

## Pemberian Terapi Musik Instrumental untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia di Negeri Herlauw Pauni Seram Utara Barat Kabupaten Maluku Tengah

Sahrir Sillehu

STIKes Maluku Husada; sahrirmsmh@gmail.com

Indah Susanti

STIKes Maluku Husada; indahsusantistikes@yahoo.co.id (koresponden)

### ABSTRACT

*Hypertension is a disease characterized by an increase in blood pressure that exceeds normal. The purpose of this study was to analyze the effect of instrumental music (brain activation) on decreasing elderly blood pressure, using the One Group Pre-Post test Design. The sample was chosen by the total sampling technique, namely 10 elderly with hypertension in Herlauw Pauni, Seram Utara Barat District. The results of the analysis using the Wilcoxon test showed  $p$ -value = 0.003 (there was an effect of giving instrumental music therapy to the reduction of blood pressure in the elderly in Herlauw Pauni, Seram Utara Barat District).*

**Keywords:** elderly, instrumental music therapy, hypertension

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah melebihi normal. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh pemberian musik instrumental (aktivasi otak) terhadap penurunan tekanan darah lansia, menggunakan One Group Pre-Post test Design. Sampel dipilih dengan teknik total sampling, yaitu 10 lansia dengan hipertensi di Negeri Herlauw Pauni, Kecamatan Seram Utara Barat. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan  $p$ -value = 0,003 (ada pengaruh pemberian therapy music instrumental terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Negeri Herlauw Pauni, Kecamatan Seram Utara Barat).

**Kata kunci:** lansia, terapi musik instrumental, hipertensi

### PENDAHULUAN

Usia lanjut (lansia) adalah proses yang tidak dapat dihindari. Memasuki masa lansia sangat diperlukan peran dari keperawatan untuk mempertahankan derajat kesehatan pada lansia dengan taraf yang setinggi tingginya supaya terhindar dari penyakit atau gangguan supaya lansia tersebut masih dapat memenuhi kebutuhan dengan mandiri<sup>(1)</sup>. Usia tua tidak hanya dilihat dari perhitungan kronologis atau berdasarkan kalender saja, tetapi juga menurut kondisi kesehatan seseorang dan berdasarkan ciri daya pikirnya<sup>(2)</sup>.

Seiring dengan pertambahan usia terjadinya perubahan-perubahan fisiologis pada lansia yang disertai dengan berbagai masalah kesehatan yang menyebabkan tingginya penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif membawa konsekuensi terhadap perubahan dan gangguan pada sistem kardiovaskuler, antara lain terjadi penyakit hipertensi<sup>(3)</sup>.

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah melebihi normal yaitu tekanan sistolik di atas 140mmHg dan tekanan diastolic diatas 90 mmHg (WHO/ISH, 2014). Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan (Achjar, 2014)

Penyakit hipertensi telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat yang ada di Indonesia maupun beberapa Negara yang ada di dunia. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas)<sup>(5)</sup>, prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur > 18 tahun sebesar 25,8 persen dengan tertinggi di Bangka Belitung (30,9%).

Melihat kejadian dan dampak dari hipertensi, maka dilakukan penatalaksanaannya hipertensi yang terdiri dari terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi non farmakologis hipertensi umumnya dilakukan dengan mengatasi gaya hidup seperti pengurangan berat badan, pengaturan diet makanan, olah raga teratur umumnya telah terbukti dapat menurunkan tekanan darah namun menggunakan music klasik sebagai tatalaksana masih dalam tahap perkembangan<sup>(6)</sup>.

Terapi musik intrumental dapat memberikan ransangan, yang nantinya menghasilkan efek mental dan fisik, antara lain dapat menutupi bunyi dan perasaan yang tidak menyenangkan, musik dapat memperlambat dan menyeimbangkan gelombang otak, mempengaruhi pernapasan, mempengaruhi denyut jantung, nadi dan tekanan darah, mempengaruhi ketegangan otot dan memperbaiki gerak dan koordinasi tubuh, serta dapat mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stres<sup>(7)</sup>.

Semua jenis musik sebenarnya dapat digunakan sebagai terapi musik. Seperti lagu- lagu relaksasi, lagu populer maupun musik klasik. Namun ajarannya adalah memilih lagu dengan tempo sekitar 60 ketukan/menit yang bersifat rileks, karena apabila terlalu cepat maka secara tidak sadar stimulus yang masuk akan membuat kita mengikuti irama tersebut, sehingga keadaan istirahat yang optimal tidak tercapai. Dengan mendengarkan musik, sistem limbik ini teraktivasi dan individu tersebut pun menjadi rileks inilah tekanan darah menurun. Selain itu pula alunan musik dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul yang disebut nitric oxide (NO). Molekul ini bekerja pada tonuspembuluh darah sehingga dapat mengurangi tekanan darah<sup>(8)</sup>.

Terapi music menggunakan terapi gelombang otak (aktivasi otak) merupakan salah satu cara efektif dalam menyeimbangkan dan menurunkan tekanan darah dalam tubuh. Terapi gelombang otak bekerja dengan menyeimbangkan dan menurunkan tekanan darah dalam tubuh. Terapi gelombang otak bekerja dengan menyeimbangkan pola gelombang otak yang bermasalah, kemudian dengan stimulus khusus akan mengarahkan otak untuk lebih tenang dan menormalkan kerja jantung dalam mengedarkan darah.

**METODE**

Penelitian ini dilaksanakan di Negeri Herlauw Pauni Seram Utara Barat. Waktu Penelitian Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22 – 30 April 2017. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *Pre-experiment, One Group Pre-Post test* dengan tujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian terapi musik instrumental terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Negeri Herlauw Pauni Kecamatan Seram Utara Barat. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, yaitu seluruh Lansia yang menderita Hipertensi di Negeri Herlauw Pauni Kecamatan Seram Utara Barat. Besar sampel adalah 10 orang.

Teknik pengumpulan data yang digunakan pengisian lembar kuesioner dan data sekunder dari Puskesmas. Selanjutnya dilakukan analisis perbedaan tekanan darah antara sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan uji Wilcoxon.

**HASIL**

Tabel 1. Pre test pemberian terapi musik instumental terhadap penurunan tekanan darah

Tekanan Darah	N	Persentase
100 – 140 mmHg	0	0
> 140 mmHg	10	100
Total	10	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh responden mempunyai tekanan darah lebih dari 140 mmHg dengan presentase 100%.

Tabel 2. Post test pemberian terapi musik instumental terhadap penurunan tekanan darah

Tekanan Darah	N	Persentase
100 – 140 mmHg	9	90
> 140 mmHg	1	10
Total	10	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa setelah diberikan (post) *Therapy Music Instumental*, tekanan darah responden turun berkisar 100 – 140 mmHg sebanyak 9 responden dengan presentase 90% dan tekanan darah lebih dari 140 mmHg hanya 1 orang dengan presentase 10%.

Tabel 3. Pengaruh pemberian terapi musik instumental terhadap penurunan tekanan darah pada lansia

Perilaku Ibu	N	Mean Rank	Sum Rank	P-value
Post_ Pre_t	Negative Ranks	0	0,00	0,003
	Positive Ranks	9	5,00	
	Ties	1		
	10			

Tabel 3 menunjukkan bahwa *p-value* dari hasil uji *Wilcoxon* adalah 0,003 (< 0,05), sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi musik instumental terhadap penurunan tekanan darah lansia di Negeri Herlauw Pauni, Kecamatan Seram Utara Barat.

## PEMBAHASAN

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan<sup>(4)</sup>.

Musik instrumental dapat memberikan ransangan, yang nantinya menghasilkan efek mental dan fisik, antara lain dapat menutupi bunyi dan perasaan yang tidak menyenangkan, musik dapat memperlambat dan menyeimbangkan gelombang otak, mempengaruhi pernapasan, mempengaruhi denyut jantung, nadi dan tekanan darah, mempengaruhi ketegangan otot dan memperbaiki gerak dan koordinasi tubuh, serta dapat mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stres<sup>(4)</sup>.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebelum pemberian terapi musik instrumental seluruh responden mempunyai tekanan darah lebih dari 140 mmHg dengan presentase 100%. Peningkatan tekanan darah pada lansia dapat disebabkan beberapa faktor diantaranya stres, kecemasan dan komplikasi akibat penyakit degeneratif lainnya, sehingga pemberian terapi musik instrumental di harapkan dapat menurunkan tekanan darah responden.

Usia lanjut dapat dikatakan usia emas karena tidak semua orang dapat mencapai usia tersebut, maka orang berusia lanjut memerlukan tindakan keperawatan, baik yang bersifat promotif maupun preventif, agar ia dapat menikmati masa usia emas serta menjadi usia lanjut yang berguna dan bahagia<sup>(9)</sup>.

Manfaat musik instrumental adalah musik instrumental menjadikan badan, pikiran, dan mental menjadi lebih sehat. Semakin banyak hasil riset mengenai efek musik instrumental terhadap kesehatan dan kesegaran fisik. Musik instrumental dan terapi relaksasi telah banyak digunakan secara bersamaan guna menurunkan detak jantung dan menormalkan tekanan darah terhadap seseorang yang menderita serangan jantung. Penderita migrain (sakit kepala sebelah) juga telah banyak yang dilatih dengan menggunakan musik, pemberian bantuan visual dan teknik-teknik relaksasi untuk membantu menurunkan frekuensi, intensitas dan durasi penderita sakit kepala mereka<sup>(10)</sup>.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui setelah pemberian terapi musik instrumental terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan, tekanan darah responden turun berkisar 100 – 140 mmHg sebanyak 9 responden dengan presentase 90% dan tekanan darah lebih dari 140 mmHg hanya 1 orang dengan presentase 10%.

Penurunan tekanan darah setelah terapi musik instrumental disebabkan responden lebih merasa rileks dan tenang. Musik Instrumental bertujuan memberikan ransangan, yang nantinya menghasilkan efek mental dan fisik, antara lain dapat menutupi bunyi dan perasaan yang tidak menyenangkan, musik dapat memperlambat dan menyeimbangkan gelombang otak, mempengaruhi pernapasan, mempengaruhi denyut jantung, nadi dan tekanan darah, mempengaruhi ketegangan otot dan memperbaiki gerak dan koordinasi tubuh, serta dapat mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stress.

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pengaruh pemberian terapi musik instrumental terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Negeri Herlauw Pauni Kecamatan Seram Utara Barat. Penurunan ini dapat terlihat setelah pemberian terapi musik instrumental 90% responden menunjukkan tekanan darah 100 – 140 mmHg. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lastia<sup>(11)</sup> tentang pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kabila Kabupaten Bone Bolango, menunjukkan hasil lansia penurunan tekanan darah pada lansia. Hasil statistik didapatkan signifikansi 0,001. Disimpulkan ada pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kabupaten Bone Bolango.

Pengaruh yang signifikan antara terapi musik instrumental dengan penurunan tekanan darah, terapi dilakukan dengan menggunakan music instrument aktivasi otak 3 dan 6 selama 30-40 menit, pemutaran music dilakukan dengan menggunakan *headset* dan *handphone*. Hal ini sesuai dengan salah satu intervensi non farmakologi yang dapat dilakukan perawat secara mandiri dalam menurunkan tekanan darah pada lansia, karena lansia merupakan kelompok khusus yang rentan terhadap hipertensi sehingga perlu adanya perhatian khusus.

## KESIMPULAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa terapi musik instrumental efektif untuk menurunkan tekanan darah lansia di Negeri Herlauw Pauni.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Mubarak W. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: EGC; 2005.
2. Nugroho W. *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Edisi 3. Jakarta: EGC; 2000.
3. Darmojo B, Martono H. *Geriatrik: Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI; 2009.
4. Achjar KA. *Teori dan Praktikum. Asuhan Keperawatan Gadar*. Jakarta: EGC; 2014.
5. Kemenkes RI. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2013.

6. Klemantinaising S. Pengaruh Musik Klasik terhadap Penurunan TD. Thesis. Fakultas Kedokteran, Universitas Sumatera Utara; 2007.
7. Campbell. Efek Mozart. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2002.
8. Nurrahmi U. Stop! Hipertensi. Yogyakarta: Familia; 2012.
9. Maryam, et al. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika; 2008.
10. Aditia R. Manfaat Musik Instrumental. 2012
11. Lastia, et al. Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila Kab. Bone Bolango. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo; 2015.