



# JURNAL

# STIKES

ISSN 2085-0921

Vol. 8, No. 1, Juli 2015

Dukungan Keluarga (Suami) Meningkatkan Keberhasilan Pemberian ASI pada Bayi Usia 0-6 Bulan

*Aries Wahyuningsih | Yuliana*

Delapan Faktor Penting yang Mempengaruhi Motivasi Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi

*Tri Sulistyarni | Marrisca Fitriana Hapsari*

Faktor Kesehatan, Intelegensi, dan Jenis Kelamin Mempengaruhi Gangguan Perkembangan Bahasa Anak Prasekolah

*Dewi Ika Sari Hari Poemomo | Ennes Prisky Paskarinda*

Ketersediaan Air Bersih dan perilaku Mencuci Tangan pada Keluarga Bayi yang Mengalami Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA)

*Sandy Kurniajati | Perdana Krisenaningtyas*

Perawatan Kateter pada Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Baptis Kediri

*Srinalesti Mahanani | Maria Magdalena Sanbein*

Fungsi Kognitif pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Bangsal Kecamatan Pesantren Kota Kediri

*Dian Prawesti | Yason Novian Yohanes*

Faktor Jenis Kelamin, Genetik, Usia, Tingkat Stress dan Hipertensi Sebagai Faktor Resiko Penyakit Jantung Koroner

*Erlin Kurnia | Bambang Prayogi*

Potensi Terapi Musik Klasik Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

*Dian Prawesti | Erwin Novianto*

Pentingnya Perilaku Empati Perawat dalam Melaksanakan Asuhan Keperawatan

*Kili Astarani | Mareta Jurist Pradianata*

Pola Asuh Orang Tua Mendukung Perkembangan Fisik dan Emosi pada Anak Usia Prasekolah

*Maria Anita Yusiana | Septilina Maria Gloriani*

Jurnal STIKES RSBK	Vol. 8	No.1	Hlm. 1-106	Kediri Juli 2015	ISSN 2085-0921
-----------------------	--------	------	---------------	---------------------	----------------

Diterbitkan oleh :  
**STIKES RS BAPTIS KEDIRI**  
2 kali setahun

Professional | High quality | Honesty

**POTENSI TERAPI MUSIK KLASIK MENURUNKAN TEKANAN DARAH  
PADA PASIEN HIPERTENSI**

***POTENCY OF CLASSICAL MUSIC THERAPY DECREASES BLOOD PRESSURE  
TO ELDERLY WITH HYPERTENSION***

**Dian Prawesti, Erwin Noviyanto**

STIKES RS. Baptis Kediri Jl. Mayjend. Panjaitan no. 3B Kediri (0354)683470  
(stikesbaptisjurnal@ymail.com)

**ABSTRAK**

Lansia dengan hipertensi sering mengalami gejala yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap tekanan darah pada lansia di poyandu lansia sejahtera GBI Setia Bakti Kediri. Desain penelitian adalah pra eksperimental (*One Group Pre- Post Test Design*). Populasi dari penelitian adalah lansia yang mengalami hipertensi dan memenuhi kriteria inklusi. Subyek dari penelitian ini sebanyak 43 lansia. Pengumpulan data menggunakan sphygmomanometer, dianalisis menggunakan Uji statistik *Paired Sample T-Test* dengan  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan setelah dilakukan terapi musik klasik tekanan darah 43 lansia (100%) mengalami penurunan rata-rata 18,88 mmHg pada tekanan darah sistolik dan 18,04 mmHg pada tekanan darah diastolik. Hasil uji statistik tekanan darah sistolik  $p=0,000$  dan tekanan darah diastolik  $p=0,000$ . Disimpulkan terapi musik klasik dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 18,88 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 18,04 mmHg pada lansia di posyandu lansia sejahtera GBI Setia Bakti Kediri.

**Kata kunci: Terapi Musik Klasik, Tekanan Darah, Hipertensi**

**ABSTRACT**

*Elderly with hypertension often have symptoms interfering daily activities. The research objective is to analyze the influence of classical music therapy towards blood pressure to elderly at Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti. The research design was pre-experiment (One Group Pre-Post Test Design). The population was elderly with hypertension who met inclusion criteria. The subjects were 43 respondents. The data were collected using sphygmomanometer, and then analyzed using statistical test of Paired Sample T-Test with  $\alpha = 0,05$ . The result showed after classical music therapy applied, blood pressure of 43 respondents (100%) was decreased average of 18,88 mmHg in systolic and 18,04 mmHg in diastolic of blood pressure. The result of statistical test was obtained systolic blood pressure  $p=0,000$  and diastolic blood pressure  $p= 0,000$ . It is concluded that classical music therapy can decrease systolic blood pressure of 18,88 mmHg and diastolic blood pressure of 18,04 mmHg to elderly at Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti Kediri.*

