

Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Di Kelurahan Kebun Lada Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Lada Binjai

The Effect of Music Therapy on Reducing High Blood Pressure in the Elderly in Kebun Lada Subdistrict, at Puskesmas Kebun Lada, Binjai

Jesmo Aldoran Purba* & Trinita Situmorang
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia

Disubmit: 21 November 2022; Diproses: 22 November 2022; Diaccept: 29 November 2022; Dipublish: 30 November 2022

*Corresponding author: E-mail: jesmop28@gmail.com

Abstrak

Pensiun merupakan masa yang tidak dapat dihindari bagi seorang pekerja. Kesiapan seorang individu dalam menyesuaikan diri dengan masa pensiun tergantung dari kesiapan dari individu itu sendiri dan lingkungannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kondisi pada lansia pensiunan di wilayah kerja Pustu Dataran Tinggi Binjai tahun 2018. Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional yaitu rancangan penelitian yang digunakan untuk menelaah hubungan antara dua variabel pada situasi atau kelompok subjek dengan jumlah sampel sebanyak 43 orang lansia pensiun dimana analisa data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, analisa univariat dan bivariat melalui uji statistik Spearman Rank (Rho). Hasil penelitian diperoleh bahwa berdasarkan hasil uji statistik Spearman Rank (Rho) menunjukkan ada hubungan persiapan hari tua dengan kondisi kondisi pada masa pensiunan dimana $Sig < 0,01$ ($0,001 < 0,01$). Ada hubungan antara pengalaman masa lalu dengan adaptasi pada pensiunan pensiunan dimana $Sig < 0,01$ ($0,000 < 0,01$). Ada hubungan dari kebutuhan dengan kondisi pada pensiunan pensiun kepuasan dimana $Sig < 0,01$ ($0,002 < 0,01$).

Kata Kunci: Adaptasi Pada Lansia; Hipertensi; Tekanan Darah

Abstract

Retirement is an unavoidable period for a worker. The readiness of an individual in adjusting to retirement depends on the readiness of the individual himself and his environment. The purpose of this study was to determine the factors related to the conditions of the retired elderly in the working area of the Binjai Highlands Pustu in 2018. This research is included in the 2018 Quantitative research with a correlational type, namely the research design used to examine the relationship between two variables in a situation or group of subjects with a total sample of 43 retired elderly people where data analysis is presented in the form of a frequency distribution, univariate and bivariate analysis through the Spearman Rank (Rho) statistical test. The results showed that based on the results of the Spearman Rank (Rho) statistical test, it showed that there was a relationship between preparation for old age and conditions during retirement where $Sig < 0.01$ ($0.001 < 0.01$). There is a relationship between past experience and adaptation in retired retirees where $Sig < 0.01$ ($0.000 < 0.01$). There is a relationship between needs and conditions in pensioners' satisfaction where $Sig < 0.01$ ($0.002 < 0.01$).

Keywords: Adaptation in the Elderly; Hypertension; Blood pressure

DOI: 10.51849/j-bikes.v%vi%i.30

Rekomendasi mensitasi :

Purba,JA, & Situmorang, T. 2022, Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Di Kelurahan Kebun Lada Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Lada Binjai. *Jurnal Kebidanan, Keperawatan dan Kesehatan (J-BIKES)*, 2 (2): 12-17

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah keadaan terjadinya peningkatan tekanan darah secara tidak normal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan yang disebabkan oleh beberapa faktor. (Wijaya & Putri, 2013)

Penyakit hipertensi merupakan masalah yang sedang dialami oleh seluruh dunia. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2008, sebesar 40% penduduk usia dewasa menderita hipertensi. Prevalensi di Amerika sebesar 35%, dikawasan Eropa sebesar 41%, dan Australia sebesar 31,8%. Prevalensi hipertensi di kawasan Asia Tenggara sebesar 37%, Thailand sebesar 34,2%, Brunei Darusalam 34,4%, Singapura 34,6% dan Malaysia 38%. (Estiningsih, 2012).

Hipertensi pada lansia di Indonesia menduduki peringkat kedua tertinggi sebagai penyebab kematian lansia di atas usia 65 tahun dengan persentase sebesar 11,2%. Sedangkan pada lansia laki-laki, penyakit hipertensi menduduki peringkat 2 ke-4 dengan persentase sebesar 7,7% (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Untuk mencegah hipertensi dan gangguan jantung dapat dilakukan dengan terapi musik. Terapi musik ini dapat membantu secara alami dalam menyehatkan kerja jantung dan mencegah terjadinya stroke yang melancarkan dan menormalkan tekanan darah dengan musik relaksasi dari terapi musik dan stimulasi gelombang otak dapat memperlebar dan melunturkan pembuluh darah sehingga berfungsi melancarkan peredaran darah di dalam tubuh. (Suhadi, 2013)

Musik akhir-akhir ini mulai diperkenalkan dan dipopulerkan setelah banyak penelitian yang membahas dan

mengkaji lebih dalam tentang pengaruh positif musik terhadap kehidupan baik untuk kesehatan ataupun juga perannya dalam pembelajaran.

Penelitian Sarayar, Mulyadi, & Palandeng (2013) dalam penelitian berjudul pengaruh musik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien pra-hemodialisis di ruang Dahlia BLU RSUP. Prof.

Penelitian lainnya oleh Nafilasari tahun 2013 melaporkan bahwa terapi musik instrumental dapat menurunkan tekanan darah. Peneliti meneliti 30 responden dengan rentan umur 60-90 tahun. Hasil penelitiannya menunjukkan sebelum diberikan terapi musik tekanan darah sistolik 130-180 mmHg dan setelah diberi perlakuan terapi musik tekanan darah sistolik tertinggi adalah 120-178 mmHg. Sedangkan sebelum diberi perlakuan tekanan darah distolik adalah 70-110 mmHg, dan setelah diberi perlakuan tekanan darah diastolik menjadi 70-110 mmHg

Kelurahan Kebun Lada Binjai merupakan salah satu kelurahan termasuk wilayah Puskesmas Kebun Lada Binjai diketahui data jumlah lansia bulan Agustus tahun 2017 sebanyak 415 orang. Berdasarkan data di bagian pelayanan bidang kesehatan bahwa di kelurahan ini masih cukup banyak lansia yang menderita penyakit hipertensi dan terus meningkat setiap tahunnya. Lima penyakit yang paling banyak diderita lansia tahun 2022 pada bulan Agustus yaitu Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA) yaitu 102 orang, hipertensi yaitu 54 orang, rematik yaitu sebanyak 61 orang, gastritis yaitu 86 orang dan artritis yaitu 53 orang.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada 5 orang lansia yang mengalami hipertensi dengan tekanan darah mencapai rata-rata 160/120. Lansia mengatakan mengkonsumsi obat antihipertensi yang dapat dibeli di Apotik dan mengonsumsi makanan yang dapat menurunkan hipertensi seperti buah timun dan belimbing. Lansia belum pernah mendapatkan terapi musik sebagai terapi untuk menurunkan tekanan darah. Penanganan hipertensi pada lansia di Kelurahan Kebun Lada Binjai selama ini hanya diberikan terapi farmakologis saja. Terapi musik sebenarnya masih asing bagi penderita hipertensi dan belum pernah dilakukan di Kelurahan Kebun Lada Binjai sebagai terapi untuk menurunkan hipertensi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah Quasi Eksperimen, metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh pengaruh tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang dikendalikannya. Perlakuan dalam penelitian ini adalah terapi musik yang diberikan kepada lansia penderita hipertensi selama 20-30 menit. Dimana lokasi yang dipilih sebagai tempat penelitian adalah Kelurahan Kebun Lada Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Lada Binjai yang dilakukan pada tanggal 14 s/d 27 Oktober 2022.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia penderita hipertensi di Kelurahan Kebun Lada Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Lada Binjai. Dalam penelitian ini teknik sampel yang

digunakan adalah total sampling, artinya seluruh populasi dijadikan sampel penelitian yakni sebanyak 44 orang.

Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti sebagai instrument utama penelitian. Data primer yakni data dikumpulkan melalui pembagian kuesioner dan telah di uji kevalidan pertanyaan dan langsung di isi oleh responden, sedangkan data sekunder yaitu data yang diperoleh dari pencatatan studi melalui catatan arsip tentang jumlah pasien.

