

Tinjauan Pustaka

Terapi Musik Klasik sebagai Intervensi Komplementer *Wellness Tourism* dalam Menurunkan Stres dan Hipertensi bagi Pelaku Wisata

Kadek Listia Prasetya Dewi¹, Made Bayu Permasutha¹, Nyoman Ratih Widya Sari¹, Ni Putu Ayu Daneswari Dewi¹, Dewa Ayu Aryantika Anggraeni¹, Ni Nyoman Ayu Trisna Anggarini¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, Buleleng

*Korespondensi: bayu.permasutha@undiksha.ac.id

Abstrak

Pendahuluan: Hipertensi dan stres kronis merupakan dua kondisi yang saling berkaitan erat melalui aktivasi sistem saraf simpatis dan peningkatan kortisol. Para pelaku wisata merupakan salah satu kalangan yang memiliki risiko stres dan hipertensi tinggi akibat beban kerja, pola makan, dan aktivitas wisata yang dilakukan. Sayangnya, pengobatan farmakologis tidak optimal untuk diakses di wilayah wisata dan cenderung memberikan efek samping pada wisatawan. Studi ini bertujuan untuk meninjau potensi musik klasik sebagai terapi komplementer stres dan hipertensi serta penerapannya dalam *wellness tourism*.

Metode: Studi ini menggunakan metode *narrative literature review* melalui penelusuran sistematis di beberapa basis data daring seperti PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, dan National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH). Kriteria inklusi meliputi artikel penelitian asli yang tersedia lengkap, dipublikasikan dalam periode waktu 2016-2026.

Pembahasan: Enam studi menunjukkan penurunan signifikan tingkat stres dan tekanan darah setelah terapi musik klasik ($p < 0,05$). Musik bertempo lambat menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan aktivitas parasimpatis. Intervensi ini berpotensi diterapkan pada pelaku wisata di Bali, dengan penyesuaian terhadap preferensi musik lokal. Namun tantangan meliputi variasi preferensi musik, standar intervensi, dan fasilitas audio.

Simpulan: Integrasi musik klasik sebagai terapi komplementer stres dan hipertensi berpotensi meningkatkan kesehatan holistik pelaku wisata. Kolaborasi tenaga kesehatan dan penyedia wisata sangat penting untuk mendukung implementasi ini, khususnya dalam pengembangan pariwisata kesehatan berbasis kearifan lokal.

Kata Kunci: *wellness tourism*, terapi komplementer, musik klasik, stres, hipertensi

Classical Music Therapy as a Complementary Wellness Tourism Intervention in Reducing Stress and Hypertension for Tourists

Abstract

Introduction: Hypertension and chronic stress are two conditions that are closely related through the activation of the sympathetic nervous system and increased cortisol. Tourists are a group that is at high risk of stress and hypertension due to their workload, diet, and tourist activities. Unfortunately, pharmacological treatment is not optimally accessible in tourist areas and tends to cause side effects in tourists. This study aims to review the potential of classical music as a complementary therapy for stress and hypertension and its application in wellness tourism.

Method: This study used a narrative literature review method through systematic searches in several online databases such as PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, and the National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH). Inclusion criteria included original research articles that were available in full and published between 2016 and 2026.

Discussion: Six studies showed a significant decrease in stress levels and blood pressure after classical music therapy ($p < 0,05$). Slow-tempo music lowered cortisol levels and increased parasympathetic activity. This intervention has the potential to be applied to tourists in Bali, with adjustments to local music preferences. However, challenges include variations in music preferences, intervention standards, and audio facilities.

Conclusion: The integration of classical music as a complementary therapy for stress and hypertension has the potential to improve the holistic health of tourists. Collaboration between health workers and tourism providers is essential to support this implementation, particularly in the development of health tourism based on local wisdom.

