

UPAYA PENCEGAHAN KRISIS HIPERTENSI MELALUI SENAM HIPERTENSI DAN MUSIK RELIGI BAGI WARGA DESA BULU, KECAMATAN MOJOGEDANG, KABUPATEN KARANGANYAR

Noor Fitriyani, Firman Prastiwi, Siti Mardiyah

Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Kusuma Husada Surakarta
Email : pipit.nizam@ukh.ac.id

Abstrak

Salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM), yakni hipertensi sebagai penyebab kematian. Fase lanjut hipertensi yakni krisis hipertensi. Pentingnya penatalaksanaan yang tepat sebagai upaya preventif krisis hipertensi yakni senam hipertensi dan musik religi. Tujuan pengabdian kepada masyarakat dilakukan sebagai upaya pencegahan risiko krisis hipertensi. Metode pelaksanaan kegiatan demonstrasi dilakukan di Aula Rumah Revolusi Mental WCS Desa Bulu, Kecamatan Mojogedang, Kabupaten Karanganyar. Waktu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada tanggal 23 Desember 2022. Target pengabdian masyarakat adalah Lansia dengan hipertensi. Hasil pengabdian masyarakat sejumlah 32 responden yakni lansia dengan hipertensi mengalami peningkatan pengetahuan dari 0 - 25 % menjadi 100 %, sedangkan kemampuan simulasi senam hipertensi dan musik religi 0 % meningkat menjadi 80%. Kesimpulan pada kegiatan pengabdian diperlukan keterlibatan keluarga dalam upaya kontrol hipertensi, sehingga risiko krisis hipertensi tidak terjadi.

Kata kunci : *Senam Hipertensi, Musik Religi, Krisis Hipertensi*

1. PENDAHULUAN

Salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM), yakni hipertensi sebagai penyebab kematian (Kemenkes RI, 2019b). Hipertensi dapat disertai peningkatan tekanan darah dan respon sakit kepala, pusing, serta jantung berdebar-debar. Penatalaksanaan tidak tepat pasien hipertensi menyebabkan penyakit kardiovaskuler arterosklerotik, jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal (Campbell et al., 2022). Menurut *World Health Organization* (WHO), diperkirakan peningkatan tahun 2025 sebesar 1,5 miliar dan penyebab kematian sejumlah 10,44 juta orang meninggal akibat penyakit hipertensi dan komplikasi (Kemenkes RI, 2019a). Manajemen farmakologis pasien hipertensi dengan diberikan obat penurun tekanan darah dan manajemen non farmakologis antara lain, dengan teknik relaksasi, terapi musik, terapi tertawa, aromoterapi, dan terapi senam hipertensi (Linguist et al., 2014; Wahyuni, 2020). Hasil penelitian (Basuki & Barnawi, 2021), senam hipertensi efektif dalam menurunkan tekanan darah. Hasil yang sama pada penelitian (Sartika et al., 2020), senam hipertensi yang diberikan pada lansia berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Melalui senam hipertensi akan terjadi dilatasi pembuluh darah, aliran darah menurun sehingga pembuluh darah lebih elastis sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Sianipar & Putri, 2018).

Kombinasi intervensi yang akan dilakukan dengan senam hipertensi adalah terapi musik religi. Penelitian yang dilakukan (Larasati & Saifudin, 2014), bahwa pemberian musik klasik efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan tekanan darah. Hasil penelitian yang sama oleh (Rosiana et al., 2017) bahwa pemberian terapi musik klasik berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operatif. Dampak lainnya dari mendengarkan musik religi yakni nasehat-nasehat spiritual dapat meningkatkan pengharapan positif kepada individu yang mendengarkannya (Dani, 2010).