**Keywords: Classical Music Therapy, Blood Pressure, Hypertension**

## **Pendahuluan**

Proses menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang cidera (Darmojo, 2004 dalam Azizah, 2011). Lansia merupakan usia yang rentan akan timbulnya berbagai masalah kesehatan, hal ini berhubungan dengan penurunan kondisi anatomis dan sel akibat terjadinya penumpukan metabolik yang terjadi di dalam sel (Azizah, 2011). Salah satu penyakit yang banyak diderita para lansia adalah penyakit kardiovaskuler yaitu hipertensi. Hipertensi adalah kondisi di mana jika tekanan darah sistole 140 mmHg atau lebih tinggi dan tekanan darah diastole 90 mmHg atau lebih tinggi (Syamsudin, 2011). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah dan masih jarang dilakukan di Indonesia, yaitu terapi musik. Beberapa penelitian yang dilakukan di India maupun Italia menunjukkan efektifitas terapi musik untuk mengurangi nyeri, kecemasan maupun hipertensi (Suherly, dkk, 2012). Musik klasik dapat mengharmoniskan dan menyeimbangkan semua irama dari badan, termasuk denyut jantung, kecepatan bernapas, serta tekanan darah sehingga terapi musik klasik dapat dijadikan sebagai terapi komplementer untuk mengatasi hipertensi.

Tahun 2000 diperkirakan jumlah lanjut usia meningkat menjadi 9,99% dari seluruh penduduk Indonesia (22.277.700 jiwa) dengan umur harapan hidup 65-70 tahun dan pada tahun 2020 akan meningkat menjadi 11,09% (29.120.000 lebih) dengan umur harapan hidup 70-75 tahun. Penyebab kematian karena penyakit jantung pembuluh darah (kardiovaskuler) dan tuberkulosa, pada saat ini menduduki urutan pertama pada kelompok lansia, selanjutnya kanker dan ketiga stroke (Bandiyah, 2009). Hasil survei kesehatan rumah tangga tahun

2009 di Indonesia menunjukkan prevalensi tekanan darah tinggi cukup tinggi, yaitu 83 per 1000 anggota rumah tangga sekitar 0,15% dari jumlah tersebut di derita oleh lansia dan dari data statistik Dinas Kesehatan RI diketahui bahwa prevalensi penderita hipertensi di Indonesia pada tahun 2009 mencapai 0,15% dan prevalensi hipertensi pada lansia mencapai 0,37 % (Depkes RI, 2010). Berdasarkan data yang diperoleh peneliti dari KMS pada saat pengambilan data awal di posyandu lansia sejahtera Gereja Baptis Indonesia Setia Bakti Kediri pada tanggal 5 Desember 2013 didapatkan data sejumlah 50 lansia sedangkan jumlah lansia yang hipertensi sejumlah 44 orang dan tanpa hipertensi sejumlah 6 orang. Data tersebut di atas memberikan gambaran bahwa masalah hipertensi perlu mendapatkan perhatian dan penanganan yang baik, mengingat prevalensi yang tinggi dan komplikasi yang ditimbulkan cukup berat. Dari 10 lansia yang menderita hipertensi pada saat dilakukan wawancara tentang kegemaran terhadap musik klasik, yaitu 8 diantaranya menyukai musik klasik karena musik klasik merupakan musik yang santai, enak didengar dan membuat hati menjadi tenang, sedangkan 2 diantaranya mengatakan musik klasik merupakan musik yang tidak jelas dan pada dasarnya memang tidak suka mendengarkan musik.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode (Udjianti, 2010). Tekanan darah yang tinggi dapat dipicu oleh 2 hal, pertama karena faktor endokrin dan faktor psikologi. Faktor endokrin menyebabkan pengeluaran renin oleh ginjal yang kemudian diubah menjadi angiotensin 1 dan angiotensin 2. Hal ini membuat arteriol berkontraksi dan meningkatkan tahanan perifer sehingga tekanan darah meningkat, sedangkan yang disebabkan oleh faktor psikologi seperti yang banyak dirasakan masyarakat saat ini yaitu stres. Stres dapat merangsang sistem saraf simpatis

