

# **RELAKSASI NAFAS DALAM DAN TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI MELALUI MEDIA BUKU SAKU**

**Atik Suyatmi**

Program Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyah Surakarta.

Email : [atiksuyatmi3@gmail.com](mailto:atiksuyatmi3@gmail.com)

---

## **INTISARI**

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih. Salah satu terapi yang digunakan untuk menurunkan hipertensi adalah dengan cara relaksasi nafas dalam dan terapi musik klasik. Tujuan pembuatan Buku Saku ini untuk mempermudah lansia dalam melakukan relaksasi nafas dalam dan terapi musik klasik. Relaksasi nafas dalam adalah pernafasan dengan frekuensi lambat, berirama dan nyaman dengan memejamkan mata saat menarik nafas. Tujuan relaksasi nafas dalam yaitu mengurangi stres dan memberikan rasa nyaman.

Manfaat relaksasi nafas dalam ada dua yaitu manfaat psikologis dan manfaat fisiologis. Manfaat psikologis yaitu meredakan stres, dan menurunkan amarah. Sedangkan Manfaat fisiologis yaitu memperbaiki sirkulasi darah, menurunkan tekanan darah, dan membantu mengurangi rasa sakit. Alat yang digunakan pada relaksasi nafas yaitu kursi atau tempat tidur dan bantal. Terapi Musik adalah keahlian menggunakan musik untuk meningkatkan, mempertahankan, dan mengembalikan kesehatan mental dan emosional.

Tujuan Terapi musik yaitu melatih kepekaan rasa dan emosi, dan melatih mental. Manfaat Terapi Musik yaitu memberikan ketenangan, meningkatkan relaksasi, mengurangi resiko stres, menurunkan tekanan darah, dan menghilangkan rasa nyeri. Alat yang digunakan pada Terapi Musik yaitu CD Player/Handphone, Radio, Tensimeter, Stetoskop dan Alat Tulis.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Relaksasi, Musik Klasik