Menurut (Damayanti, 2013), musik memicu sekresi hormon *endorphin* dan *serotonin* serta menghambat sekresi hormon stress seperti ACTH yang berdampak pada pengaturan tekanan darah. 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 (Rahmayati & Handayani, 2017).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui Bidan Desa Mojogedang hipertensi setiap tahunnya meningkat. Fase lebih lanjut dari hipertensi adalah peningkatan risiko krisis hipertensi (Wirmando et al., 2022). Penyebab paling sering krisis hipertensi kronis yang tidak terdiagnosis dan pasien tidak patuh minum obat sebagai akibat merasa sehat (Panggabean, 2023). Krisis hipertensi merupakan kegawatan medik dan memerlukan penatalaksanaan yang tepat. Sehubungan dengan kondisi di atas perlu dilakukannya pengabdian kepada masyarakat mengenai Upaya Pencegahan Krisis Hipertensi Melalui Senam Hipertensi dan Musik Religi Bagi Warga Desa Bulu, Kecamatan Mojogedang , Kabupaten Karanganyar.

2. METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yakni demonstrasi dan ceramah pada pemberian edukasi Upaya pencegahan krisis hipertensi melalui senam hipertensi dan terapi musik religi Bagi Warga Desa Bulu, Kecamatan Mojogedang, Kabupaten Karanganyar. Kegiatan dilakukan di Aula Rumah Revolusi Mental WCS Desa Bulu, Kecamatan Mojogedang, Kabupaten Karanganyar pada tanggal 23 Desember 2022. Adapun sasaran atau target pengabdian kepada masyarakat adalah yakni lansia hipertensi yang beresiko terjadi krisis hipertensi. Rincian tahap kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1 Tahap Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

TAHAP	WAKTU	HASIL KEGIATAN
Pertemuan Lintas Sektoral	24 - 28 Oktober 2022	Kaji permasalahan dan penentuan topik kegiatan pengabdian kepada masyarakat
Persiapan materi dan koordinasi Tim	7 - 10 November 2022	Persiapan materi: senam hipertensi dan terapi musik religi
Pelaksanaan penyuluhan pada kegiatan pengabdian masyarakat	23 Desember 2022	Demonstrasi senam hipertensi dan terapi musik religi
Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat	23 Desember 2022	Evaluasi pre dan post upaya pencegahan krisis hipertensi melalui senam hipertensi dan terapi musik religi

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan evaluasi sebelum (pre) dan sesudah (post) dilakukan penyuluhan. Seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan alokasi waktu 50 jam dari bulan Oktober – Desember 2022. Hasil evaluasi selanjutnya dilakukan analisa data.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap pertama dalam kegiatan pengabdian masyarakat yakni pertemuan lintas sektoral yang dilakukan pada tanggal 24 - 28 Oktober 2022. Hasil kegiatan pada tahapan pertemuan lintas sektoral adalah melakukan pengkajian permasalahan kesehatan yang ada di wilayah sasaran dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat. Koordinasi di awal yakni dengan pihak terkait dengan kegiatan pengabdian masyarakat yakni Kepala Desa dan Bidan Desa. Koordinasi dengan Kepala Desa terkait dengan sasaran pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah tersebut. Selanjutnya, koordinasi studi pendahuluan dengan bidan desa Bulu, merupakan wilayah kerja UPTD Puskesmas Mojogedang. Kondisi saat ini kasus hipertensi setiap tahunnya meningkat. Gangguan sistem tubuh, yakni kardiovaskuler mayoritas terjadi pada lansia sebagai akibat proses penuaan dan dampak kumulatif dari gaya hidup yang tidak baik ketika usia muda. Tingginya prevalensi kejadian hipertensi pada lansia, menjadikan pengabdian tertarik dalam pengaplikasian evidence based hasil penelitian sebelumnya terhadap pengendalian faktor resiko kegawatan pada pasien hipertensi melalui senam hipertensi dan terapi musik religi sebagai upaya pencegahan krisis hipertensi.

