

**PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIADI POSYANDU LANSIA
DESA WALENG GIRIMARTO WONOGIRI**

INTISARI

Muhammad Nur F¹, Yeni Rusyani², Erlina Hermawati³

Latar Belakang: Hipertensi adalah penyakit yang sering terjadi pada lansia dikarenakan pada lansia terjadi penurunan dari sistem fisiologis dan fungsi organ. Hipertensi apabila tidak segera ditangani akan menyebabkan stroke. Pemberian terapi non-farmakologis menjadi salah satu cara alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan diberikan terapi musik klasik. Terapi komplementer dan pengelolaan stres dapat menghindari risiko hipertensi melalui penurunan tekanan darah yang dipengaruhi oleh terapi musik. Pada era modern saat ini terapi musik sangat populer untuk bidang kesehatan, terutama untuk penurunan hipertensi.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Posyandu lansia Desa Waleng Girimarto Wonogiri.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian *pra-eksperiment design* dengan menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia di Posyandu Desa Waleng jumlah sampel penelitian 30 lansia. Analisis data diuji menggunakan *Uji Wilcoxon* $p=0,000(p<0,05)$.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pemberian terapi musik klasik mayoritas tekanan darah pada lansia dalam kategori hipertensi ringan sebanyak 23 responden (76,6%) dan tekanan darah setelah dilakukan pemberian terapi musik klasik menurun menjadi kategori normal tinggi sebanyak 20 responden (66,7%).

Kesimpulan: Terdapat pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Posyandu lansia Desa Waleng Girimarto Wonogiri.

Kata kunci: musik klasik, lansia, hipertensi

**THE EFFECT OF CLASSIC MUSIC THERAPY ON THE REDUCTION
OF BLOOD PRESSURE IN ELDERLY AT POSYANDU ELDERLY
VILLAGE WALENGGIRIMARTO WONOGIRI**

ABSTRACT

Background: Hypertension is a disease that often occurs in the elderly because in the elderly there is a decrease in the physiological system and organ function. Hypertension if not treated immediately will cause a stroke. Non-pharmacological therapy is one of the alternative ways to reduce blood pressure in the elderly by giving classical music therapy. Complementary therapy and stress management can avoid the risk of hypertension through a decrease in blood pressure which is influenced by music therapy. In the modern era, music therapy is very popular for health, especially for the reduction of hypertension.

Purpose: This research was aimed is to know the effect of classic music therapy on the reduction of blood pressure in elderly at posyandu elderly village Waleng Girimarto Wonogiri

Method: This research is a *pre-eksperiment design* by using *one group pretest-posttest* design. The samples of this research were elderly in the Waleng Village Posyandu the number of research samples was 30 elderly. The data were analyzed by using *Uji Wilcoxon* $p=0,000(p<0,05)$.

Result: The result this research is showed that prior to classical music therapy, the majority of elderly blood pressure in the category of mild hypertension was 76.6% and blood pressure after giving classical music therapy decreased to a high normal category of 66.7%

Conclusion: There is an influence of classic music therapy on the reduction of blood pressure in elderly at posyandu elderly village Waleng Girimarto Wonogiri

Key words: classical music, elderly, hypertension

PENDAHULUAN

Lansia merupakan bagian dari anggota keluarga dan anggota masyarakat yang semakin bertambah jumlahnya sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup. Jumlah lansia meningkat di seluruh Indonesia menjadi 15,1 juta jiwa pada tahun 2000 atau 7,2% dari seluruh penduduk dengan usiaharapan hidup 64,05 tahun. Tahun 2006 usia harapan hidup meningkat menjadi 66,2 tahun dan jumlah lansia menjadi 19 juta orang, dan diperkirakan pada tahun 2020 akan menjadi 29 juta orang atau 11,4%. Hal inimenunjukkan bahwa jumlah lansia meningkat secara konsisten dari waktu ke waktu (Riskesdas, 2013).