Alat pengukur hipertensi dengan menggunakan tensimeter yang dikategorikan sebagai berikut apabila tekanan darah systole < 120 dan diastole < 80 mmHg dikatakan normal, Apabila tekanan darah systole 120-139 mmHg dan diastole 80-89 mmHg dikatakan prehipertensi, Apabila tekanan darah systole 140-159 mmHg dan diastole 90-99 mmHg dikatakan stadium I, Apabila tekanan darah systole $\geq$ 160 mmHg dan diastole $\geq$ 100 mmHg dikatakan stadium II

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka pengaruh terapi musik terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia di Kelurahan Kebun Lada Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Lada Binjai Tahun 2018 sebagai berikut :

Tabel 1. Uji T Test

Variabel	Mean	SD	SE	P Value
Tekanan Darah pre-test	3,29	0.553	0.083	0,000
Tekanan Darah post-test	2,45	0.847	0.127	

Sumber : SPSS

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah pada lansia sewaktu pre test adalah 3,29 dengan standar deviasi 0,553. Setelah post test di dapatkan rata-rata tekanan darah pada lansia adalah 2,45 dengan standar deviasi 0,847. Terlihat perbedaan nilai mean tekanan darah pada lansia sebelum dan sesudah sebesar 0,84. Hasil uji statistik didapatkan nilai . P.value = 0,000.

Meningkatkan hormon endorfin (Campbell, 2011). Endorfin memiliki efek relaksasi pada tubuh (Potter dan Perry, 2011). Endorfin juga sebagai ejektor dari rasa rileks dan ketenangan yang timbul, midbrain mengeluarkan *Gama Amino Butyric Acid* (GABA) yang berfungsi menghambat hantaran impuls listrik dari satu neuron ke neuron lainnya oleh neurotransmitter di dalam sinaps (Novita, 2012)

Hasil penelitian yang diperoleh dengan uji pariad test menunjukkan bahwa nilai $p < \alpha$ atau $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengeruh yang signifikan antara tekanan darah pada lansia di Kelurahan Kebun Lada Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Lada Binjai sebelum dan sesudah pemberian terapi musik.

Hal ini ada kesamaan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Romadoni (2013) dimana berdasarkan test statistik dengan metode analisis Shapiro-Wilk Test. Dari hasil statistik diperoleh nilai p value = 0,001 ($p < 0,05$) hal ini secara statistik ada perbedaan bermakna antara nilai sistolik sebelum dan sesudah intervensi, artinya terapi musik klasik mempunyai pengaruh yang efektif dalam penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Mekanisme pada intervensi suara menyebabkan peningkatan kadar dopamin

otak melalui sistem kalmodulin-dependen. Peningkatan kadar dopamin ini menghambat aktivitas simpatik melalui reseptor dopamin-2 yang dapat mengurangi tekanan darah. Selanjutnya, suara dapat mengarahkan persepsi seseorang ke keadaan emosional yang lebih menyenangkan, sehingga memicu perasaan yang berhubungan dengan relaksasi fisik dan mental. Hal ini juga dapat menimbulkan emosi positif yang berhubungan dengan aktivasi sistem limbik, sehingga melepaskan endorfin yang mempengaruhi sistem fisiologis seseorang (Kuhlmann et,al, 2016).

Menurut asumsi peneliti bahwa efek yang ditimbulkan suara adalah menurunkan stimulus sistem syaraf simpatis. Respon yang muncul dari penurunan aktivitas tersebut adalah menurunnya aktivitas adrenalin, menurunkan ketegangan neuromuskular, meningkatkan ambang kesadaran. Indikator yang dapat diukur dengan penurunan itu adalah menurunnya denyut jantung, laju pernafasan, tingkat metabolisme, konsumsi oksigen menurun, menurunnya ketegangan otot, menurunnya sekresi epinefrin, penurunan asam lambung, meningkatnya motilitas, penurunan kerja kelenjar keringat, dan penurunan tekanan darah.

