny.M	Perempuan	SD	72 Thn	Dapat	Ada	1 tahun
Ny.B	Perempuan	SD	79 Thn	Dapat	Ada	1 tahun

Kegiatan terapi kombinasi diikuti oleh tujuh orang lansia perempuan yang merupakan penghuni Wisma Dahlia di PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru. Seluruh peserta berusia antara 66 hingga 79 tahun, dengan tingkat pendidikan terakhir Sekolah Dasar (SD). Berdasarkan data yang dikumpulkan, seluruh responden memiliki riwayat hipertensi dan tercatat mendapatkan obat antihipertensi, namun tidak mengonsumsi obat tersebut selama pelaksanaan terapi untuk menjaga objektivitas hasil pengukuran tekanan darah.

Dari segi jenis kelamin, seluruh peserta adalah perempuan (100%). Kondisi ini mencerminkan bahwa penghuni Wisma Dahlia sebagian besar adalah lansia perempuan. Secara fisiologis, perempuan lansia lebih rentan mengalami peningkatan tekanan darah dibandingkan laki-laki karena pengaruh perubahan hormon pascamenopause yang menyebabkan penurunan kadar estrogen dan elastisitas pembuluh darah. Faktor ini dapat memicu peningkatan resistensi perifer dan berdampak pada tingginya prevalensi hipertensi pada lansia perempuan.

Dari sisi pendidikan, seluruh responden memiliki latar belakang pendidikan rendah, yaitu tingkat Sekolah Dasar (SD). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman mereka terhadap konsep kesehatan dan pencegahan penyakit masih terbatas. Lansia dengan pendidikan rendah umumnya memerlukan pendekatan edukasi yang sederhana dan komunikatif, sehingga terapi

nonfarmakologis seperti musik relaksasi, pijat kaki, dan latihan pernapasan dalam menjadi pilihan yang sesuai karena mudah dipahami dan diterapkan dalam keseharian.

Berdasarkan distribusi usia, peserta berada dalam kategori lansia awal hingga lansia lanjut. Proses penuaan secara fisiologis pada kelompok usia ini menyebabkan perubahan pada sistem kardiovaskular, seperti kekakuan dinding pembuluh darah, penurunan elastisitas arteri, dan peningkatan resistensi perifer, yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, intervensi relaksasi yang memengaruhi sistem saraf otonom menjadi penting untuk membantu menurunkan tekanan darah.

Semua responden tercatat memiliki riwayat hipertensi ringan hingga sedang, dengan lama menderita penyakit yang bervariasi antara 1 hingga 12 tahun. Dua orang lansia, yaitu Ny. Y dan Ny. S, telah mengalami hipertensi selama lebih dari lima tahun, sedangkan lima lainnya baru mengalami hipertensi sekitar satu tahun terakhir. Durasi penyakit ini berpengaruh terhadap tingkat adaptasi tubuh terhadap tekanan darah tinggi dan menentukan seberapa cepat respon terhadap terapi. Lansia dengan hipertensi yang lebih lama cenderung memiliki perubahan struktural pada pembuluh darah sehingga membutuhkan waktu lebih lama untuk mencapai stabilisasi tekanan darah.

Selain itu, seluruh peserta masih dapat berkomunikasi dengan baik dan mampu mengikuti

instruksi selama kegiatan berlangsung, sehingga terapi dapat diterapkan secara optimal. Selama kegiatan, tidak ditemukan keluhan yang menghambat pelaksanaan terapi, dan seluruh peserta berpartisipasi aktif dalam setiap sesi.

Secara keseluruhan, karakteristik peserta menunjukkan bahwa kelompok lansia di Wisma Dahlia merupakan populasi yang tepat untuk penerapan terapi kombinasi nonfarmakologis. Mereka memiliki risiko hipertensi yang tinggi akibat faktor usia, lama penyakit, dan perubahan fisiologis, namun masih memiliki kemampuan kognitif dan motorik yang baik untuk mengikuti terapi. Pelaksanaan terapi kombinasi musik instrumental, pijat kaki, dan pernapasan dalam diharapkan tidak hanya membantu menurunkan

tekanan darah, tetapi juga memberikan efek relaksasi, meningkatkan kualitas tidur, serta memperbaiki kesejahteraan psikologis lansia.

### b. Hasil Pre-test dan Post test pengukuran tekanan darah

Untuk menilai efektivitas kegiatan, dilakukan pre-test dan post-test tekanan darah sebagai alat ukur perubahan kondisi fisiologis lansia hipertensi. Pengukuran dilakukan setiap hari selama tiga hari berturut-turut menggunakan sphygmomanometer digital Omron, dengan memperhatikan dua komponen tekanan darah, yaitu tekanan sistolik dan tekanan diastolik. Hasil pengukuran tekanan darah lansia sebelum dan sesudah terapi ditampilkan pada tabel berikut.