Penuaan atau dikenal dengan *aging* berarti merupakan tahap lanjut dari proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. Berdasarkan definisi secara umum, seseorang dikatakan lanjut usia (lansia) apabila usianya 65 tahun ke atas. Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Lansia adalah kelompok usia 60 tahun ke atas yang rentan terhadap kesehatan fisik dan mental.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering disebut sebagai *The silent killer* karena sebagian besar kasus ini tidak

memperlihatkan gejala atau tanda-tanda apapun. Hasil penelitian menunjukkan satu dari empat orang dewasa di Amerika Serikat menderita tekanan darah tinggi dan lebih dari 30 % dari mereka tidak pernah menyadarinya (Junaedi, 2013). Kebanyakan masyarakat tidak mengetahui bahaya dari penyakit ini dan sering mengabaikannya, untuk gejala yang dialami oleh penderita hipertensi adalah: pusing, mudah marah, telinga berdengung, sukar tidur, sesak nafas, rasa berat ditengkuk, mudah lelah, mata berkunang-kunangan dan mimisan (jarang dilaporkan). Namun individu yang menderita hipertensi kadang tidak menampakkan gejala sampai bertahun-tahun (Triyanto, 2014).

Sedangkan angka kejadian penyakit hipertensi di Kabupaten Wonogiri meliputi hipertensi esensial mencapai 42.375 orang dan hipertensi lain sebesar 17.204 orang yang merupakan jumlah tertinggi dibandingkan penyakit tidakmenular lainnya (Depkes Kabupaten Wonogiri, 2017).

Untuk dampak buruk penyakit hipertensi ini apabila tidak segera diatasi maka akan meningkatkan risiko terhadap stroke, *aneurisma*, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Bahkan apabila hipertensi tersebut sudah akut dan tidak segera diatasi dapat menyebabkan kematian pada penderitanya. Hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala,

dimana tekanan darah abnormal tinggi didalam arteri (Triyanto, 2014).

Pada era modern saat ini terapi musik sangat populer untuk bidang kesehatan, terutama untuk penurunan tekanan darah di Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2016 menjelaskan bahwa dibutuhkan upaya bersama untuk menyadarkan masyarakat agar senantiasa melindungi diri dan keluarga dari Penyakit Tidak Menular (PTM) dengan cara membiarkan berperilaku CERDIK, yaitu Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dan seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres. Pada program Kemenkes tersebut, salah satu cara menekan atau mencegah bahaya hipertensi atau penyakit tidak menular adalah mengelola stres. Salah satu upaya mengelola stress yaitu dapat dilakukan dengan melakukan terapi suara, seperti mendengarkan musik (Kemenkes, 2016).

Kuhlmann (2016), juga menjelaskan bahwa intervensi musik atau suara telah ditemukan untuk mempengaruhi hasil klinis dalam berbagai situasi, termasuk efek jangka pendek pada tekanan darah selama prosedur medis seperti pembedahan dan untuk efek jangka panjang dalam pengobatan gangguan tidur atau depresi. Sebuah studi meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa intervensi musik atau suara menyebabkan penurunan

yang signifikan pada tekanan darah sistolik, tekanan diastolik darah dan denyut jantung yang berhubungan bermacam penyakit yang menyertainya. Ulasan lain juga menemukan bahwa mendengarkan musik dapat memiliki efek menguntungkan pada kecemasan, tekanan darah sistolik, denyut jantung, laju pernapasan, kualitas tidur dan nyeri pada pasien dengan penyakit jantung koroner, terapi komplementer non-farmakologis dan pengelolaan stres dapat menghindari risiko hipertensi melalui penurunan tekanan darah yang dipengaruhi oleh terapi suara.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Januari 2018 di posyandu lansia di Desa Waleng Girimarto Wonogiri, dengan wawancara dan melakukan pengukuran tekanan darah padalansia sejumlah 15 orang dengan rata-rata tekanan darah 150 mmHg dan mereka menggunakan terapi farmakologi untuk penyembuhannya, dan mereka belum mengetahui terapi non-farmakologis (terapi musik), dapat menurunkan tekanan darah, berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk mengambil judul “Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di Desa Waleng Girimarto Wonogiri”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *pre eksperiment* dengan desain penelitian one grup *pretest posstest*. Sampel penelitian