Penurunan tekanan darah pada responden tersebut, tentu mempunyai efek positif terhadap penderita hipertensi itu sendiri karena dapat mencegah dampak negatif yang lebih lanjut. Sedangkan penurunan tekanan darah meskipun tidak signifikan mungkin disebabkan karna pengaruh dari faktor emosi yang tidak stabil dari pasien tersebut sehingga mempengaruhi proses penurunan tekanan

darah pasien yang lebih lambat ketika diberikan terapi musik instrumental klasik. Peningkatan tekanan darah yang dialami pada responden meskipun sudah diberikan penggunaan terapi musik tidak dapat secara tiba-tiba diturunkan maupun dengan menggunakan terapi medis karena ditakutkan dapat mempengaruhi perbaikan jaringan otak yang rusak, sehingga tekanan darah penderita diturunkan secara perlahan untuk mencapai nilai normal. Selain itu peningkatan tekanan darah yang dialami oleh penderita juga dipengaruhi oleh perubahan emosi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa Tekanan darah pada lanjut usia mayoritas stadium I sebanyak 27 orang (61,4%) dan minoritas tekanan darah normal dimana tidak ditemukan lansia menderita hipertensi normal sebelum diberikan terapi musik. Tekanan darah pada lanjut usia mayoritas stadium I sebanyak 21 orang (61,4%) dan minoritas tekanan darah stadium II sebanyak 3 orang (6,8%) sesudah diberikan terapi musik. Ada pengaruh yang signifikan antara tekanan darah pada lansia di Kelurahan Kebun Lada Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Lada Binjai sebelum dan sesudah pemberian terapi musik dimana nilai $p.value = 0,000$

DAFTAR PUSTAKA

- P Campbell, D. (2011). *Efek Mozart, Memanfaatkan Kekuatan Musik Untuk Mempertajam Pikiran, Meningkatkan Kreativitas, Dan Menyehatkan Tubuh*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Djohan, (2014). *Terapi musik Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galang Press hal: 185 – 191.
- Estiningsih, (2012). *Hubungan indeks massa tubuh dan faktor lain dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia 18-44 tahun di Kelurahan Suka Maju Depok*. Skripsi,
- Irianto, K.W. (2014). *Gizi dan pola hidup sehat*. Bandung: Yrama Widya.
- Junaidy, Iskandar. (2010). *Hipertensi*. Jakarta: PT Bhuna Ilmu Populer
- Kementerian Kesehatan RI, (2013). *Survei Demografi Kesehatan Indonesia*. Jakarta.
- Meikawati W. (2011). *Perbedaan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Musik Klasik di RSUD Tugurejo Semarang*. Jurnal Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang.
- Notoatmodjo S, (2012). *Pendidikan dan Perilaku kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo S, (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nogroho, W, (2012). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*, edisi ke-3. Penerbit Buku Kedokteran. Jakarta: EGC.
- Padila. 2013. *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Potter, P.A, Perry, A.G. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4. Volume 2. Alih Bahasa : Renata Komalasari, dkk. Jakarta: EGC
- Pratiwi, VR dan Tala, ZZ (2014). *'Gambaran Status Gizi Pasien Hipertensi Lansia di RSUP H. Adam Malik Medan*. e-Jurnal FK USU, Vol.1(1):1- 5.
- Purbashinta, (2014). *Pengaruh Terapi Musik terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rawat Inap Eka Hospital Bsd Tangerang*. <http://digilib.esaunggul.ac.id.PDF>
- Riskesdas, (2013). *Riset Kesehatan Dasar: Jakarta: Balitbang Kemenkes RI*.
- Siswanto, F.M. & Pangkahila, A. (2014). *Pelatihan Fisik Seimbang Meningkatkan Aktivitas Stem Cell Endogen Untuk Anti Penuaan*. Jurnal Olahraga dan Fitnes. 2(1): 1–9.
- Setyoadi & Kushariyati. (2013). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika
- Smeltzer, S.C, Bare, B.G. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8. Volume 2. Alih bahasa : Kuncara, dkk. Jakarta : EGC.
- Sugiyono, (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susilo, Y., Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Syamsudin, (2011). *Buku Ajar Farmakoterapi Kardiovaskular dan Renal*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika

- Wijaya, A.S dan Putri, Y.M. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah 2, Keperawatan Dewasa Teori dan Contoh Askep*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Yusri, (2011). *Pencegahan Hipertensi Secara Sederhana*.<http://www.kesehatan123.com>.