untuk membuat denyut nadi, kontraksi jantung, dan vasokonstriksi meningkat. Peningkatan-peningkatan tersebut berpengaruh pada tekanan pembuluh darah perifer dan *cardiac output* jantung meningkat, sehingga tekanan darah ikut meningkat pula. Peningkatan tekanan darah ini berakibat pada tubuh penderita yang dikenal dengan tanda dan gejala yang meliputi sakit kepala, nyeri atau sesak pada dada, terengah-engah saat beraktivitas, jantung berdebar-debar, pusing, gangguan tidur, dan lain-lain (Ritu Jain, 2011). Orang menganggap gejala tersebut sebagai gejala orang kecapekan biasa karena rutinitas sehari-hari, namun jika hal tersebut dibiarkan saja tanpa adanya perhatian khusus maka bisa memperparah keadaan hipertensi dan memicu terjadinya komplikasi seperti peningkatan terkena serangan jantung, stroke, gangguan penglihatan, kerusakan fungsi ginjal, dan pembengkakan arteri terbesar di tubuh yang berakibat mempersingkat masa hidup seseorang (Ritu Jain, 2011).

Perawat dalam perannya sebagai pendidik mempunyai kepentingan lebih besar dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan klien untuk belajar bagaimana merawat diri sendiri (Perry & Potter, 2009). Perawat dapat memberikan penanganan dengan memberikan terapi komplementer yang dapat dilakukan secara mandiri dan murah dalam upaya menjaga kestabilan tekanan darah bagi penderita hipertensi. Pengobatan awal pada hipertensi sangatlah penting karena dapat mencegah timbulnya komplikasi pada beberapa organ tubuh seperti jantung, ginjal, dan otak (Muttaqin, 2009). Penatalaksanaan hipertensi ada 3 yaitu pengobatan tanpa obat-obatan, pengobatan dengan obat-obatan, dan perawatan dengan terapi komplementer (Widharto, 2009). Perawatan tanpa obat-obatan dapat dilakukan dengan cara mengurangi konsumsi garam, berolahraga secara teratur, menghindari stres, dan lain sebagainya. Perawatan dengan obat-obatan seperti golongan diuretik atau yang lainnya mampu menurunkan

tekanan darah beserta keluhan-keluhan yang menyertainya, tapi penatalaksanaan jenis ini memiliki efek samping yang buruk terhadap tubuh jika dikonsumsi jangka panjang. Penderita yang tidak ingin terkena efek samping dari obat-obatan bisa menggunakan perawatan alternatif atau terapi komplementer yang dapat dilakukan dengan menggunakan terapi herbal dan yang paling baru diteliti adalah terapi musik untuk menurunkan tekanan darah dan merupakan cara yang mudah, sederhana dan murah. Rangsangan musik dalam terapi musik ternyata mampu mengaktifasi sistem limbik yang berhubungan dengan emosi. Saat sistem limbik teraktivasi, otak menjadi rileks, kondisi inilah yang memicu tekanan darah menurun. Alunan musik dalam terapi musik juga dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul *nitric oxide* (NO). Molekul ini bekerja pada tonus pembuluh darah yang dapat mengurangi tekanan darah (Suherly, dkk, 2012). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi potensi terapi musik klasik menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi

## Metode Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra-eksperimental (*One group pra-post test design*). Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang ada di posyandu lansia Sejahtera GBI Setia Bakti 1 bulan terakhir yang berjumlah 50 orang. dengan jumlah sampel yaitu 43 lansia dengan menggunakan *quota sampling*. Variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi musik klasik. Sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah tekanan darah. Instrumen pengukuran tekanan darah lansia menggunakan *Sphygmomanometer* air raksa. Uji normalitas didapatkan hasil  $p > \alpha$ , maka analisis data menggunakan uji

statistik *paired samples t-test* untuk menganalisis pemberian terapi musik klasik terhadap tekanan darah.

## Hasil Penelitian

**Tabel 1** Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Musik Klasik pada Lansia Hipertensi 28 April - 28 Mei 2014 (n=43).

Indikator	Sebelum	Sesudah
Mean	-18,88	-18,04
Sd	3,36	4,64
Min	-26,00	-26,00
Max	-12,00	-10,00

Berdasarkan tabel 1 tekanan darah sistolik pada subjek yang sudah diberikan terapi musik klasik mengalami penurunan. Tekanan darah sistolik pada subjek yang sudah diberikan terapi musik klasik rata-rata turun -18,88 mmHg  $\pm$  3,36 mmHg. Setelah dilakukan uji *Paired Samples T-Test* dengan taraf signifikansi  $\alpha > 0,05$  di dapat  $p=0,000$  untuk perubahan tekanan darah sistolik, karena hasil kelompok data  $p < \alpha$  maka diambil kesimpulan distribusi kelompok data normal. Berdasarkan Tabel 1 tekanan

darah diastolik pada subjek yang sudah diberikan terapi musik klasik mengalami penurunan. Tekanan darah diastolik pada subjek yang sudah diberikan terapi musik klasik rata-rata turun -18,04 mmHg  $\pm$  4,64 mmHg. Setelah dilakukan uji *Paired Samples T-Test* dengan taraf signifikansi  $\alpha > 0,05$  di dapat  $p=0,000$  untuk perubahan tekanan darah sistolik, karena hasil kelompok data  $p < \alpha$  maka diambil kesimpulan distribusi kelompok data normal.