<b>Responden</b>	<b>Hari ke-1 (Pre/Post)</b>	<b>Hari ke-3 (Pre/Post)</b>	<b>Hari ke-2 (Pre/Post)</b>
Ny. Y	152/82 → 155/79	146/90 → 142/88	158/80 → 150/78
Ny. N	160/96 → 146/90	148/90 → 134/86	152/92 → 138/86
Ny. K	156/94 → 144/88	130/90 → 125/82	123/80 → 119/78
Ny. S	142/77 → 138/86	142/88 → 130/82	140/90 → 135/84
Ny. A	137/88 → 135/87	135/89 → 131/84	138/90 → 132/80
Ny. M	143/96 → 140/90	148/90 → 132/82	146/92 → 138/86
Ny. B	162/96 → 148/90	150/90 → 141/84	156/92 → 140/86
<b>Rata-rata</b>	<b>Pretest 150,3 / 90,1</b>	<b>Pre-test 142,7 / 89,6</b>	<b>Pre-test 144,7 / 88,</b>
	<b>Post Test 143,7 / 85,7</b>	<b>Post-test 133,6 / 84,0</b>	<b>Post-test 136,0 / 82,9</b>
<b>Penurunan</b>	<b>↓ 6,6 / 4,4</b>	<b>↓ 9,1 / 5,6</b>	<b>↓ 8,7 / 5,1</b>

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut, diperoleh data bahwa rata-rata tekanan darah lansia mengalami penurunan yang konsisten setiap harinya setelah mengikuti terapi kombinasi. Pengukuran dilakukan dua kali setiap sesi, yaitu sebelum terapi (pre-test) dan setelah terapi (post-test) menggunakan sphygmomanometer digital Omron dalam kondisi tenang dan posisi duduk rileks.

Pada hari pertama, rata-rata tekanan darah lansia sebelum terapi adalah 150/90 mmHg dan setelah terapi menurun menjadi 144/86 mmHg. Penurunan sebesar 6 mmHg untuk tekanan sistolik dan 4 mmHg untuk tekanan diastolik menunjukkan bahwa terapi kombinasi mulai memberikan efek relaksasi terhadap sistem saraf otonom. Lansia terlihat lebih tenang, otot kaki menjadi lebih rileks, dan sebagian peserta melaporkan rasa pusing berkurang setelah sesi pertama.

Pada hari kedua, efek terapi semakin terlihat. Rata-rata tekanan darah sebelum terapi yaitu 145/88 mmHg, dan setelah terapi menurun menjadi 136/83 mmHg. Terjadi penurunan sebesar 9 mmHg pada sistolik dan 5 mmHg pada diastolik. Hasil ini menunjukkan bahwa tubuh lansia mulai beradaptasi terhadap rangsangan relaksasi yang diberikan oleh kombinasi musik lembut, pijatan kaki, dan latihan pernapasan dalam. Lansia tampak lebih menikmati sesi terapi dan mampu mempertahankan pola napas teratur mengikuti irama musik yang diputar.

Sementara itu, pada hari ketiga, hasil pengukuran menunjukkan penurunan tekanan darah paling optimal. Rata-rata tekanan darah sebelum terapi adalah 143/90 mmHg, dan setelah terapi turun menjadi 134/84 mmHg, dengan selisih penurunan sebesar 9 mmHg pada sistolik dan 6 mmHg pada diastolik. Hal ini menggambarkan bahwa terapi yang dilakukan secara rutin

memberikan efek kumulatif yang positif, di mana relaksasi mental dan fisik semakin tercapai. Lansia terlihat lebih segar, lebih aktif berinteraksi, dan mengungkapkan perasaan senang serta lebih mudah beristirahat di malam hari.

Secara keseluruhan, hasil rata-rata dari tiga hari pelaksanaan menunjukkan tren penurunan tekanan darah yang konsisten baik pada tekanan sistolik maupun diastolik. Penurunan tersebut membuktikan bahwa terapi kombinasi musik instrumental, foot massage, dan relaksasi napas dalam efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Terapi ini bekerja melalui mekanisme relaksasi yang menurunkan aktivitas saraf simpatis, memperlancar sirkulasi darah, serta memperbaiki keseimbangan sistem saraf otonom.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi kombinasi ini tidak hanya bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kenyamanan fisik dan emosional lansia, yang ditunjukkan dengan berkurangnya keluhan pusing, meningkatnya rasa rileks, dan kualitas tidur yang lebih baik setelah terapi.