Keywords: wellness tourism, complementary therapy, classical music, stress, hypertension

1. PENDAHULUAN

Hipertensi dan stres merupakan dua kondisi yang begitu berkaitan erat. Hipertensi merupakan penyakit pada sistem kardiovaskular yang ditegakkan apabila tekanan darah sistolik mencapai ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, dengan minimal pengukuran dua kali dalam waktu berbeda.¹ Sedangkan stres didefinisikan sebagai kondisi dinamik individu yang dikonfrontasikan dengan suatu kondisi seperti kendala dan tuntutan yang dikaitkan dengan harapan dan hasil.² Hipertensi dapat terjadi karena stres, begitu pula stres dapat terjadi karena kondisi hipertensi yang diderita pasien. Stres meningkatkan tekanan darah melalui mekanisme stimulasi saraf sehingga akan menghasilkan hormon yang dapat menyempitkan pembuluh darah (vasokonstriksi).³ Kejadian hipertensi telah mencapai angka yang tinggi sebesar 34.1% pada tahun 2023 yang mengalami peningkatan setiap tahunnya.⁴ Selain itu, kondisi stres memicu hipertensi juga menjadi hal yang rentan pada setiap kalangan masyarakat akibat aktivitas dan kerja yang dilakukan setiap hari, oleh karena itu kondisi stres pasti akan dialami oleh semua orang terlebih dengan mekanisme koping yang rendah.⁵

Kondisi stres dapat terjadi pada berbagai kalangan masyarakat, salah satunya pada pelaku wisata yang melakukan aktivitas wisata.

Hal ini terkait dengan kejadian hipertensi akan begitu rentan pada pelaku wisata dengan atau tanpa kondisi stres. Faktor risiko hipertensi pelaku wisata sangat berkaitan dengan stres, pola hidup, dan aktivitas fisik.⁶ Disamping itu, para pekerja yang merupakan bagian dari pelaku wisata berisiko mengalami stres dan hipertensi akibat berbagai faktor, termasuk beban kerja yang tinggi, kurang olahraga, konsumsi makanan tinggi lemak, dan stres.⁷

Saat ini, Indonesia tengah mengalami pertumbuhan angka pariwisata dengan jumlah wisatawan yang mengalami kenaikan tajam, sebagaimana dilaporkan oleh Badan Pusat Statistik.⁸ Peningkatan pariwisata mendorong berkembangnya *wellness tourism*, yaitu bentuk pariwisata yang menempatkan kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual sebagai bagian integral dari pengalaman perjalanan.⁹ Sangat disayangkan, ditengah perkembangan *wellness tourism* yang berusaha menopang pariwisata di Bali dalam akses kesehatan, kondisi stres dan hipertensi menjadi kondisi yang sering kali terabaikan dan hanya berfokus pada penanganan farmakologis yang tidak efektif didapatkan di seluruh wilayah wisata serta efek samping yang ditimbulkan.¹⁰ Oleh sebab itu, hipertensi dan stres pada pelaku wisata menjadi perhatian yang serius karena penanganan yang belum efektif dan optimal dalam aktivitas wisata.

Stres dan hipertensi pada pelaku wisata seharusnya mendapatkan penanganan yang sederhana dan mampu direalisasikan secara holistik. Dalam hal ini, *wellness tourism* dapat diandalkan untuk menghadirkan terapi komplementer yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup pasien melalui pendekatan fisik dan psikologis secara menyeluruh.¹¹ Salah satu terapi komplementer yang dapat diterapkan dalam menangani stres dan hipertensi adalah terapi musik klasik. Beberapa penelitian melaporkan bahwa terapi musik klasik telah digunakan pada pasien kecemasan untuk menurunkan tingkat stres pada berbagai kelompok populasi.¹² Sejauh itu, musik klasik hanya dimanfaatkan sebagai media instrumen pengiring suasana tanpa diaplikasikan secara langsung sebagai terapi pada bidang pariwisata. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk meninjau secara naratif potensi terapi musik klasik sebagai penerapan *wellness tourism* dan intervensi komplementer dalam menurunkan stres dan hipertensi di Indonesia berdasarkan studi yang telah dilakukan beberapa peneliti.

2. METODE

Studi ini menggunakan metode *narrative review* yang bertujuan untuk meninjau dan mensintesis temuan-temuan ilmiah terkait penggunaan terapi musik klasik sebagai intervensi komplementer

dalam menurunkan stres dan hipertensi, serta potensi integrasinya dalam konteks *wellness tourism*. Metodologi penelitian ini melibatkan pencarian sistematis terhadap artikel ilmiah pada basis data PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, dan National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH), dengan fokus pada publikasi antara tahun 2016 dan 2026 atas dasar kuantitas penelitian yang terbatas dalam waktu yang kurang dari yang telah ditetapkan dan menghindari bias seleksi apabila jumlah studi terbatas. Pencarian menggunakan kombinasi kata kunci "*classical music therapy*", "*music therapy*", "*stres*", "*hypertension*", "*complementary therapy*", "*wellness tourism*", dan "*tourism health*", yang dikombinasikan dengan operator Boolean (AND dan OR).

Kriteria inklusi meliputi artikel penelitian asli atau review yang membahas terapi musik klasik dengan *outcome* stres dan/atau tekanan darah, tersedia dalam teks lengkap, dipublikasikan dalam periode waktu 2016-2026 serta ditulis dalam bahasa Indonesia atau Inggris. Kriteria eksklusi penelitian ini yaitu artikel opini, editorial, laporan kasus tunggal, dan studi dengan metode tidak jelas.

Kajian ini menggunakan kerangka teori berbasis pendekatan biopsikososial yang diintegrasikan dengan kerangka PICO, di mana populasi mencakup individu dengan kondisi atau risiko stres dan hipertensi; intervensi berupa terapi musik klasik; pembandingan berupa perawatan standar, tanpa intervensi musik, atau intervensi non-musik; serta *outcome* berupa penurunan tingkat stres dan tekanan darah. Kerangka ini digunakan sebagai dasar konseptual dalam proses seleksi dan sintesis literatur pada *narrative review* ini.

3. PEMBAHASAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan sebuah penyakit tidak menular yang diam-diam menjadi penyumbang tinggi kematian secara global.¹³ *Joint National Committee (JNC) 7* mendefinisikan hipertensi apabila tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg, yang diukur secara berulang. Perubahan tekanan darah pada seseorang sangat mudah dipengaruhi oleh kondisi medis dan psikis seseorang, sehingga seringkali hipertensi terjadi begitu saja tanpa diketahui oleh pengidap dan dikaitkan dengan kondisi stres.¹⁴ Stres yang terjadi akibat sebuah tekanan pada psikis seseorang akan dapat menyebabkan perubahan fisiologis memperburuk kondisi seseorang.¹⁵ Pada akhirnya, stres

dan hipertensi akan menjadi dua hal yang selalu terkait sebagai sebuah sebab akibat.

Stres sebagai salah satu faktor risiko hipertensi ternyata terjadi akibat ketidakmampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dalam melakukan aktivitas.¹⁶ Sehingga, seluruh manusia yang memiliki aktivitas akan rentan mengalami stres dan hipertensi.¹⁷ Salah satunya adalah kalangan para pelaku wisata yang meliputi wisatawan domestik, wisatawan mancanegara, penyedia jasa, pendukung jasa, para pekerja hingga para pemerintah di lembaga wisata. Disamping stresor dalam melakukan aktivitas, hipertensi pada pelaku wisata juga terjadi karena gaya hidup yang kurang sehat dalam melaksanakan kegiatan wisata. Misalnya saja karena faktor perubahan pola tidur, aktivitas mobilisasi tinggi serta konsumsi makan instan yang tinggi garam dan lemak.¹⁸ Tenaga kerja wisata juga rentan mengalami hipertensi karena faktor seperti tekanan kerja yang tinggi yang memicu kecemasan.^{19,20} Stres kronis akibat faktor-faktor ini menyebabkan peningkatan hormon kortisol yang dapat menaikkan tekanan darah dan memicu hipertensi.²¹

Dalam pengembangan pariwisata, *wellness tourism* hadir memberikan berbagai terapi

komplementer yang menggunakan pendekatan holistik dan kondisi psikologis seseorang.²² Mengingat kendala efektivitas dalam tatalaksana farmakologis yang tidak sepenuhnya dijangkau pelaku wisata dan efek sampingnya, maka implikasi *wellness tourism* dalam menghadirkan upaya penanganan stres dan hipertensi dapat digali dengan pendekatan holistik. Salah satu terapi stres dan hipertensi yang menggunakan pendekatan holistik dan termasuk komplementer adalah terapi musik klasik. Musik klasik merupakan salah satu jenis musik

dengan karakter tempo yang lambat, terdiri dari berbagai jenis seperti Baroque (Bach, Vivaldi), Classical (Haydn, Mozart, Beethoven), Romantic (Chopin, Tchaikovsky). Musik klasik telah digunakan sebagai terapi pada beberapa negara dan pasien tertentu untuk menangani kecemasan, tetapi untuk dapat mengimplikasinya sebagai terapi komplementer stres dan hipertensi berbasis *wellness tourism* perlu dilakukan analisis terhadap penelitian yang mengkaji efektivitas musik klasik yang terkait terhadap stres dan hipertensi.

Tabel 1. Analisis Penelitian Efektivitas Musik Klasik terhadap Stres dan Tekanan Darah

No	Peneliti (Tahun)	Subjek Penelitian	Usia/n	Bentuk Intervensi	Hasil Utama
1.	²³ Talapessy et al. (2025)	Mahasiswa Keperawatan STIKes Husada Jombang (stres pra-ujian)	16-21 th/n=44	Musik klasik 30 menit/malam selama 7 hari	Penurunan stres moderat ke rendah, p=0,000 (Wilcoxon)
2.	²⁴ Andirja Sukma et al. (2020)	Pasien pra-bedah RS Fatmawati	Tidak spesifik / n=20	Terapi musik klasik (HARS)	Kecemasan severe 70% ke mild 80%, p=0,014 sistolik, p=0,021 diastolik

3.	²⁵ Annisa & Juliawati (2025)	Mahasiswa FKG Trisakti (moderate anxiety)	Pre-klinis /n=70	Musik klasik 10 menit/sesi x3 hari	Pre: 67.1 → post: 35.9, p=0,000 (Wilcoxon)
4.	²⁶ Trianti (2024)	Pasien hipertensi rawat inap RSUD Bangil	Tidak spesifik / n tidak dilaporkan	Terapi musik klasik (pre-post)	Pre sist:159.43 mmHg → post turun signifikan, p=0,000 (Wilcoxon Z=-4.783)
5.	²⁷ Yandra (2023)	Penderita hipertensi Puskesmas Pokenjior	Tidak spesifik / n tidak dilaporkan	Musik klasik Mozart	Penurunan BP, p=0,004 (Wilcoxon)
6.	²⁸ Akbar et al. (2022)	Klien hipertensi (treatment group)	Tidak spesifik / n tidak dilaporkan	Musik klasik Mozart (pre-post)	Sistolik p=0,000, diastolik p=0,001 (Wilcoxon)

Studi ini mengulas enam artikel yang masing-masing dirangkum pada Tabel 1. Artikel-artikel tersebut membahas penggunaan terapi musik klasik sebagai intervensi komplementer untuk menurunkan stres, kecemasan, dan tekanan darah pada berbagai kelompok subjek, mulai dari mahasiswa dengan stres akademik, pasien pra-bedah,

hingga penderita hipertensi di fasilitas kesehatan. Bentuk intervensi yang digunakan relatif seragam, yaitu pemberian musik klasik dengan durasi antara 10-30 menit per sesi, baik secara harian maupun dalam beberapa hari berturut-turut.