## Pembahasan

### Tekanan Darah Sebelum Pemberian Terapi Musik Klasik di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan nilai tekanan darah sebelum dilakukan terapi musik klasik dengan nilai minimum tekanan darah sistolik antara 146,00 mmHg sampai 186,00 mmHg dengan. Sedangkan nilai minimum tekanan darah diastolik antara 100,00 mmHg sampai 118,00 mmHg.

Tekanan darah merupakan tenaga yang diupayakan oleh darah untuk melalui setiap unit dinding vascular (Udjianti, 2010). Sedikit perubahan pada diameter pembuluh darah menyebabkan perubahan bermakna pada tekanan darah

(Muttaqin, 2009). Hipertensi adalah kondisi di mana jika tekanan darah sistole 140 mmHg atau lebih tinggi dan tekanan darah diastole 90 mmHg atau lebih tinggi (Syamsudin, 2011). Pada wanita, prevalensi berhubungan erat dengan usia dan peningkatan terjadi setelah usia 50 tahun. Hal ini disebabkan pada premenopause wanita mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormon estrogen yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Proses ini terus berlanjut dimana hormon estrogen tersebut berubah kuantitasnya sesuai dengan umur wanita secara alami, yang umumnya mulai terjadi pada wanita umur 45-55 tahun. Setelah umur 55 tahun, sekitar 60% penderita hipertensi adalah wanita. Hal ini sering dikaitkan dengan perubahan hormon setelah menopause (Buckman, 2012). Lanjut usia kerap mengalami kerusakan struktural

dan fungsional pada aorta, yaitu arteri besar yang membawa darah dari jantung, yang menyebabkan semakin parahnya pengerasan pembuluh darah dan semakin tingginya tekanan darah (Rusdi & Isnawati, 2009). Pada hipertensi, individu yang mempunyai riwayat keluarga dengan hipertensi, berisiko tinggi untuk mendapatkan penyakit ini (Udjianti, 2010). Tekanan darah tinggi yang banyak dialami pada umumnya tidak memiliki gejala yang khusus. Fakta bahwa tidak adanya gejala membuat penyakit ini tidak terdiagnosis selama bertahun-tahun, sampai pasiennya sudah mengalami kerusakan jantung, otak, dan ginjal. Namun ketika tekanan darahnya menyentuh batas yang dapat ditoleransi, gejala-gejalanya akan mulai bermunculan, antara lain: sakit kepala, nyeri atau sesak pada dada, terengah-engah saat beraktivitas, jantung berdebar-debar, pusing, gangguan tidur, dan lain-lain.

Penebalan dinding arteri karena proses arterosklerosis menyebabkan tekanan pada dinding arteri meningkat, sehingga tekanan darah akan meningkat. Dalam penelitian ini faktor genetik dan jenis kelamin digunakan untuk mengukur angka kejadian hipertensi di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti. Diperlukan pengukuran tekanan darah secara rutin untuk memberikan gambaran yang baik tentang tekanan darah terutama bagi lansia hipertensi, sehingga tekanan darah dapat terkontrol. Umumnya pada kejadian hipertensi, baik tekanan sistolik maupun tekanan diastolik mengalami kenaikan. Bila tekanan darah tidak terkontrol dengan baik maka akan dapat terjadi serangkaian komplikasi serius. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kasus hipertensi lebih banyak ditemukan pada lansia perempuan (74,4%) daripada lansia laki-laki (25,6). Hal ini dikarenakan perempuan telah mengalami perubahan hormon pasca menopause yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Sejalan dengan bertambahnya usia, hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah. Lebih dari 50% kasus hipertensi