sebanyak 30 responden lansia di Posyandu Lansia Desa Waleng Girimarto Wonogiri. Analisa data yang digunakan adalah uji *Wilcoxon* hasil $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Instrument yang digunakan sudah dilakukan uji validitas dengan *Content validity* dan didapatkan hasil rata-rata 0,8 (tinggi) yang berarti layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden (umur)

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan umur (n:30)

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1	65 tahun	10	33,4 %
2	66 tahun	7	23,3 %
3	67 tahun	6	20%
4	68 tahun	7	23,3 %
Total		30	100%

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa responden yang paling banyak berumur 65 tahun sebanyak 10 responden (33,4%), sedangkan yang paling sedikit responden berumur 67 tahun sebanyak 7 responden (23,3%).

2. Karakteristik Responden (jenis kelamin)

Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin (n:30)

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-laki	6	20%
2	Perempuan	24	80%
Total		30	100%

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa responden yang paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 24 responden (80%), sedangkan yang

berjenis kelamin laki-laki sebanyak 6 responden (20%).

3. Karakteristik Responden (pendidikan terakhir)

Tabel 3 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir (n:30)

No	Pend. Terakhir	Frekuensi	Persentase (%)
1	SMA	2	6,67%
2	SMP	12	40%
3	SD	16	53,3%
Total		30	100%

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa responden yang paling banyak berpendidikan terakhir SD sebanyak 16 responden (53,3%), sedangkan yang paling sedikit SMA sebanyak 2 responden (6,67%).

4. Karakteristik Responden (pekerjaan)

Tabel 4 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan (n:30)

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
1	PNS	3	10%
2	Petani	22	73,3%
3	Wirusaha	5	16,7%
Total		30	100%

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa responden yang paling banyak bekerja sebagai petani sebanyak 22 responden (73,3%), sedangkan yang paling sedikit bekerja sebagai PNS sebanyak 3 responden (10%).

5. Tekanan Darah Responden Sebelum Intervensi

Tabel 5 Distribusi frekuensi tekanan darah sebelum dilakukan intervensi (n:30)

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Normal	0	0,0%
2	Normal Tinggi	0	0,0%
3	Hipertensi Ringan	23	76,6%
4	Hipertensi	5	6,7%

	Sedang		
5	Hipertensi Berat	2	6,8%
6	Hipertensi Maligna	0	0,0%
	Total	30	100%

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa paling banyak responden memiliki tekanan darah hipertensi ringan 23 responden (76,6%) sedangkan yang paling sedikit responden memiliki tekanan darah dalam kategori normal tinggi 0,0%.

6. Tekanan Darah Responden Setelah Intervensi

Tabel 6 Distribusi frekuensi tekanan darah setelah dilakukan intervensi (n:30)

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Normal	0	0,0%
2	Normal Tinggi	20	66,7%
3	Hipertensi Ringan	7	23,3%
4	Hipertensi Sedang	3	10%
5	Hipertensi Berat	0	0,0%
6	Hipertensi Maligna	0	0,0%
	Total	30	100%

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa paling banyak responden memiliki tekanan darah dalam kategori normal tinggi 20 responden (66,7%) sedangkan yang paling sedikit responden memiliki tekanan darah dalam kategori hipertensi berat 0,0%.

7. Analisis Bivariate

a. Uji Wilcoxon

Tabel 7 Pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia

	N	P-value
Pretest	30	
Posttest	30	0,000

Berdasarkan uji statistik dengan *wilcoxon* didapatkan hasil

bahwa ada pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah dengan nilai $p\text{ value} = 0,000 (p < 0,05)$.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tekanan darah sebelum dilakukan intervensi darah dilihat bahwa tekanan darah sistolik 30 orang lansia terdapat 23 orang lansia (76,7 %) dengan tekanan darah sistolik dalam kategori hipertensi rendah, 5 orang lansia (16,7%) dengan tekanan darah sistolik dalam kategori hipertensi sedang, dan 2 orang lansia (6,7%) dengan tekanan darah sistolik dalam kategori hipertensi tinggi. Menurut observasi peneliti mayoritas tekanan darah responden yang sebagian besar buruk tersebut dikarenakan memang responden belum diberikan terapi musik klasik mozart. Ini dibuktikan tekanan darah lansia mengalami hipertensi. Namun selain faktor adanya penyakit hipertensi tersebut, faktor lain yang mempengaruhi hipertensi adalah pola makan dan olah raga. Orang yang kurang melakukan aktivitas fisik juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras dan sering otot jantung harus memompa, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri (Anggara dan Prayitno, 2013).

Menurut Jasmarizal (2011) pemberian terapi musik Mozart dapat

menurunkan tekanan darah lansia. Maka dari itu peneliti memberikan terapi musik Mozart seperti dengan peneliti sebelumnya. Hasil penelitian ini didukung oleh Dahlan (2014), dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi”, dengan hasil bahwa sebelum diberi terapi, dari 40 responden terdapat 37 responden mengalami penurunan tekanan darah.

Berdasarkan tekanan darah sesudah dilakukan intervensi tekanan darah sistoliknya bervariasi dibandingkan tabel 5 karena respon tubuh seseorang berbeda saat mendengarkan musik. Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa dari 30 responden yang mengalami penurunan tekanan darah sebanyak 29 responden. Pada penelitian ini terlihat juga bahwa pasien yang di indikasikan mempunyai tekanan darah tinggi (hipertensi) sesudah diberikan terapi musik klasik (Mozart) (posttest) didapatkan hasil dengan tekanan darah sistolik menurun sebanyak 29 orang lansia. Ini terlihat lansia merasa nyaman dan rileks saat diberikan terapi musik klasik Mozart. Beberapa penelitian mendapatkan musik akan membuat tubuh menjadi rileks, yang secara fisiologis manifestasinya dapat dilihat dari perubahan denyut jantung, tekanan darah dan tingkat kecemasan seseorang. Menurut Campbell (2007) musik dapat merangsang kelenjar hipofisis untuk melepaskan

endorphin yang akan menghasilkan efek euforia dan sedasi, sehingga pada akhirnya akan mampu menurunkan nyeri, *stress* dan tekanan darah dengan mengalihkan perhatian seseorang. Menurut Anthony (2009) mengenai manfaat musik Mozart bagi orang yang mendengarkan adalah untuk menenangkan dan menyegarkan pikiran kembali, sedangkan manfaat untuk kesehatan yaitu untuk penyakit stroke, demensia, gangguan kemampuan belajar, nyeri, hipertensi dan kanker.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan tekanan darah responden pada saat *pre test* mayoritas responden memiliki kategori hipertensi ringan kemudian diberikan terapi musik klasik mozart selama 30 menit hasil yang didapatkan adalah selisih rata-rata tekanan darah yang diukur dari *pre test* sampai *post test* yaitu dengan $p=0,000$ ($p<0,05$) yang artinya terjadi perbedaan yang signifikan tekanan darah sebelum dan setelah intervensi. Jadi dapat dikatakan bahwa penelitian ini menunjukkan intervensi pemberian terapi musik Mozart dapat menurunkan tekanan darah, hal ini dibuktikan bahwa jika di bandingkan selisih rata-rata penurunan tekanan darah terjadi perubahan yang signifikan.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Jasmarizal (2011), dimana semua responden sebanyak 11 orang (100%) mengalami penurunan tekanan darah sistolik rata-rata 6 mmHg.

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian terapi musik klasik (mozart) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di posyandu desa waleng yang ditunjukkan dengan tekanan darah lansia dapat menurun dengan diberikan terapi musik sehingga tekanan darah lansia dalam kategori hipertensi mayoritas dalam kategori rendah menjadi kategori hipertensi rendah sekali.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Herdiman (2015) yang berjudul “Pengaruh Terapi Musik dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Desa Kepuh Kecamatan Palimanan Kabupaten Cirebon”, dengan hasil bahwa ada pengaruh terapi musik dalam menurunkan tekanan darah dengan $p\text{-value} = 0,001(p < 0,05)$. Herdiman menyebutkan bahwa musik merupakan salah satu terapi yang dapat menjadi pengalih perhatian yang efektif dalam manajemen menurunkan tekanan darah.

Analisis bivariante menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh hasil yang signifikan ($p=0,000$) yang berarti nilai $p < 0,05$. Hipotesis ini dapat diartikan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu ada pengaruh antara sebelum dan sesudah dilakukan Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Posyandu Lansia Desa Waleng.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia di Posyandu Lansia Girimarto Wonogiri adalah sebagai berikut:

1. Karakteristik responden menurut jenis kelamin mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 80%.
2. Tekanan darah pada lansia sebelum diberikan terapi musik klasik di posyandu lansia Desa Waleng sebagian besar dalam kategori hipertensi rendah (140-159 mmHg) sebanyak 23 responden (76,7 %).
3. Tekanan darah pada lansia setelah diberikan terapi musik klasik di posyandu lansia Desa Waleng sebagian besar dalam kategori hipertensi normal tinggi (< 140 mmHg) sebanyak 20 responden (66,7 %).
4. Ada Pengaruh Pemberian Terapi Musik (Mozart) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Posyandu Lansia Desa Waleng ditandai dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti memberi saran sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan dapat menjadi bahan pengembangan ilmu pengetahuan

bahwa terapi musik klasik dapat menurunkan tekanan darah

2. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan sehingga dapat diambil langkah-langkah sebagai upaya untuk peningkatan mutu dan kualitas pelayanan

3. Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi pertimbangan responden untuk memilih pengobatan alternatif yang tepat dan praktis tanpa efek samping.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda sehingga dapat mengetahui data responden secara akurat, dan peneliti juga diharapkan mengetahui riwayat hipertensi responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, FHD., dan Prayitno, N. 2013. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat Tahun 2012*. Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat STIKes MH. Thamrin. Jakarta. Jurnal Ilmiah Kesehatan. 5(1):20-25.
- Anthony, 2009. *Mamfaat Musik Mozart Tehadap Kesehatan*.
- Campbell. D. 2007. *Efek Mozart: Memanfaatkan Kekuatan Musik Untuk Mempertajam Pikiran, Meningkatkan Kreatifitas, dan Menyehatkan Tubuh*. Jakarta : PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Dahlan, 2014. *Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi*. Jurnal. Bandung: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PPNI Jawa Barat.
- Depkes. 2017. *Kabupaten Wonogiri*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2010 Profil Kesehatan Jawa Tengah, Dinas Kesehatan Jawa Tengah.
- Herdiman. 2015. *Pengaruh Terapi Musik dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Desa Kepuh Kecamatan Palimanan Kabupaten Cirebon*. Jurnal. Bandung: Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan PPNI Jawa Barat.
- Jasmarizal, 2011. *Pengaruh Terapi Musik Mozart Tehadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia*. E-journal.com
- Junaedi, E. dkk. 2013. *Hipertensi Kandas Berkat Herbal*. Jakarta: FMedia.
- Kemenkes. 2016. *Profil Kesehatan di Indonesia*. Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Kuhlmann, Anne dkk. 2016. *Systematic Review and Meta. Analisis Of Music Intervention in Hypertention Treatment: a guest for answer*. Netherlands:departement of Cardiothoracic surgery, Erasmus Univercity Center.
- Rikerdas. 2013. *Informasi Umum Penyakit Stroke, Baddan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI*. Jakarta.
- Triyanto, Endang. 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu.