

**ABSTRAK**  
**HANDGRIP RELAKSASI DAN MUSIK KLASIK DALAM**  
**MENURUNKAN TEKANAN DARAH SERTA NYERI KEPALA PADA**  
**PENDERITA HIPERTENSI DI RSUD Dr. M. HAULUSSY**  
**AMBON**

**Moomina Siauta**

**Pendahuluan:** Hipertensi bukan hanya “penyakit kardiovaskuler biasa” akan tetapi hipertensi dapat merusak beberapa organ seperti ginjal, serta organ lainnya. Sebagian besar gejala klinis timbul setelah mengalami hipertensi bertahun-tahun berupa nyeri kepala, mual dan muntah akibat peningkatan tekanan darah intracranial, Penatalaksanaan diperlukan untuk mengurangi dampak dari hipertensi yaitu dengan nonfarmakologi salah satunya. *Handgrip* relaksasi merupakan intervensi yang mudah digunakan untuk mengelola perasaan serta emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional pada seseorang. Selain relaksasi seperti pengaturan diet makanan dan olahraga teratur dan mengurangi stres juga dapat menurunkan tekanan darah, serta musik klasik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas *handgrip* relaksasi dan musik klasik dalam menurunkan tekanan darah serta nyeri kepala. **Metode:** Desain *quasi eksperimental* dengan pendekatan (*the nonrandomized control group pretest-posttest design*). Penelitian ini dilakukan di RSUD Dr. M. Haulussy Ambon, populasinya adalah penderita hipertensi yang tercatat di rumah sakit, 4 kelompok dengan masing-masing kelompok 7 responden yaitu kelompok perlakuan *handgrip* relaksasi, musik klasik, *handgrip* relaksasi dan musik klasik, kelompok kontrol. Metode pemilihan sampel menggunakan *consecutive sampling*. Instrumen pengukuran tekanan darah adalah sfigmometri air raksa yang terkalibrasi dan tingkat nyeri menggunakan *numeric rating scale* (NRS). Analisis yang digunakan adalah uji t. **Hasil:** Hasilnya rata-rata penurunan angka sistolik hari ke 2 tertinggi pada kelompok *handgrip* relaksasi dan musik klasik dengan nilai signifikansi 0.002 ( $<0.05$ ), dan diastolic hari ke 2 dengan nilai signifikansi 0.016 ( $<0.05$ ), dan untuk tingkat nyeri mengalami penurunan pada hari ke 1 dengan signifikansi 0,000 ( $<0.05$ ). **Kesimpulan:** intervensi yang dinyatakan lebih efektif dalam menurunkan tekanan serta nyeri kepala adalah *handgrip* relaksasi dan musik klasik, hasil akan lebih efektif bila responden dikondisikan dengan kondisi yang pasrah akan semua rasa sakit pada genggamnya.

Kata Kunci : *Handgrip* Relaksasi, Musik Klasik, Hipertensi dan Nyeri Kepala