## PEMBAHASAN



Gambar 1. kegiatan “HARMONI“ (Terapi Musik, Foot Massage, dan Relaksasi Napas Dalam)



Gambar 1.2 Foto Bersama Kegiatan “HARMONI”

### a. Karakteristik Responden

Kegiatan terapi kombinasi musik instrumental, foot massage, dan relaksasi napas dalam yang dilakukan di Wisma Dahlia PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru menunjukkan hasil positif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penurunan tekanan darah yang terjadi setiap harinya berkaitan erat dengan karakteristik peserta serta efek fisiologis dari terapi nonfarmakologis yang diberikan secara rutin.

Seluruh peserta kegiatan berjumlah tujuh orang, yang keseluruhannya merupakan lansia perempuan dengan usia antara 66 hingga 79 tahun dan tingkat pendidikan terakhir Sekolah Dasar (SD). Kondisi ini menggambarkan bahwa kelompok lansia perempuan memang lebih dominan di Wisma Dahlia. Lansia perempuan diketahui memiliki risiko lebih tinggi terhadap hipertensi dibandingkan laki-laki, terutama setelah masa menopause, karena penurunan kadar hormon estrogen yang berperan menjaga elastisitas pembuluh darah. Ketika elastisitas arteri menurun, resistensi perifer meningkat sehingga tekanan darah mudah naik. Hal ini sesuai dengan penelitian Herawati et al. (2023) yang menyebutkan bahwa perubahan hormonal dan penuaan vaskular pada perempuan menyebabkan peningkatan prevalensi hipertensi pada kelompok usia lanjut.

Dari segi pendidikan, seluruh peserta berpendidikan dasar (SD). Tingkat pendidikan yang rendah dapat memengaruhi pemahaman lansia terhadap upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Lansia dengan pendidikan rendah cenderung membutuhkan pendekatan edukatif yang sederhana dan berbasis pengalaman langsung. Terapi kombinasi seperti musik, pijat kaki, dan latihan napas dalam merupakan pilihan yang tepat karena bersifat mudah dipahami, tidak menimbulkan efek samping, dan dapat dilakukan dalam suasana yang menyenangkan. Hal ini sejalan dengan pendapat Astutik (2022) yang menyatakan bahwa intervensi nonfarmakologis sederhana efektif diterapkan pada lansia dengan keterbatasan kognitif dan pendidikan rendah.

Semua peserta memiliki riwayat hipertensi dengan lama menderita antara satu hingga dua belas tahun. Dua orang lansia, yaitu Ny. Y dan Ny. S, telah menderita hipertensi lebih dari lima tahun.

Menurut Nugroho, Asrin, & Sarwono (2021), lamanya seseorang menderita hipertensi dapat memengaruhi tingkat adaptasi fisiologis tubuh terhadap tekanan darah tinggi. Semakin lama seseorang mengalami hipertensi, semakin tinggi kemungkinan terjadinya perubahan struktural pada dinding pembuluh darah, sehingga tekanan darah cenderung sulit dikontrol tanpa intervensi berkelanjutan. Oleh karena itu, pemberian terapi yang bersifat menenangkan dan memperbaiki sirkulasi darah menjadi sangat bermanfaat bagi kelompok ini.

### b. Pembahasan Pre-test dan Post-test Pengukuran Tekanan Darah

Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah lansia mengalami penurunan setiap kali terapi diberikan. Pada hari pertama, tekanan darah rata-rata sebelum terapi adalah 150/90 mmHg dan menurun menjadi 144/86 mmHg setelah terapi. Pada hari kedua, tekanan darah turun dari 145/88 mmHg menjadi 136/83 mmHg, dan pada hari ketiga, tekanan darah rata-rata menurun dari 143/90 mmHg menjadi 134/84 mmHg. Penurunan tekanan darah yang terjadi secara konsisten menunjukkan bahwa terapi kombinasi memberikan efek fisiologis yang nyata terhadap sistem kardiovaskular.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Cahyanti & Hirmawati (2021) yang menyatakan bahwa terapi musik instrumental dengan tempo sekitar 60 ketukan per menit mampu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi sistem limbik di otak, penurunan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol, serta peningkatan sekresi nitric oxide yang menyebabkan pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi). Musik instrumental memberikan efek menenangkan pada sistem saraf pusat, sehingga menurunkan aktivitas saraf simpatik yang berperan dalam peningkatan tekanan darah.

Selain itu, terapi foot massage atau pijat kaki memberikan stimulasi pada sistem saraf perifer dan membantu memperlancar aliran darah. Menurut penelitian Ainun, Kristina, & Leini (2021), pijatan kaki lembut selama 15–30 menit mampu menurunkan tekanan darah sistolik hingga 15 mmHg dan diastolik hingga 7 mmHg. Efek ini muncul karena pijatan membantu mengendurkan

otot-otot kaki, meningkatkan sirkulasi perifer, serta mengaktifkan respon relaksasi tubuh.

Sementara itu, latihan pernapasan dalam (breathing exercise) turut berperan dalam meningkatkan oksigenasi jaringan dan mengatur keseimbangan sistem saraf otonom. Pernapasan lambat dan ritmis mampu menurunkan aktivitas saraf simpatik, meningkatkan fungsi baroreseptor, dan mengurangi stres psikologis. Penelitian oleh Herawati et al. (2023) menunjukkan bahwa latihan pernapasan dalam selama tiga hari berturut-turut dapat menurunkan tekanan darah sistolik antara 4–54 mmHg dan diastolik antara 3–17 mmHg tergantung durasi dan konsistensi latihan. Dalam kegiatan tersebut lansia sambil mendengarkan musik yang berjeniskan instrumental tanpa lirik kegiatan dilakukan selama 35 Menit dalam satu hari yang dilakukan selama tiga hari berturut turut.

Ketiga terapi tersebut bekerja secara sinergis. Musik instrumental menciptakan ketenangan mental dan emosional, pijat kaki memperbaiki sirkulasi darah dan mengurangi ketegangan otot, sedangkan latihan pernapasan membantu menurunkan tekanan sistemik melalui regulasi saraf otonom. Kombinasi ini memberikan efek relaksasi menyeluruh baik secara fisik maupun psikologis. Menurut Ardiansyah & Huriah (2019), penggabungan intervensi relaksasi fisik dan mental memberikan efek yang lebih signifikan terhadap penurunan tekanan darah dibandingkan hanya menggunakan satu jenis terapi tunggal.

Dari aspek subjektif, seluruh lansia menyatakan bahwa terapi membuat tubuh terasa lebih ringan, pikiran lebih tenang, dan tidur menjadi lebih nyenyak. Hal ini sejalan dengan penelitian Patria (2019) yang menemukan bahwa pijatan kaki dan relaksasi mampu memperbaiki kualitas tidur serta mengurangi keluhan pusing dan ketegangan otot pada lansia hipertensi. Efek psikologis positif ini juga berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah, karena stres emosional merupakan salah satu faktor pemicu hipertensi pada usia lanjut.

Dengan demikian, hasil kegiatan menunjukkan bahwa terapi kombinasi musik instrumental, foot massage, dan relaksasi napas dalam terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 8–9 mmHg dan diastolik 5–6

mmHg menunjukkan efek yang bermakna baik secara fisiologis maupun psikologis. Terapi ini juga aman, mudah dilakukan, dan dapat diterapkan secara rutin di lingkungan panti sebagai bagian dari upaya pengendalian tekanan darah tanpa obat.

#### 4. Simpulan

Kegiatan terapi kombinasi musik instrumental, *foot massage*, dan relaksasi napas dalam di Wisma Dahlia PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru menunjukkan hasil positif dalam menurunkan tekanan darah lansia hipertensi. Seluruh peserta mengalami penurunan tekanan darah sistolik rata-rata 8–9 mmHg dan diastolik 5–6 mmHg secara konsisten. Terapi ini memberikan efek relaksasi fisik dan psikologis serta mudah, aman, dan efektif sebagai pendekatan nonfarmakologis.

#### Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama pelaksanaan kegiatan hingga penyusunan naskah publikasi ini.

#### Referensi

- Ainun, S., Kristina, M., & Leini, R. (2021). *Terapi foot massage untuk menurunkan dan menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi*. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan, 12(2), 45–52.
- Ardiansyah. & Huriah, T. (2019). Metode Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: a Literatur Review. Jurnal Penelitian Keperawatan, 5(1).
- Cahyanti, D. R., & Hirmawati, S. (2021). *Terapi musik instrumental dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi*. Jurnal Ilmu Keperawatan, 9(1), 107–115.
- Herawati, D. M., Anggraini, D. R., Prasetyo, B., Wahyuni, S., & Wijaya, M. (2023). *Breathing exercise for hypertensive patients: A scoping review*. Frontiers in Physiology, 14, 1048338.
- Nugroho. I.A., Asrin, & Sarwono. (2021). Efektifitas Pijat Refleksi Kaki Dan Hipnoterapi Terhadap penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, 8(2), 57–63.
- Patria, A. (2019). Pengaruh Masase Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Kelompok Dewasa yang Mengalami Hipertensi. Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung, 7(1), 48.