Tahapan kedua pada pengabdian masyarakat yakni persiapan materi senam hipertensi dan musik religi. Pengabdian bersama Tim dalam pengabdian masyarakat yang terdiri dari dosen dan mahasiswa melakukan literature review dari hasil penelitian sebelumnya terhadap implemetasi yang akan diberikan pada pelaksanaan pengabdian masyarakat. Kegiatan selanjutnya pada tahapan kedua yakni, koordinasi pembagian tugas terhadap tim pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

Tahapan kedua tersebut dilaksanakan pada tanggal 7 -10 November 2023. Berikut gambar 1 materi pengabdian masyarakat:



Gambar 1: Materi Pengabdian kepada Masyarakat

Tahap ketiga dan keempat yakni pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dan evaluasi hasil kegiatan pada tanggal 23 Desember 2022. Sebelum pemberian materi penyuluhan, demonstrasi senam hipertensi dan musik religi. Subjek pengabdian kepada masyarakat yakni lansia dilakukan pemeriksaan tekanan darah sebelumnya. Selain itu, diberikan pertanyaan dan simulasi dari implementasi pengabdian kepada masyarakat. Pertanyaan yang diberikan meliputi definisi, tujuan, waktu pelaksanaan dan langkah prosedur senam hipertensi dan musik religi. Berikut pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilihat pada gambar 1 dan 2 di bawah ini:



Gambar 2: aktifitas skrining target sasaran pengabdian masyarakat



Gambar 3: aktifitas demonstrasi senam hipertensi dan musik religi

Hasil evaluasi didapatkan pertanyaan ke 1 dari 32 peserta sebelum edukasi pengetahuan mengenai definisi senam hipertensi dan musik religi semua responden (100%) tidak tepat menjawab dan setelahnya kemampuan responden menjawab dengan tepat pertanyaan meningkat menjadi 78.125 %. Pada pertanyaan kedua, sebelum edukasi 75% responden tidak mampu menjawab dengan tepat dan setelahnya 100% responden mampu menjawab pertanyaan dengan tepat. Pertanyaan ketiga yang diberikan kepada responden sebelum edukasi sejumlah 93,75 responden tidak mampu menjawab pertanyaan dengan tepat dan setelahnya 100 % mampu menjawab dengan tepat. Evaluasi hasil observasi ketepatan simulasi senam hipertensi dan terapi musik religi pada responden sebelum demonstrasi 100% responden tidak mampu melakukan simulasi dan setelahnya 96,875% responden mampu melakukan simulasi dengan tepat senam hipertensi dan musik religi. Berikut hasil evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2 Evaluasi Hasil Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Definisi senam hipertensi dan musik religi				
Keterangan	Pre	%	Post	%
Tepat	0	0	25	78.125
Tidak tepat	32	100	7	21.875
Tujuan senam hipertensi dan terapi musik religi				
Keterangan	Pre	%	Post	%
Tepat	8	25	32	100
Tidak tepat	24	75	0	0
Waktu pelaksanaan senam hipertensi dan terapi musik religi				
Keterangan	Pre	%	Post	%
Tepat	2	6.25	32	100
Tidak tepat	30	93.75	0	0
Melakukan 12 gerakan senam hipertensi dan musik religi				
Keterangan	Pre	%	Post	%
Tepat	0	0	31	96.875
Tidak tepat	32	100	1	3.125

Fase lebih lanjut dari hipertensi adalah peningkatan resiko krisis hipertensi (Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (PERHI), 2019). Penyebab paling sering krisis hipertensi adalah pasien hipertensi kronis yang tidak terdiagnosis dan pasien tidak patuh minum obat anti hipertensi (Panggabean, 2023). Sekitar 71 % penyebab kematian di Dunia adalah PTM, sehingga diperlukan pengendalian krisis hipertensi melalui kegiatan promotif yakni melalui pemberian intervensi senam hipertensi dengan kombinasi musik religi pada warga dengan kelompok yang berisiko yakni lansia dengan hipertensi.

Kegiatan pengabdian masyarakat tidak hanya berfokus pada layanan upaya promotif, namun juga upaya preventif. Sosialisasi dan juga pemberian edukasi dalam upaya mencegah risiko terjadi hipertensi (Simatupang & Samaria, 2019). Hasil kegiatan pengabdian masyarakat, bahwa setelah dilakukan edukasi 32 responden yakni lansia mengalami peningkatan pengetahuan dari 0 - 25 % menjadi 100 % , sedangkan kemampuan simulasi senam hipertensi dan musik religi 0 % meningkat menjadi 80%. Kesesuaian dengan hasil penelitian (Anwari et al., 2018; Cut Rahmiati & Tjut Irma Zuriyah, 2020; Efliani et al., 2022; Fadila & Solihah, 2022; Tulak & Umar, 2017), bahwa senam hipertensi berpengaruh terhadap tekanan darah pasien lansia dengan hipertensi. Penelitian (Moonti et al., 2022; Sianipar & Putri, 2018), senam hipertensi efektif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. Pada penerapan kegiatan pengabdian masyarakat dikombinasikan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh pengabdian sebelumnya, terapi musik religi berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Kesesuaian dengan penelitian (Widayati, Misrawati, 2013). Penelitian oleh Sari, Miraswati, Rismadefi, (2014) bahwa pada pemberian terapi musik terhadap penurunan tekanan darah.

