

## TERAPI MUSIK INSTRUMENTAL DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

Luluk Cahyanti<sup>1</sup>, Eka Rahayu Hirmawati<sup>2</sup>  
<sup>1</sup>Dosen Akademi Keperawatan Krida Husada  
<sup>2</sup>Mahasiswa Akademi Keperawatan Krida Husada

Email: [lulukabbas.lc@gmail.com](mailto:lulukabbas.lc@gmail.com)

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular (PTM) yang perlu diwaspadai dan harus mendapatkan penanganan segera. Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg. Memasuki masa lansia sangat rentan terkena penyakit dan masalah kesehatan yang menyebabkan tingginya penyakit degeneratif salah satunya yaitu hipertensi. Hipertensi menambah beban kerja jantung dan arteri yang bila berlanjut dapat menimbulkan kerusakan jantung dan pembuluh darah. Upaya untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dengan terapi non farmakologis yaitu dengan memberikan terapi musik instrumental. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi musik instrumental dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. Metode penulisan studi literatur dengan mencari 3 artikel jurnal penelitian sesuai dengan jurnal utama yang terbit pada tahun 2010 sampai 2020 yang dipublikasikan melalui database elektronik seperti Google Scholar. Hasil dari ketiga jurnal yang didapatkan menunjukkan bahwa adanya pengaruh terapi musik instrumental dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

**Kata kunci** : Hipertensi, Lansia, Terapi musik instrumental.

### ABSTRACT

*Hypertension is a non-communicable disease (PTM) that needs to be watched out and should get immediate treatment. Hypertension is as an increase in systolic blood pressure of at least 140 mmHg or diastolic pressure of at least 90 mmHg. Entering the elderly is very susceptible to diseases and health problems that cause high degenerative diseases, one of which is hypertension. Hypertension increases the workload of the heart and arteries which, if continued, can cause damage to the heart and blood vessels. Efforts to reduce blood pressure in elderly people with hypertension with non-pharmacological therapy is by providing instrumental music therapy. The purpose of this study was to determine the effect of instrumental music therapy in lowering blood pressure in the elderly. The method of writing a literature study by finding 3 research journal articles in accordance with the main journals published in 2010 to 2020 published through electronic databases such as Google Scholar. The results of the three journals obtained show that the influence of instrumental music therapy in lowering blood pressure in the elderly with hypertension.*

**Keywords:** *Hypertension, Elderly, Instrumental music therapy.*

### LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular (PTM) yang perlu di waspadai dan harus mendapatkan penanganan segera. Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg (Nurarif and Kusuma, 2016). Hipertensi menjadi resiko utama pada penyakit jantung, penyakit stroke dan juga penyakit pada ginjal (Nurarif and Kusuma, 2016). Hipertensi menambah beban kerja jantung dan arteri yang bila berlanjut dapat menimbulkan kerusakan jantung dan pembuluh darah (Nurarif and Kusuma, 2016). Menurut *World Health Organization (WHO)*, batasan tekanan darah yang masih dianggap normal adalah 140/90 mmHg, sedangkan tekanan darah  $\geq 160/95$  mmHg dinyatakan sebagai hipertensi, batasan tersebut tidak membedakan usia dan jenis kelamin (Juni Udjianti, 2010). Klasifikasi tekanan darah menurut *WHO*: optimal ( $\leq 120/80$  mmHg), normal ( $\leq 130/85$  mmHg), tinggi-normal (130-139/85-89 mmHg), hipertensi kelas 1 (140-159/90-99 mmHg), hipertensi kelas 2 (160-179/100-109 mmHg) dan hipertensi 3 ( $\geq 180/110$  mmHg) (Juni Udjianti, 2010).

Data yang diperoleh dari *World Health Organization (WHO)*, prevalensi hipertensi sebanyak 1,13 miliar jiwa di dunia yang menderita penyakit hipertensi pada tahun 2018 (Susilaningsih, 2020). Setiap tahunnya ada 9,4 juta orang meninggal akibat penyakit hipertensi dan komplikasi (Susilaningsih, 2020).

Penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar jiwa yang terkena hipertensi (Republik Indonesia, 2019). Hasil *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)* 2018 menunjukkan prevalensi penyakit hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun meningkat sebesar 34,1% dibandingkan dengan data *Riskesdas* tahun 2013 sebesar 25,8% (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Prevalensi penderita hipertensi tertinggi di Kalimantan Selatan sebesar (44,1%), terendah di Papua sebesar (22,2%) dan Jawa Tengah berada di urutan ke-4 dengan presentase sebesar (37,3%) (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Berbagai faktor yang menjadi pemicu terjadinya hipertensi antara lain: merokok, mengonsumsi alkohol, pola makan yang tidak sehat, diet yang tidak sehat, konsumsi garam dan lemak berlebih, obesitas, kurang olahraga, dan stres (Republik Indonesia, 2019).

Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah presentase penderita hipertensi pada lansia tahun 2016 sebesar 63.974 jiwa (61,6%), tahun 2017 sebesar 69.568 jiwa (64,83%) dan tahun 2018 sebesar 63.191 jiwa (58,2%) (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2018). Prevalensi penderita hipertensi pada lansia tahun 2018 mengalami peningkatan sebesar 63.191 jiwa dibandingkan dengan tahun 2015 sebesar 58.547 jiwa (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Mengenai Data Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus pada tahun 2016 sampai tahun 2018 di 19 puskesmas yang ada di Kabupaten Kudus terdapat jumlah pasien hipertensi tahun 2016 sampai tahun 2018 sebesar 14.886 jiwa (Oktaviani and Nur, 2019). Berdasarkan data laporan Puskesmas Sidorekso jumlah lansia yang menderita hipertensi pada tahun 2017 sebesar 103 jiwa, pada tahun 2018 sebesar 482 jiwa, tahun 2019 sebesar 960 jiwa (UPT Puskesmas Sidorekso Kabupaten kudus, 2019).

Lansia merupakan tahap proses penuaan. Lansia adalah individu yang berusia di atas 60 tahun, pada umumnya memiliki tanda-tanda terjadinya penurunan fungsi-fungsi biologis, psikologis, sosial, ekonomi (Muhith and Siyonto, 2016). Klasifikasi lansia antara lain: pralansia (seseorang yang berusia antara 45-59 tahun), lansia (seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih), lansia resiko tinggi (seseorang yang berusia 70 tahun atau lebih atau lansia dengan masalah kesehatan), lansia potensial (lansia yang mampu melakukan pekerjaan

atau kegiatan yang dapat menghasilkan barang atau jasa), lansia tidak potensial (lansia yang tidak berdaya mencari nafkah, sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain) (Maryam *et al.*, 2008). Menurut World Health Organization (WHO) dalam buku Keperawatan Usia Lanjut, dibagi menjadi 4 kriteria berikut: usia pertengahan (*middle age*) usia 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) usia 60-75 tahun, lanjut usia (*old*) usia 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) usia diatas 90 tahun (Azizah, 2011). Memasuki masa lansia sangat rentan terkena penyakit dan dengan bertambahnya usia akan mengalami kemunduran fisik, mental, sosial bertahap, perubahan fisiologis dan penurunan fungsi kognitif pada lansia disertai dengan masalah kesehatan yang menyebabkan tingginya penyakit degeneratif salah satunya yaitu hipertensi (Yulastari, Betriana and Kartika, 2019). Lansia lebih senang berdiam diri dari pada melakukan aktivitas fisik misalnya berolahraga ringan seperti jalan kaki pada pagi hari. Penyakit hipertensi menyebabkan lansia merasa takut dan cemas karena tidak bisa melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik dan secara mandiri.

Penderita hipertensi tidak merasakan gejala yang khas sampai terjadi berbagai komplikasi bahkan sampai penderitanya meninggal, maka dari itu perlu adanya terapi farmakologis (medis) dan terapi non farmakologis (Yulastari, Betriana and Kartika, 2019). Terapi farmakologis (medis) menggunakan obat anti hipertensi seperti golongan diuretik yang menyebabkan efek samping antara lain: hipokalemia (kekurangan natrium dalam darah), hipoerurisemia (peningkatan asam urat dalam darah) dan antagonis kalsium yang menyebabkan efek samping seperti: sembelit, pusing, sakit kepala, dan muntah (Triyanto, 2014). Terapi farmakologis (medis) menggunakan obat anti hipertensi akan tetapi jika sering mengkonsumsi obat-obatan anti hipertensi dikhawatirkan menimbulkan dampak ketergantungan terhadap obat-obatan dan memperberat kerja ginjal, sedangkan terapi non farmakologis yang dapat diterapkan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi antara lain: latihan nafas dalam, relaksasi otot progresif, terapi musik klasik dan terapi musik instrumental (Astuti, 2017).

Terapi musik instrumental merupakan musik yang melantun tanpa vokal, hanya instrumen atau alat musik dan baking vokal yang melantun (Susilaningsih, 2020). Musik Instrumental adalah seni penataan bunyi secara cermat yang membentuk pola teratur dan merdu yang tercipta dari alat musik dan mengandung unsur ritme, melodi, harmoni dan warna bunyi (Puspitasari, 2017). Ketika musik diaplikasikan menjadi sebuah terapi, musik instrumental dapat meningkatkan, memulihkan, dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosioal, sosial dan spiritual individu karena musik instrumental memiliki beberapa kelebihan seperti bersifat universal, nyaman, dan menyenangkan dan terstruktur (Setyoadi and Kushariyadi, 2011).

Terapi musik instumental mampu memberikan rangsangan, yang akan memberikan efek mental dan fisik, diantaranya mampu menghilangkan perasaan yang tidak menyenangkan, musik mampu menyeimbangkan dan memperlambat gelombang otak, mempengaruhi denyut jantung, nadi, mempengaruhi ketegangan otot, mampu mengontrol hormon yang menyebabkan stres dan menurunkan tekanan darah (Susilaningsih, 2020). Semua jenis musik sebenarnya bisa digunakan sebagai terapi musik seperti lagu-lagu relaksasi, lagu populer, klasik dan musik yang bersifat menenangkan (Setyoadi and Kushariyadi, 2011). Dalam pemilihan musik instrumental dianjurkan dengan tempo 60 ketukan/menit dan musik diputar selama 15-30 menit yang bersifat rileks dan tenang (Susilaningsih, 2020). Musik diterima oleh saraf pendengaran kemudian diterima oleh otak atau sistem limbik yang membuat tubuh menjadi rileks (Setyoadi and Kushariyadi, 2011). Selain itu lantunan musik dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul yang disebut nitric oxide (NO)(Mega, Ririn and Rika, 2019). Molekul NO bekerja pada tonus otot pembuluh darah yang dapat mengurangi tekanan darah (Mega, Ririn and Rika, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Sahrir Sillehu (2019) terkait dengan Pemberian Terapi Musik Instrumental Untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia Di Negeri Herlauw Pauni Seram Utara Barat Kabupaten Maluku Tengah dengan diberikan intervensi selama 8 hari selama 30-40 menit dengan hasil p-value = 0,003 berarti ada pengaruh pemberian terapi musik instrumental terhadap

penurunan tekanan darah pada lansia (Sahrir, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Mike Yevie Nafilasari (2013) terkait dengan Perbedaan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Di Berikan Terapi Musik Instrumental Di Panti Werda Pengayoman Perlkris Kota Semarang dengan diberikan terapi musik instrumental selama 7 hari berturut-turut menunjukkan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 2,30 mmHg dan tekanan darah diastolik menurun sebesar 12,2 mmHg yang berarti pemberian terapi musik instrumental berepengaruh dalam menurunkan tekanan darah (Nafilasari, Suhadi and Supriyono, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Dewi Susilaningsih (2020) terkait dengan Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang dengan intervensi 14 hari diberikan terapi musik selama 15-30 menit dengan hasil Paired T-test memperoleh nilai p 0,000 yang berarti ada pengaruh terapi musik instrumental dalam menurunkan tekanan darah (Susilaningsih, 2020).

Melihat adanya terapi musik Instrumental dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, sehingga penulis tertarik untuk menelusuri studi literatur tentang penerapan terapi musik instrumental terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

## **METODE**

Metode penulisan studi literatur dengan mencari beberapa artikel jurnal penelitian yang dipublikasikan melalui database. Database elektronik seperti : Google Scholar. Pengumpulan artikel jurnal dilakukan dengan mengumpulkan tema terapi musik instrumental dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, kemudian penulis mengkompilasi, menganalisis dari data tersebut. Pembatasan proses pencarian tidak hanya terkait tema, tetapi juga terkait dengan tahun terbit artikel jurnal tersebut. Tahun penerbitan atikel yang digunakan untuk studi literatur adalah tahun 2010 sampai tahun 2020.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari ketiga jurnal penelitian dari literatur yang saya dapatkan, menunjukkan adanya pengaruh terapi musik instrumental dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Jurnal pertama adalah jurnal penelitian yang dilakukan oleh Mike Yevie Nafilasari yang berjudul “Perbedaan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Di Berikan Terapi Musik Instumental Di Panti Werda Pengayoman Perlkris Kota Semarang” tahun 2013. Penelitian ini menggunakan metode pra eksperimen dengan rancangan *one group pre-post test design* dengan intervensi terapi musik instrumental. Pengambilan responden dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah 30 responden sesuai dengan kriteria inklusi, berdasarkan usia sebagian besar responden berumur 60-74 tahun sebanyak 21 dan responden yang berumur 75-90 tahun sebanyak 9 responden. Pemberian terapi musik instrumental dilakukan selama 7 hari berturut-turut. Pengecekan tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah diberikan terapi musik instrumental. Rata-rata tekanan darah baik sistolik maupun diastolik mengalami penurunan setelah diberikan terapi musik instrumental. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian dimana sebelum diberikan terapi musik instrumental, tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 145 mmHg dan sesudah diberikan terapi musik instrumental turun menjadi 142,70 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik sebelum diberikan terapi musik instrumental rata-rata sebesar 92,03 mmHg dan sesudah diberikan terapi musik instrumental menjadi 79,83 mmHg. Penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik hasil penelitian diperoleh hasil bahwa 19 responden mengalami penurunan tekanan darah, 4 responden mengalami peningkatan tekanan darah dan 7 responden tidak mengalami penurunan ataupun peningkatan tekanan darah. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* didapat tekanan darah sistolik pada lansia sebelum diberikan terapi musik instrumental didapatkan nilai  $p$  sebesar 0,0001 ( $<0,05$ ), tekanan darah sistolik sesudah diberikan terapi musik instrumental didapatkan nilai  $p$  sebesar 0,025 ( $<0,05$ ), diastolik pada lansia sebelum diberikan terapi musik instrumental nilai  $p$  sebesar 0,001 ( $<0,05$ ) dan diastolik pada lansia setelah

diberikan terapi musik instrumental di dapatkan nilai  $p$  sebesar 0.0001 ( $<0,05$ ). Dari hasil yang didapatkan adanya pengaruh terapi musik instrumental dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Kekurangan dari jurnal ini adalah penelitian tidak mencantumkan tanggal penelitian, media dan durasi dalam pemberian terapi musik instrumental (Nafilasari, Suhadi and Supriyono, 2013).

Jurnal yang kedua adalah jurnal penelitian yang dilakukan oleh Sahrir Sillehu dengan judul “Pemberian Terapi Musik Instrumental Untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia Di Negeri Herlauw Pauni Seram Utara Barat Kabupaten Maluku Tengah” tahun 2017. Penelitian ini menggunakan metode *Pre-experiment, One Group Pre-Post test* yaitu semua responden di lakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi musik instrumental untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian terapi musik instrumental. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling sebesar 10 responden. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 22-30 April 2017. Sebelum diberikan terapi musik instrumental tekanan darah pada 10 responden sebesar  $<140/90$  mmHg dan setelah diberikan terapi musik instrumental terdapat 9 responden yang mengalami penurunan tekanan darah dan 1 responden yang tidak mengalami penurunan tekanan darah. Penurunan tekanan darah pada 9 responden berkisar 100-140 mmHg dengan presentase 90% dan responden yang tidak mengalami penurunan tekanan darah atau diatas 140/90 mmHg hanya 1 responden dengan presentase 10%. Kekurangan dari jurnal ini adalah tidak membahas secara signifikan faktor penghambat dari 1 responden tidak mengalami penurunan tekanan darah, sedangkan kelebihan dari jurnal penelitian ini adalah menjelaskan secara rinci durasi pemberian terapi musik instrumental yang tepat yaitu selama 30-40 menit dan media yang digunakan juga dijelaskan yaitu menggunakan handphone dan headset. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan  $p$ -value= 0,003 ( $<0,05$ ) bahwa ada pengaruh pemberian terapi musik instrumental terhadap penurunan tekanan darah lansia. Dari hasil ini menunjukan bahwa terapi musik instrumental mampu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi (Sahrir, 2019).

Jurnal ketiga adalah jurnal penelitian yang dilakukan oleh Dewi Susilaningsih yang berjudul “Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2019”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian Quasi Eksperimen dengan desain *one group pre test and post test* dengan melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi musik instrumental. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah responden 10 responden dan 5 responden cadangan. Penelitian ini dilakukan selama 14 hari berturut-turut selama 15-30 menit. Tekanan darah rata-rata sebelum melakukan terapi musik instrumental 157/93 mmHg, sedangkan tekanan darah rata-rata setelah melakukan terapi musik instrumental 136/82 mmHg dan ini artinya terapi musik instrumental mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil Paired T-test memperoleh nilai  $p < 0,000$  ( $\leq 0,05$ ) yang berarti ada pengaruh pemberian terapi musik instrumental dalam menurunkan tekanan darah. Tetapi dalam jurnal penelitian ini juga memiliki kekurangan terkait dengan hasil dan pembahasannya yang tidak menjelaskan jumlah responden yang mengalami penurunan tekanan darah dan responden yang tidak mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi musik instrumental. Penelitian ini juga tidak dijelaskan terkait dengan media yang digunakan dalam pemberian terapi musik dan tanggal penelitian juga tidak disebutkan secara jelas (Susilaningsih, 2020).

Hipertensi adalah keadaan tekanan darah seseorang secara konsisten berada di atas 140/90 mmHg dengan salah satunya penyakit yang bisa menjadikan kematian paling atas didunia dengan resiko utama pada penyakit jantung, penyakit stroke, masalah sirkulasi perifer dan juga penyakit pada ginjal (Apriliani, 2019). Hipertensi merupakan penyakit membahayakan, karena hipertensi tidak memiliki gejala yang khas dan akhirnya menyebabkan berbagai komplikasi yang serius bahkan dapat menimbulkan kematian (Yulastari, Betriana and Kartika, 2019). Hipertensi sering ditandani dengan sakit kepala, pusing, lemas, sesak nafas, gelisah, mual muntah dan kesadaran menurun (Nurarif and Kusuma, 2016).

Hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: merokok, mengonsumsi alkohol, pola makan yang tidak sehat, diet yang tidak sehat, mengonsumsi garam dan lemak berlebih, obesitas, olahraga dan stres (Republik Indonesia, 2018).

Hipertensi merupakan masalah serius karena semakin meningkat setiap tahunnya, karena pola makannya tidak sehat terutama pada lansia yang cenderung menyukai makanan yang asin, gurih dan cepat saji (Yulastari, Betriana and Kartika, 2019). Lansia sering terkena hipertensi dikarenakan elastisitas dinding aorta menurun, katub jantung menebal dan kaku, meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer, meningkatnya tekanan darah di dalam arteri bisa terjadi melalui beberapa cara yaitu jantung memompa lebih kuat sehingga mengalirkan lebih banyak cairan pada setiap detiknya arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku sehingga mereka tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut. Darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh yang sempit dari pada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan (Nurarif and Kusuma, 2016). Tekanan darah merupakan hal utama yang harus dikendalikan pada penderita hipertensi.

Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis merupakan terapi pengobatan hipertensi menggunakan obat-obatan anti hipertensi akan tetapi jika sering mengonsumsi obat-obatan anti hipertensi dikhawatirkan menimbulkan dampak ketergantungan terhadap obat-obatan dan memperberat kerja ginjal, sedangkan terapi non farmakologis ini seperti halnya pengobatan komplementer secara alamiah tanpa menggunakan obat-obatan. Salah satu terapi non farmakologis yang mampu menurunkan terapi tekanan darah pada penderita hipertensi adalah terapi musik instrumental (Susilaningsih, 2020).

Terapi musik instrumental adalah musik yang melantun tanpa vokal, hanya instrumen atau alat musik atau backing vokal yang melantun (Susilaningsih, 2020). Musik mampu memberikan rangsangan 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 pernafasan, mempengaruhi denyut jantung, nadi dan tekanan

darah (Nafilasari, Suhadi and Supriyono, 2013). Terapi musik instrumental diberikan dengan tempo 60 ketukan/menit selama 30 menit, ketika diberikan terapi maka pasien akan merasa rileks dan mampu menurunkan tekanan darah. Musik diterima oleh saraf pendengaran kemudian diartikan oleh otak atau sistem limbik yang berhubungan langsung dengan perilaku emosional, dengan mendengarkan musik sistem limbik akan teraktivasi dan membuat tubuh menjadi rileks, dalam keadaan rileks tekanan darah akan turun. Musik mampu menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul yang disebut nitric oxide (NO), senyawa ini bisa menyebabkan pelebaran pembuluh darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Susilaningsih, 2020).

Hal tersebut sejalan dengan hasil dari ketiga jurnal tersebut yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh terapi musik instrumental dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi musik instrumental mampu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Terapi musik instrumental mampu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Hal ini dapat dilihat dari hasil ketiga jurnal yang mengatakan bahwa setelah diberikan terapi musik instrumental mampu menurunkan tekanan darah, karena musik bisa membuat seseorang menjadi rileks, mampu memberikan rangsangan yang akan memberikan efek mental dan fisik, diantaranya mampu menghilangkan perasaan yang tidak menyenangkan. Musik mampu menyeimbangkan dan memperlambat gelombang otak, mempengaruhi denyut jantung, nadi mempengaruhi ketegangan otot mampu mengontrol hormon yang menyebabkan stres dan menurunkan tekanan darah. Selain itu lantunan musik dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul yang disebut nitric oxide (NO). Molekul NO bekerja pada tonus otot pembuluh darah yang dapat mengurangi tekanan darah.

## Saran

### 1. Bagi perawat

Terapi musik instrumental dapat dijadikan referensi dalam melakukan tindakan keperawatan maksimal terhadap pasien, khususnya penderita hipertensi dalam menurunkan tekanan darah dengan pengobatan non farmakologis.

### 2. Bagi pasien

Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dengan pengobatan non farmakologis yaitu dengan mengaplikasikan terapi musik instrumental.

### 3. Bagi masyarakat

Diharapkan masyarakat mampu menggunakan terapi musik instrumental untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi .

### 4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penulis studi literatur selanjutnya dapat menjadikan studi literatur ini sebagai acuan dan tambahan informasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriliani MW. Jurnal Profesi Keperawatan Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus Vol . 6 No 2 Juli 2019 Penerapan Terapi Progressive
- Astuti, N. F. Penurunan Tekanan Darah Diastolik pada Lanjut Usia Melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik (RESIK). *Jurnal Keperawatan Soedirman* 12, 21 (2017).
- Azizah, L. M. *Keperawatan Lanjut Usia*. Graha Ilmu, 2011.
- Dinas Kesehatan Jawa Tengah. Data Hipertensi 2016-2018 Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- Juni Udjianti, W. *Keperawatan Kardiovaskuler*. Salemba Medika. 2010.
- Maryam, R. S., Ekasari, M. F., Rosidawati, Jubaedi, A. & Batubara, I. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika. 2008.
- Mega, O., Ririn, N. & Rika, S. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Pengetahuan Orang Tua Tentang Jajanan Sehat Pada Anak* 3, 11–24 (2019).
- Muhith, A. & Siyonto, S. *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Andi. 2016.

- Nafilasari MY, Suhadi N, Supriyono M. Perbedaan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Musik Instrumental di Panti Wedra Pengayoman Pelkis Kota Semarang. *J Karya Ilm.* 2013;1:1–10.
- Nurarif, A. H. & Kusuma, H. *Asuhan Keperawatan Praktis Edisi Revisi Jilid 1.* MediAction. 2016.
- Oktaviani, M. & Nur, H. A. Pemberian Relaksasi Imajinasi Terbimbing Untuk Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Jepang Kecamatan Mejobo Kudus. 6, 163–176 (2019).
- Puspitasari, L. S. Pengaruh Musik Instrumental Terhadap Kenyamanan Membaca. 8, 1–58 (2017).
- Republik Indonesia, P. K. Hari Hipertensi Dunia 2019 : Know Your Number Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK. *RI, P2PTM Kemenkes* <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>.
- Riset Kesehatan Dasar. *Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018.* Kementerian Kesehatan RI (2018).
- Sahrir, S. Pemberian Terapi Musik Instrumental untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia di Negeri Herlauw Pauni Seram Utara Barat Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Penelitian Kesehatan. Suara Forikes* Vol.10, 45–48 (2019).
- Setyoadi & Kushariyadi. *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik.* Salemba Medika. 2011.
- Susilaningsih, D. Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2020. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* Vol.2, 84–89 (2020).
- Triyanto, E. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu.* Graha Medika. 2014.
- UPT Puskesmas Sidorekso Kabupaten kudu. Prevalensi Hipertensi Desa Sidorekso Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus 2017-2019.
- Yulastari, P. R., Betriana, F. & Kartika, I. R. Terapi Musik Untuk Pasien Hipertensi : A Literatur Review. *Real Nurs Jurnal.* 2, 56 (2019).