Berdasarkan studi yang ditinjau, terapi musik klasik secara konsisten menunjukkan

penurunan tingkat stres dan kecemasan yang bermakna secara statistik. Pada mahasiswa keperawatan dengan stres pra-ujian, intervensi musik klasik selama tujuh hari mampu menurunkan tingkat stres dari kategori moderat menjadi rendah dengan nilai $p=0,000$. Temuan serupa pada mahasiswa fakultas kedokteran gigi, skor kecemasan mengalami penurunan signifikan dari nilai awal 67,1 menjadi 35,9 setelah intervensi musik klasik selama tiga hari. Hasil-hasil ini menunjukkan bahwa musik klasik efektif dalam mereduksi stres psikologis pada kelompok usia muda yang mengalami stres situasional.

Pada populasi klinis, khususnya pasien pra-bedah dan penderita hipertensi, terapi musik klasik juga menunjukkan efektivitas yang bermakna. Studi pada pasien pra-bedah melaporkan penurunan tingkat kecemasan dari kategori berat menjadi ringan, disertai penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan secara statistik. Sementara itu, beberapa penelitian pada pasien hipertensi rawat inap maupun pasien hipertensi di layanan primer menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik dan

diastolik dengan nilai $p < 0,05$ setelah pemberian musik klasik, terutama musik klasik karya Mozart.

Secara keseluruhan, hasil tinjauan ini menunjukkan bahwa terapi musik klasik memiliki pola efektivitas yang relatif konsisten dalam menurunkan stres, kecemasan, dan tekanan darah, baik pada populasi non-klinis maupun klinis. Meskipun sebagian besar studi menggunakan desain pre-post tanpa kelompok kontrol yang kuat, keseragaman arah efek dan signifikansi statistik yang dilaporkan memperkuat potensi terapi musik klasik sebagai intervensi komplementer yang aman, mudah diterapkan, dan relevan untuk berbagai konteks, termasuk pengembangan *wellness tourism*.

Untuk merangkum temuan utama dari studi-studi yang ditinjau, disusun sebuah tabel ringkasan yang menyintesis empat aspek utama terkait terapi musik klasik, meliputi mekanisme fisiologis, efektivitas klinis terhadap stres dan hipertensi, strategi implementasi dalam konteks *wellness tourism*, serta tantangan dan peluang pengembangannya di Indonesia.

Tabel 2. Ringkasan Mekanisme, Efektivitas, dan Implementasi Terapi Musik Klasik dalam *Wellness tourism*

Mekanisme fisiologis	Terapi musik klasik dengan tempo lambat menstimulasi sistem saraf parasimpatis, menurunkan aktivitas simpatis dan sekresi kortisol, serta memodulasi respon otonom yang berperan dalam penurunan stres dan tekanan darah. ²⁹
Efektivitas klinis terhadap stres dan hipertensi	Studi kuantitatif menunjukkan penurunan signifikan tingkat stres, kecemasan, dan tekanan darah sistolik maupun diastolik ($p < 0,05$) pada mahasiswa, pasien pra-bedah, dan penderita hipertensi. Hal ini dapat diimplementasikan pada para pelaku wisata mengingat faktor risiko stres dan hipertensi yang serupa dengan sampel pada penelitian yang dianalisis.
Strategi implementasi dalam pariwisata kebugaran	Musik klasik dapat diintegrasikan sebagai <i>soundscape</i> destinasi, sesi relaksasi terjadwal di hotel dan spa, serta dikombinasikan dengan yoga, meditasi, dan terapi pijat dalam program <i>wellness tourism</i> .
Tantangan dan peluang pengembangan di Indonesia	Tantangan implementasi musik klasik sebagai intervensi komplementer dalam konteks <i>wellness tourism</i> di Indonesia mencakup variasi preferensi musik, keterbatasan standar intervensi, dan fasilitas audio. Hal ini serupa dengan tantangan pengembangan musik tradisional seperti rindik dalam konteks <i>wellness tourism</i> yang telah dikembangkan di Bali. ³⁰ Disamping itu, implementasi musik klasik sebagai terapi komplementer dalam konteks <i>wellness tourism</i> di Indonesia memiliki peluang yang besar dalam integrasi budaya lokal, promosi wisata kesehatan, dan kolaborasi lintas sektor kesehatan-pariwisata. Dengan demikian, pengembangan metode intervensi ini akan menjadi lebih inovatif dan kolaboratif.

4. KESIMPULAN

Tinjauan ini menunjukkan bahwa terapi musik klasik memiliki potensi sebagai intervensi komplementer non-farmakologis dalam menurunkan tingkat stres dan tekanan darah pada berbagai populasi terbukti pada penurunan stres dan hipertensi dengan nilai $p < 0,05$. Efek terapeutik terapi musik klasik berkaitan dengan aktivasi sistem saraf parasimpatis, penurunan sekresi hormon stres kortisol, serta modulasi respons emosional yang secara tidak langsung berkontribusi terhadap stabilisasi tekanan darah.

Dalam konteks *wellness tourism*, terapi musik klasik berpotensi diintegrasikan sebagai program terapi terstruktur yang mudah diterapkan, berbiaya rendah, dan relatif aman bagi pelaku wisata maupun penyedia layanan. Namun demikian, penerapan di Indonesia masih menghadapi tantangan, termasuk keterbatasan standar operasional, variasi definisi populasi sasaran, serta kurangnya penelitian dengan desain metodologis yang lebih kuat. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimental terkontrol, melibatkan ukuran sampel yang lebih besar, serta melaporkan indikator kuantitatif yang lebih komprehensif, seperti *effect size* dan *confidence interval*.

Penguatan bukti ilmiah ini diharapkan dapat mendukung pengembangan terapi musik klasik sebagai bagian dari strategi *wellness tourism* berbasis bukti di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arimbawa IKD. Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati. *Ganesha Med.* 2025;5(1):41–46.
2. Sugiarto A, Nanda AW. Stres kerja dan pengaruhnya terhadap motivasi kerja serta kinerja karyawan. *J Ilmu Sos Humaniora.* 2020;9(2):276–288.
3. Kulkarni S, O'Farrell I, Erasi M, Kochar MS. Stress and hypertension. *WMJ.* 1998;97(11):34–38.
4. Manongga ER, Nelwan JE, Kaunang WPJ. Gambaran determinan hipertensi di Puskesmas Amurang Kabupaten Minahasa Selatan. *Indones J Public Health Community Med.* 2024;5(4).
5. Arfa'i IT, Anwar U. Pengaruh tingkat stres terhadap psychological adjustment pada warga binaan pemasyarakatan. *J Pendidik Kewarganegaraan Undiksha.* 2022;10(2):39–49.
6. Dewati CA, Natavany AR, Putri ZM, Nurfaizi A, Rumbrawer SO, Sri Rejeki DS. Faktor risiko hipertensi di

- Indonesia: literature review. *J Kesehat Masy.* 2023;11(3):290–307.
7. Dewi INR. Faktor risiko terjadinya hipertensi pada pekerja pariwisata di Pantai Kuta. Denpasar: Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar; 2016.
 8. Badan Pusat Statistik. Statistik wisatawan Indonesia 2023. Jakarta: BPS; 2023.
 9. Irwansyah MR. How can wellness tourism be developed in Buleleng Regency? *J Tour Hosp Manag.* 2020;8(1):59–68.
 10. Indarti ET. Hubungan stres dengan tekanan darah dan kualitas hidup penderita hipertensi. *J Penelit Keperawatan.* 2024;10(1):70–76.
 11. Wahyuni S, Rahma A, Aminanto S, Triyanto A. Penggunaan terapi komplementer dalam meningkatkan outcome perawatan pasien dengan kanker payudara: scoping review. *J Keperawatan Klinis Komunitas.* 2023;7(1):1. doi:10.22146/jkkk.79810
 12. Sengkey MM. Efektivitas terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik suara alam terhadap tingkat stres mahasiswa semester akhir. 2025
 13. Prajapati AK, Jain S, Kumar S, Bano T, Gautam NS, Singh G, et al. Prevalence of hypertension, screening, awareness, and associated risk factors in teaching institution of Etawah District, Uttar Pradesh: a cross-sectional study. *J Fam Med Prim Care.* 2024;13(5):2037–2043.
 14. Suarta IM, et al. Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di lingkungan Undiksha. *J Gizi Kesehat Masy.* 2023.
 15. Indra IPIPP. Hubungan stres dengan kualitas hidup pasien gagal ginjal kronis dengan terapi hemodialisa di RSUD Buleleng. *Ganesha Med.* 2025;5(1):27–40.
 16. Darmayanti IGAM, Dewanti MP. Pengaruh stres kerja dan kepuasan kerja terhadap kinerja karyawan pada PT Astra Internasional Tbk Cabang Sangsit. *Bisma J Manaj.* 2025;11(2):881–892.
 17. Andini KDNP, Wahyuni NPDS, Suparna K. Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya. *Ganesha Med J.* 2025;5(1):53–57.
 18. Makalew GF, Katuuk ME, Bidjuni HJ. Faktor risiko peningkatan tekanan darah pada kelompok usia 17–35 tahun di Desa Waleo Dua. *J Keperawatan.* 2023;11(1):35–45.
 19. Astri A, Kusuma FHD, Widiani E. Faktor-faktor yang

- mempengaruhi stres pada pasien hipertensi di Puskesmas Wisata Dau Malang. *Nursing News*. 2018;3(1).
20. Delavera A, Eryando T, Jazid R, Siregar KN. Hubungan kondisi psikologis stres dengan hipertensi pada penduduk usia di atas 15 tahun di Indonesia. *Bikfokes*. 2021;148–159.
21. Gultawatvichai W, Matsee W, Pisutsan P, Kusolsuk T, Silachamroon U, Mansanguan C, et al. Prevalence of hypertension among travelers and stability of blood pressure control during travel: a cross-sectional descriptive study and prospective cohort study. *Trop Dis Travel Med Vaccines*. 2023;9(1):1–9. doi:10.1186/s40794-023-00199-5
22. Giri MKW. Kesehatan pariwisata. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada; 2023.
23. Talapessy Y, et al. The effect of classical music therapy on reducing stress levels in students ahead of exams at STIKes Husada Jombang. *Literasi Kesehatan Husada*. 2025;9(3):89–100.
24. Andirja Sukma EF, et al. Preoperative anxiety reduction with classical music therapy. *West Kazakhstan Med J*. 2020;62(4):250–252.
25. Annisa N, Juliawati M. Pengaruh musik klasik terhadap kecemasan: pre-post design. *Cakradonya Dent J*. 2025;17(2):147–154.
26. Trianti N. Pengaruh terapi musik klasik terhadap tekanan darah pasien hipertensi rawat inap RSUD Bangil [repository]. 2024. Repositori UBS PPNI.
27. Yandra ZF. Pengaruh musik klasik (Mozart) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Pokenjior [repository]. 2023. Repositori Universitas Aru.
28. Akbar A, et al. Pengaruh terapi musik klasik (Mozart) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Ensiklopedia Journal*. 2022.
29. Darki A, et al. The effect of classical music on heart rate, blood pressure, and mood among college students. *Cureus*. 2022;14(7):e27233. doi:10.7759/cureus.27233
30. Sari ET. A review of rindik music adaptation in the wellness tourism development. In: *Proceeding Bali-Bhuwana Waskita: Global Art Creativity Conference*. 2024 Dec;4:89–98.