ditemukan pada usia 60-74 (58,1%) tahun. Lansia cenderung mempunyai tekanan darah lebih besar, hal ini dikarenakan pengaruh degenerasi yang terjadi pada orang yang bertambah usianya. Lansia kerap mengalami kerusakan struktural dan fungsional pada aorta, sehingga menyebabkan semakin parahnya pengerasan pembuluh darah dan semakin tingginya tekanan darah. Dari hasil data tekanan darah sebelum dilakukan terapi musik klasik menunjukkan bahwa tingkat pendidikan yang rendah berpengaruh pada tingkat pengetahuan dan kesadaran akan kesehatan yang juga rendah. Paling banyak lansia dengan pendidikan tamat SD atau sederajat mengalami penyakit hipertensi, yakni sebanyak 17 lansia (39,5%). Lansia cenderung mengabaikan beberapa hal seperti menjaga pola makan, konsumsi garam berlebih, maupun olahraga sehingga semakin meningkatkan ataupun memperburuk hipertensi yang sudah ada. Pada lansia dengan riwayat hipertensi keluarga juga ditemukan persentase yang lebih tinggi dibanding lansia yang tidak memiliki riwayat hipertensi sebelumnya yakni sebanyak 24 lansia (55,8%). Adanya faktor genetik pada keluarga tertentu akan menyebabkan keluarga itu mempunyai risiko menderita hipertensi. Seseorang akan memiliki kemungkinan lebih besar untuk mendapatkan hipertensi jika orang tuanya adalah penderita hipertensi. Umumnya lansia hipertensi yang menjalani pengobatan adalah lansia yang tekanan darahnya sudah mencapai batas yang dapat ditoleransi, sehingga sudah menimbulkan gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, kebal dan kesemutan, kram otot, dan lain-lain.

### **Tekanan Darah Sesudah Pemberian Terapi Musik Klasik di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti.**

Berdasarkan hasil dari penelitian didapatkan hasil bahwa tekanan darah sesudah dilakukan terapi musik klasik

mengalami penurunan yang sama baik pada semua karakteristik lansia (100%). Rata-rata tekanan darah sistolik turun sebesar 18,88 mmHg dan diastolik turun 18,04 mmHg pada semua lansia. Dari hasil yang didapat menunjukkan bahwa sesudah dilakukan terapi musik klasik, nilai minimum tekanan darah sistolik antara 126,00 mmHg sampai 168,00 mmHg. Sedangkan nilai minimum tekanan darah diastolik antara 78,00 mmHg sampai 102,00 mmHg.

Hipertensi adalah kondisi di mana jika tekanan darah sistole 140 mmHg atau lebih tinggi dan tekanan darah diastole 90 mmHg atau lebih tinggi (Syamsudin, 2011). Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan tiga cara, yaitu pengobatan tanpa obat-obatan (pengobatan secara nonfarmakologis), pengobatan dengan obat-obatan (pengobatan secara farmakologis), dan pengobatan dengan menggunakan terapi komplementer. Beberapa macam terapi komplementer yang dapat diterapkan untuk mengobati hipertensi, yaitu: terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi progresif, meditasi, akupunktur, akupresur, aromaterapi, refleksologi (terapi musik klasik), dan bekam (Widharto, 2009). Terapi musik adalah kemampuan menggunakan musik atau elemen musik untuk meningkatkan, mempertahankan, serta mengembalikan kesehatan mental, fisik, emosional, dan spiritual (Setyoadi dan Kushariyadi, 2011). Karena itu terapi musik biasanya membawa manfaat bagi setiap orang termasuk untuk lansia hipertensi, tanpa sebelumnya harus memiliki kemampuan, pengetahuan, ataupun pengalaman bermusik (Sustrani, dkk, 2006). Jenis musik yang digunakan dalam terapi musik dapat disesuaikan dengan keinginan, misalnya musik klasik, instrumentalia, musik berirama santai, orkestra, dan musik modern lainnya. Musik lembut dan teratur seperti instrumentalia dan musik klasik merupakan musik yang sering digunakan untuk terapi musik (Setyoadi dan Kushariyadi, 2011). Salah satu jenis musik yang dapat menurunkan tekanan darah adalah musik *Baroque*, yaitu musik

dengan tempo lambat atau *largo* (60 ketukan per menit) akan menyebabkan orang yang mendengarkan mengalami relaksasi (Porter dan Hernacki, 2007).

Tekanan darah pada lansia akan naik secara bertahap. Curah jantung pada lansia mengalami penurunan dan sudah tentu menimbulkan efek pada fungsi alat-alat lain, seperti otot, paru-paru, dan ginjal karena berkurangnya arus darah ke organ tubuh. Dengan adanya aktivitas fisik, tekanan darah seseorang akan meningkat, terutama tekanan sistoliknya. Pada lanjut usia peningkatan tekanan darah saat melakukan pekerjaan fisik ini meningkat lebih cepat dibanding orang muda. Hipertensi menjadi masalah pada lanjut usia karena sering ditemukan dan menjadi faktor utama stroke, payah jantung, dan penyakit jantung koroner. Peneliti memilih jenis terapi komplementer dengan terapi musik klasik karena jenis terapi ini sangat sederhana dan dapat dilakukan di rumah dengan mudah, praktis, dan efektif. Selain itu, terapi ini juga tidak memerlukan keahlian khusus baik untuk terapis maupun responden. Tidak semua jenis musik dapat digunakan dalam terapi musik. Pemilihan jenis musik dapat disesuaikan dengan keinginan namun harus diperhatikan juga irama musik yang dipilih. Jenis irama musik yang dipilih harus disesuaikan dengan irama jantung, hal ini dikarenakan jenis irama yang berlawanan dengan irama jantung dapat meningkatkan energi, menyebabkan tubuh bereaksi, dapat meningkatkan detak jantung dan tekanan darah. Pemilihan jenis musik dengan irama yang tepat dapat menentukan keberhasilan terapi yang dilakukan. Musik dengan tempo lambat atau *largo* (60 ketukan per menit) adalah jenis musik yang sesuai dengan irama jantung, sehingga jenis musik ini baik digunakan untuk terapi serta akan menimbulkan efek sedatif bagi para pendengarnya. Berdasarkan hasil observasi setelah dilakukan terapi musik klasik pada lansia dengan hipertensi terjadi penurunan tekanan darah. Karena musik klasik merupakan musik sedatif yang mampu

menyeimbangkan semua irama tubuh termasuk denyut jantung, kecepatan bernapas, maupun tekanan darah. Terapi musik klasik dapat mengembalikan lansia dalam kondisi dasar yang normal setelah minimal didengarkan selama 15 menit. Penurunan kecepatan hubungan persarafan pada lansia menyebabkan lansia lambat dalam merespon terapi musik klasik dan waktu untuk bereaksi, sehingga terdapat perbedaan penurunan tekanan darah pada tiap responden. Selain hal tersebut, perbedaan penurunan tekanan darah terjadi karena adanya kondisi yang berbeda pada tiap responden saat menjalani terapi musik klasik. Peneliti berusaha membuat kondisi lingkungan nyaman dengan terapi yang sama pada tiap responden, tetapi kondisi kejiwaan, konsentrasi dan perasaan saat menikmati terapi musik klasik tidak dapat dikontrol oleh peneliti sehingga menjadikan penurunan yang berbeda pada tiap responden. Kenaikan tekanan darah yang dialami lansia dapat terjadi secara tiba-tiba jika terdapat rangsang yang mengejutkan saat lansia dalam kondisi yang tenang. Menghentikan musik secara tiba-tiba dan membangunkan lansia segera setelah mendengarkan musik klasik dapat menyebabkan responden terkejut dan hal tersebut dapat meningkatkan tekanan darah. Dalam prosedur penatalaksanaan terapi musik klasik saat selesai melakukan terapi pada lansia dengan hipertensi, musik yang diperdengarkan oleh responden harus selesai sampai nada terakhir, lansia tetap pada posisi berbaring lalu segera diukur tekanan darah lansia sesuai dengan prosedur pengukuran tekanan darah. Secara keseluruhan lansia tampak lebih rileks, senang dan nyaman. Lansia mengungkapkan bahwa setelah diberikan terapi musik klasik perasaan dapat menjadi lebih tenang serta beban pikiran teralihkan saat mendengar musik klasik. Musik klasik pada dasarnya musik yang cenderung bersifat relaksasi atau sedatif. Musik klasik dapat mengharmoniskan dan menyeimbangkan semua irama dari badan seseorang, termasuk denyut

jantung, kecepatan bernapas, maupun tekanan darah. Terapi musik klasik dapat dilakukan di rumah dengan mudah, praktis, dan efektif.

### **Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Tekanan Darah di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti.**

Berdasarkan uji statistik *Paired Samples T-Test* untuk mengetahui tingkat signifikansi perubahannya didapatkan hasil  $p=0,000$ . Menunjukkan ada pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap tekanan darah di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti. Sehingga disimpulkan bahwa terapi musik klasik berpengaruh terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi, dalam hal ini yaitu menurunkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil pengukuran darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberi terapi musik klasik.

Hipertensi adalah kondisi di mana jika tekanan darah sistole 140 mmHg atau lebih tinggi dan tekanan darah diastole 90 mmHg atau lebih tinggi (Syamsudin, 2011). Hal ini terjadi bila arteriole-arteriole konstriksi. Konstriksi arteriole membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri (Muttaqin, 2009). Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, yaitu pengobatan secara nonfarmakologis, pengobatan secara farmakologis, dan pengobatan dengan menggunakan terapi komplementer. Beberapa macam terapi komplementer yang dapat diterapkan untuk mengobati hipertensi, yaitu: terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi progresif, meditasi, akupunktur, akupresur, aromaterapi, refleksologi (terapi musik klasik), dan bekam (Widharto, 2009). Dari berbagai macam terapi tersebut, terapi yang paling praktis digunakan adalah refleksologi menggunakan terapi musik klasik. Dikarenakan terapi musik