Menurut (Damayanti, 2013), ketika individu dalam kondisi rileks metabolisme tubuh berjalan lambat akibat mekanisme kontrol sistem syaraf pernafasan yang mempengaruhi kecepatan denyut jantung dan perubahan tekanan darah. Pada kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh pengabdian, judul musik religi yang digunakan adalah “demi masa” yang dipopulerkan oleh grup vokal nasyid raihan. Makna yang terkandung dalam lirik lagu demi masa adalah bisa menyadarkan kita betapa tiap detik waktu selama hidup di dunia sangat berharga dan kita tidak pernah tahu berapa lama waktu yang diberikan selama hidup di dunia, sehingga memotivasi orang untuk lebih mendekatkan diri kepada sang pencipta dan memberikan motivasi bagi yang mendengar untuk cepat sembuh (Rosiana et al., 2017).

Pemberian terapi musik religi secara fisiologis akan mempengaruhi impuls yang akan dikirimkan ke amigdala melalui gelombang otak sehingga memberikan ketenangan, kesabaran, tidak putus asa dan selalu optimis (Rahmayati & Handayani, 2017). Dampak lainnya dari mendengarkan musik religi yakni adanya nasehat-nasehat spiritual yang meningkatkan pengharapan positif kepada individu yang mendengarkannya. Menurut (Damayanti, 2013) musik memicu sekresi hormon *endorphin* dan *serotonin* serta menghambat sekresi hormon stress seperti ACTH yang berdampak pada pengaturan tekanan darah. 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 (Rahmayati & Handayani, 2017).

Menurut peneliti responden dalam penelitian ini merupakan masyarakat yang religius, dimana nilai akan keyakinan dijaga dengan baik. Responden dalam penelitian ini adalah lansia, dimana dengan bertambahnya usia tingkat keyakinan semakin kuat akan keberadaan Tuhan Y.M.E., merasa memiliki tempat untuk meletakkan semua beban kehidupan dan keyakinan akan mendapat pertolongan dari Tuhan Y.M.E.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa edukasi senam hipertensi dan musik religi dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan simulasi senam hipertensi bagi lansia dengan risiko krisis hipertensi. Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat yakni diperlukan keterlibatan keluarga dalam upaya kontrol hipertensi, sehingga risiko krisis hipertensi tidak terjadi. Senam hipertensi sebagai salah satu latihan yang bisa dimasukkan dalam manajemen penatalaksanaan hipertensi.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada seluruh jajaran Pimpinan Universitas Kusuma Husada Surakarta yang telah mendukung kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada Kepala Desa dan Masyarakat khususnya lansia di Desa Bulu, Bidan Desa Wilayah Kerja Puskesmas Mojogedang Karanganyar yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., Inna, R., & Susanto, T. (2018). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, 1(September), 160. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1541>
- Basuki, S. P. H., & Barnawi, S. R. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada Komunitas Lansia Desa Petir Kecamatan Kalibagor, Banyumas. *Sainteks*, 18(1), 87. <https://doi.org/10.30595/sainteks.v18i1.10319>
- Campbell, N. R. C., Paccot Burnens, M., Whelton, P. K., Angell, S. Y., Jaffe, M. G., Cohn, J., Espinosa Brito, A., Irazola, V., Brettler, J. W., Roccella, E. J., Maldonado Figueredo, J. I., Rosende, A., & Ordunez, P. (2022). 2021 World Health Organization guideline on pharmacological treatment of hypertension: Policy implications for the region of the Americas. *The Lancet Regional Health - Americas*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.lana.2022.100219>
- Cut Rahmiati, & Tjut Irma Zuriyah. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 15–28. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1005>
- Damayanti, D. (2013). *Sembuh Total Diabetes, Asam Urat, Hipertensi Tanpa Obat*. Pinang Merah

Publisher.

- Dani, I. R. (2010). *Kekuatan Musik Religi Mengurai Cinta Merefleksi Iman Menuju Kebaikan Universal*. PT Gramedia.
- Efliani, D., Ramadia, A., & Hikmah, N. (2022). Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Menara Medika*, 4(2), 183–191. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3172>
- Fadila, E., & Solihah, E. S. (2022). Literature Review: Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 462–474. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.6032>
- Kemenkes RI. (2019a). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. In *Kementerian Kesehatan RI* (Vol. 1, Issue 1). <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>
- Kemenkes RI. (2019b). *Manajemen Penyakit Tidak Menular*. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian PTM.
- Larasati, T., & Saifudin, M. (2014). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Religi terhadap Kecemasan Menghadapi Kematian pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan Babat Kabupaten Lamongan. *Surya*, 01(17), 75–83.
- Linguist, R., Synder, M., & Tarcy, M. F. (2014). *Complementary & Alternative Therapies in Nursing* (Seventh). Springer Publish Company.
- Moonti, M. A., Rusmianingsih, N., Puspanegara, A., Heryanto, M. L., & Nugraha, M. D. (2022). Senam Hipertensi untuk Penderita Hipertensi. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 2(01), 44–50. <https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.529>
- Panggabean, M. S. (2023). Penatalaksanaan Hipertensi Emergensi. *Cermin Dunia Kedokteran*, 50(2), 82–91. <https://doi.org/10.55175/cdk.v50i2.520>
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (PERHI). (2019). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019. In *Indonesian Society Hipertensi Indonesia* (pp. 1–90).
- Rahmayati, E., & Handayani, R. S. (2017). Perbedaan Pengaruh Terapi Psikoreligius dengan Terapi Musik Klasik terhadap Kecemasan Pasien Pre Operatif di RSUD dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 191–198. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i2.472>
- Rosiana, A., Suwanto, T., & Abdur, R. (2017). Efektivitas Pemberian Terapi Musik Religi Nasyid “Demi Masa” dengan Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi dengan Regional Anestesi Sub Arachnoid Blok di RSUD PKU Muhammadiyah Gubug. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(2), 11–18.
- Sartika, A., Betrianita, Andri, J., Padila, & Nugrah, A. V. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 11–20. <https://doi.org/10.1016/C2009-0-39360-5>

- Sianipar, S. S., & Putri, D. K. F. (2018). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya. *Dinamika Kesehatan*, 9(2), 1–8.
<http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110><https://doi.org/10.1016/j.ruma.2018.06.001><https://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044><https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?token=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8>
- Simatupang, D. R., & Samaria, D. (2019). Kajian Literatur: Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tanda Awal Gejala Stroke Dengan Keputusan Mencari Bantuan Kesehatan Pada Individu Dengan Risiko Stroke. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 3(1).
<https://doi.org/10.52020/jkwgi.v3i1.1082>
- Tulak, G. T., & Umar, M. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Wara Palopo. *Perspektif*, 02(01), 160–172.
www.journal.unismuh.ac.id/perspektif
- Wahyuni, S. (2020). Dukungan Keluarga dan Manajemen Hipertensi. *The Indonesian Journal of Health Science*, 12(2), 199–208. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v12i2.4876>
- Widayati, Misrawati, W. (2013). Efektivitas Pemberian Terapi Musik terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ibu dengan Hipertensi dalam Kehamilan. *JOM*, 1(2), 1–8.
- Wirmando, W., Payung, D. L., & Atbar, F. (2022). Edukasi dan Deteksi Dini Krisis Hipertensi pada Masyarakat Penderita Hipertensi di Kelurahan Batua, Kecamatan Manggala Makassar. *Karya Kesehatan Siwalima*, 1(1), 14–20. <https://doi.org/10.54639/kks.v1i1.697>