klasik sangat sederhana dan dapat dilakukan di rumah dengan mudah, praktis, dan efektif. Selain itu, terapi ini juga tidak memerlukan keahlian khusus baik untuk terapis maupun responden. Musik klasik terbukti dapat menimbulkan reaksi psikologis yang dapat mengubah suasana hati dan kondisi emosi, sehingga musik bermanfaat sebagai relaksasi yang dapat menghilangkan stress, mengatasi kecemasan, memperbaiki *mood*, dan menumbuhkan kesadaran spiritual. Jenis musik klasik termasuk dalam jenis musik sedatif dan mempunyai irama yang tidak berlawanan dengan irama jantung, hal ini sejalan dengan teori bahwa musik-musik sedatif atau musik relaksasi menurunkan detak jantung dan tekanan darah, menurunkan tingkat rangsang dan secara umum membuat tenang. Musik klasik pada dasarnya musik yang cenderung bersifat relaksasi atau musik sedatif (Djohan, 2006). Dalam terapi musik, alunan musik juga dapat memstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul *nitric oxide* (NO). Molekul ini bekerja pada tonus pembuluh darah yang dapat mengurangi tekanan darah (Suherly, dkk, 2012). Sistem saraf parasimpatis yang berfungsi mendorong aktivitas penghambatan, istirahat, dan yang menyenangkan. Kalau sistem parasimpatis diaktifkan, kecepatan denyut jantung, pernapasan, tekanan darah menurun, pencernaan diaktifkan, otot-otot di kendurkan, dan rehabilitasi badan secara umum terjadi (Montello, 2004). Dari perspektif penyembuhan, bagian paling penting adalah menggarap badan untuk mencapai rasa harmoni, seimbang, dan ketenangan sebelum berusaha masuk ke tingkat yang lebih halus. Cara paling efisien untuk mencapai tingkat keseimbangan somatik ini adalah lewat musik. Bersantai lewat musik membantu mengubah keadaan penuh stres, yang kalau dibiarkan dapat menyebabkan fisik merasa tidak sehat. Terapi musik adalah penggunaan musik dalam lingkup klinis, pendidikan, dan sosial bagi klien atau pasien yang membutuhkan pengobatan, pendidikan atau intervensi pada aspek sosial dan

psikologis (Djohan, 2006). Pada dasarnya setiap orang akan bereaksi dalam satu dan lain cara, dan menikmati pengalaman bermusik. Karena itu terapi musik biasanya membawa manfaat bagi setiap orang termasuk untuk pasien hipertensi, tanpa sebelumnya harus memiliki kemampuan, pengetahuan, ataupun pengalaman bermusik (Sustrani, dkk, 2006).

Tekanan darah diartikan sebagai kekuatan yang dihasilkan oleh darah terhadap setiap satuan luas dinding pembuluh darah dan hampir selalu dinyatakan dalam milimeter air raksa (mmHg). Tekanan darah dapat berubah sewaktu-waktu tergantung dari kondisi kesehatan dan aktivitas seseorang. Selain itu, kondisi kejiwaan seseorang dapat mempengaruhi hasil pengukuran tekanan darah. Seseorang yang sedang takut, stress, ataupun dalam kondisi yang tidak nyaman cenderung memiliki tekanan darah yang tinggi. Tekanan darah yang terlalu tinggi dapat menambah beban kerja jantung dan arteri yang bila berlanjut secara terus-menerus dapat menimbulkan kerusakan jantung dan pembuluh darah. Mengingat bahwa hipertensi atau tekanan darah yang tinggi selain dipengaruhi oleh beberapa faktor misalkan makanan, genetik, gaya hidup, dan jenis kelamin. Hipertensi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis seseorang, sehingga diperlukan terapi yang holistik selain dari terapi farmakologis dan nonfarmakologis yaitu dengan terapi komplementer yang dapat membuat pasien hipertensi merasa rileks dan tenang. Banyak terapi alternatif untuk penyakit tekanan darah tinggi berfokus pada teknik relaksasi, sebagian yang lain berupaya mencari akar permasalahan dari segi fisiologinya dengan cara mengubah kebiasaan atau gaya hidup. Lansia sangat rentan maka dari itu asuhan keperawatan yang dapat di berikan yaitu terapi komplementer seperti terapi musik klasik. Apabila terapi musik klasik dapat dilaksanakan dengan baik maka akan dapat menurunkan tekanan darah baik tekanan darah sistolik maupun diastolik. Hal ini dikarenakan

musik klasik dapat mengharmoniskan dan menyeimbangkan semua irama dari badan, termasuk denyut jantung, kecepatan bernapas, tekanan darah, frekuensi gelombang otak, dan kecepatan respiratori primer. Dalam terapi musik klasik diketahui bahwa rangsangan musik klasik ternyata mampu mengaktivasi sistem limbik yang berhubungan dengan emosi. Saat sistem limbik teraktivasi, otak menjadi rileks, kondisi inilah yang memicu tekanan darah menurun. Keadaan stress dapat mempengaruhi tekanan darah begitu juga dengan keadaan relaksasi, seseorang yang rileks cenderung mempunyai tekanan darah yang relatif normal. Jenis musik klasik *baroque* merupakan jenis musik sedatif dan mempunyai irama yang tidak berlawanan dengan irama jantung. Musik klasik *baroque* mampu menurunkan detak jantung dan tekanan darah, menurunkan tingkat rangsang dan secara umum dapat membuat tenang. Musik klasik mempunyai irama yang tidak berlawanan dengan denyut jantung dan cenderung menurunkan detak jantung, dengan keadaan ini maka tekanan darah juga akan mengalami penurunan. Pada jaman sekarang ini banyak diminati metode penyembuhan yang praktis, efektif, mudah digunakan, dan terjangkau oleh semua lapisan masyarakat. Terapi musik klasik adalah salah satu terapi yang sangat mudah dilakukan karena tidak memerlukan keahlian khusus baik untuk terapis atau responden, selain itu terapi ini tidak memerlukan biaya yang besar, efektif, efisien, dapat dilakukan secara mandiri dirumah.

### Kesimpulan

Tekanan darah sebelum dilakukan terapi musik klasik pada penderita hipertensi di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti mempunyai nilai minimum tekanan darah sistolik antara 146,00 mmHg sampai 186,00 mmHg dan nilai minimum tekanan darah diastolik antara 100,00 mmHg sampai 118,00

mmHg. Tekanan darah sesudah dilakukan terapi musik klasik pada penderita hipertensi di Posyandu Lansia Sejahtera GBI Setia Bakti mempunyai nilai minimum tekanan darah sistolik antara 126,00 mmHg sampai 168,00 mmHg dan nilai minimum tekanan darah diastolik antara 78,00 mmHg sampai 102,00 mmHg. Disimpulkan terapi musik klasik dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 18,88 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 18,04 mmHg pada lansia di posyandu lansia sejahtera GBI Setia Bakti Kediri yang mengalami hipertensi.

### Saran

Penderita hipertensi dapat menggunakan terapi musik klasik sebagai pengobatan atau terapi komplementer dalam upaya mengontrol tekanan darah. Terapi musik klasik dapat dilakukan dirumah selama 15 menit dengan berbaring dan dapat melibatkan anggota keluarga untuk menciptakan suasana yang membuat lansia merasa nyaman dan rileks, selain itu anggota keluarga juga dapat membantu lansia untuk mempersiapkan alat-alat dan musik yang akan diputar.

### Daftar Pustaka

- Azizah, Lilik Ma'rifatul. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Graha Ilmu. Yogyakarta
- Bandiyah. (2009). *Hipertensi*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Buckman, Robert & Westcott, Patsy, (2012). *Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo
- Depkes RI. (2010) Operational study an integrated community-based intervention program on common risk factors of major non-communicable diseases in Depok-Indonesia. Jakarta: Depkes RI

- Djohan. (2006). *Terapi Musik*. Galangpres. Yogyakarta
- Montello, Louise. (2004). *Kecerdasan Musik*. Jakarta. Gramedia
- Muttaqin, Arif. (2009). *Pengantar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Salemba Medika. Jakarta
- Porter & Hernacki. (2007). *Quantum Learning*. Bandung: Kaifa
- Potter & Perry (2009). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Ritu Jain. (2011). *Pengobatan Alternatif untuk Mengatasi Tekanan Darah*. Jakarta : Gramedia
- Rusdi & Isnawati, Nurlaela. (2009). *Awas Anda Bisa Mati Cepat Akibat Hipertensi & Diabetes*. Jogjakarta: Power Books (IHDINA)
- Setyoadi dan Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Salemba Medika. Jakarta
- Suherly, Muhammad, dkk. (2012). *Perbedaan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Musik Klasik di RSUD Tugurejo Semarang*
- Sustrani, Lanny, dkk. (2006). *Hipertensi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Syamsudin. (2011). *Buku Ajar Farmakoterapi Kardiovaskular Dan Renal*. Salemba Medika: Jakarta
- Udjianti, Wajan Juni. (2010). *Keperawatan Kardiovaskular*. Salemba Medika: Jakarta
- Widharto. (2007). *Bahaya Hipertensi*. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka