

Relaksasi dan Terapi Musik terhadap Tekanan Darah pada Hipertensi Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang

Relaxation and Musical Therapy of Blood Pressure for the Elderly with Hypertension at Social Rehabilitation Unit of Pucang Gading, Semarang

Istiqomah¹, Edy Soesanto²

¹Praktisi Keperawatan

²Progam Studi Keperawatan Fikkes UNIMUS

soesantoedisoes@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah utama yang sering dialami oleh lansia. Penyebab hipertensi antara lain: faktor keturunan, umur, jenis kelamin, dan kebiasaan hidup seperti konsumsi garam yang berlebihan, obesitas, sters, kurang olahraga. Penanganannya dilakukan dengan farmakologi dan non farmakologi yaitu dengan menggunakan relaksasi dan terapi musik. Terapi relaksasi dalam jangka panjang tujuannya yaitu agar individu dapat memonitor dirinya secara terus-menerus terhadap indikasi ketegangan, serta untuk memberikan dan melepaskan dengan ketegangan yang terdapat di berbagi anggota tubuh (Potter & Perry, 2009). Dan terapi musik yaitu untuk membantu meningkatkan fungsi kognitif, psikologis, fisik, perilaku serta sosial yaitu bisa sebagai treatment pengobatan suatu penyakit yang bersifat terapeutik. Serta dapat membentuk konteks komunikasi verbal dan komunikasi non-verbal yang mudah dipahami (Veskarisyati, 2008). Untuk menganalisis pengaruh relaksasi dan terapi musik terhadap tekanan darah pada hipertensi lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang. Jenis penelitian menggunakan desain *pre and post with control*. Populasi dalam penelitian ini yaitu lansia hipertensi di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang. Sampel penelitian ini sebanyak 21 responden yang dibagi menjadi 3 kelompok yaitu kelompok pertama diberikan intervensi dan relaksasi dan terapi musik selama 15 menit, kelompok kedua diberikan intervensi relaksasi dan terapi musik selama 30 menit dan kelompok ketiga kontrol yaitu tanpa diberikan intervensi. Teknik *purposive random sampling*. Analisis data dengan menggunakan uji Kruskal Wallis Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok sebelum dan sesudah diberikan intervensi sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan. Sebagai kesimpulan, ada pengaruh relaksasi dan terapi musik terhadap tekanan darah pada hipertensi lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang dengan nilai *p value* sebesar 0.001 ($\alpha < 0,05$). Akhirnya, diharapkan perawat dapat mengaplikasikan tindakan relaksasi dan terapi musik sebagai alternatif pengobatan non farmakologi untuk menurunkan hipertensi.

Kata kunci : relaksasi, terapi musik, hipertensi, lansia

Abstract

*Hypertension or high blood pressure is a major problem that is often experienced by the elderly. Causes of hypertension among others: heredity, age, sex, and life habits such as excessive salt consumption, obesity, lack of exercise, the sters. Penanganannya can do with pharmacological and non pharmacological one i.e. by using relaxation and music therapy. Relaxation therapy in long term tujuannya is so that individuals can monitor him continually against indications of tension, as well as to provide and release tension in the sharing of member body (Potter & Perry, 2009) And music therapy is to help improve cognitive function, psychological, physical, and social behavior that is able as a disease treatment treatment is therapeutic. And can form the context of verbal communication and non-verbal communication that is easy to understand (Veskarisyati, 2008). To analyze the effect of music therapy and relaxation against the blood pressure in hypertensive elderly Social Rehabilitation Unit in Pucang Gading Semarang. This type of research design is either pre and post with control. The population in this study i.e. elderly hypertension in Social Rehabilitation Unit in Pucang Gading Semarang. The sample of this research as much as 21 respondents are divided into 3 groups, the Group given relaxation intervention and pertema and music therapy for 15 minutes, the second group given relaxation and therapeutic music intervention for 30 minutes and the Group the third control that is given without intervention. Purposive random sampling techniques. Data analysis with either test Kruskal Wallis Test. Results of the study indicate that there is a difference between the before and after groups given the intervention while in the control group there was no change. There is a relaxation and influence of music therapy on blood pressure of hypertension elderly Social Rehabilitation Unit in Pucang Gading Semarang with value value of 0.001 *p* ($\alpha < 0.05$). Expected nurses can apply the act of relaxation and music therapy as an alternative treatment for non*



pharmacological to lower hypertension. As a conclusion, there is a relaxation and influence of music therapy on blood pressure of hypertension elderly Social Rehabilitation Unit in Pucang Gading Semarang with value value of 0.001 p ($\alpha < 0.05$).

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

PENDAHULUAN

Lansia adalah anggota dalam keluarga yang semakin meningkat usia harapan, semakin bertambah usia diperlukan penanganan promotif dan preventif. Untuk mewujudkan lansia yang bahagia dan berarti untuk orang lain. Karena pada lansia terjadi penurunan fungsi organ tubuh sehingga rentan terkena penyakit. Salah satu penyakit tersebut yaitu penurunan fungsi jantung seperti penyakit hipertensi (Maryam, 2008).

Hipertensi adalah suatu gangguan pembuluh darah yang mengakibatkan terlambatnya suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah yang diedarkan di seluruh jaringan tubuh yang membutuhkan. Sehingga terjadi kekurangan pada jaringan tubuh. Mengakibatkan kerja pompa jantung meningkat untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Hipertensi sering disebut sebagai pembunuh kegelapan (*silent killer*) karena tidak disertai tanda dan gejala pada orang tersebut dan telambat menyadari (Sustrani dkk, 2005).

Penyebab hipertensi antara lain faktor usia, gaya hidup atau pola makan seperti junk food, arterosklerosis (penebalan pembuluh darah yang mengakibatkan hilangnya elastisitas darah) dan bertambahnya kerja pompa jantung serta riwayat keluarga juga penyebab terjadinya hipertensi (Kowalak dkk. 2011). Kejadian penderita hipertensi diperkirakan sekitar 15 juta warga Indonesia dan hanya 4% yang Controlled hypertension. Prevalensi 6- 15% terjadi pada orang dewasa dikarenakan proses degenerative. Kejadian hipertensi mulai meningkat dimulai sejak usia 40 tahun (Bustan, M. N, 2007).

Menurut Nugroho (2012) penanganan farmakologi hipertensi antara lain yaitu penatalaksanaan antihipertensi, penghambat enzim renin (*renin inhibitors*), *angiotensin converting enzyme inhibitor*, antagonis reseptor angiotensin II dan bloker. Menurut Palmer (2005) penanganan non farmakologi hipertensi antara lain yaitu : mengurangi asupan garam, mengurangi kelebihan berat badan (obesitas), membatasi konsumsi alcohol, olahraga, relaksasi otot progresif dan terapi musik (Triyanto, 2014).

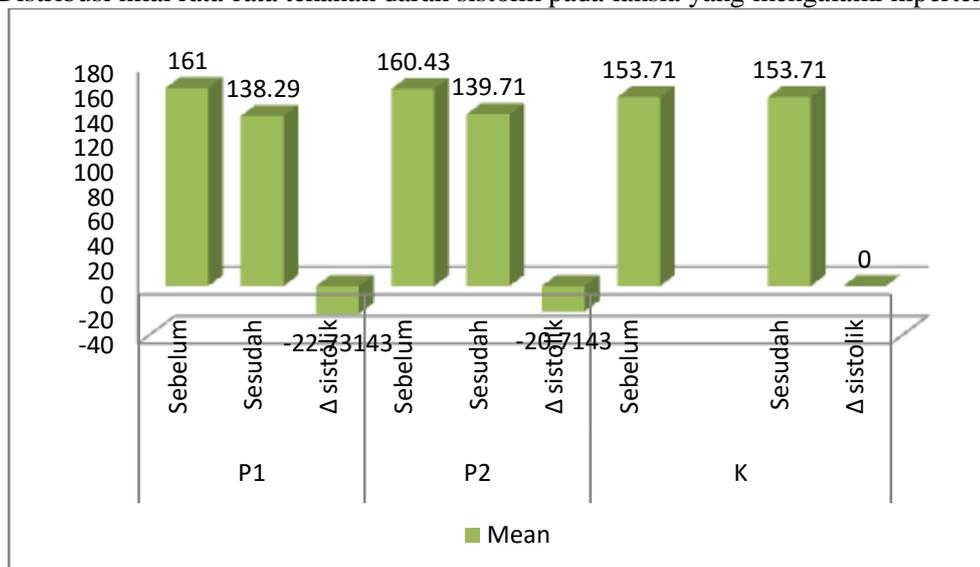
Menurut Sulistyarini (2013) relaksasi bertujuan sebagai pengurangi tegang dan cemas dengan cara melatih seseorang untuk menjadi rileks. Menurut pandangan ilmiah relaksasi suatu metode untuk mengurangi stres dan tegang untuk mencapai tubuh yang sehat, sedangkan menurut Veskarisyati (2008) terapi musik yaitu untuk membantu meningkatkan fungsi kognitif, psikologis, fisik, perilaku serta sosial yaitu bisa sebagai treatment pengobatan suatu penyakit yang bersifat terapeutik. Karakteristik musik antara lain dapat merangsang kerja otak yang mampu meningkatkan memori daya ingat dan membangun emosi.

METODE

Desain yang digunakan penelitian adalah “*Pre and Post with Control*” dengan mengikut sertakan kelompok terkontrol dan kelompok perlakuan. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi yaitu lansia penderita hipertensi di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang sebanyak 97 responden. Pengambilan sampel penelitian ini dengan menggunakan teknik *purposive random sampling* sehingga jumlah sampel menjadi 21 responden. Penelitian dilakukan di Aula Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang. Alat pengumpulan data lembar observasi. Proses penelitian berlangsung 26-30 Juni 2018. Data yang dianalisis secara univariat dan bivariat (uji Kruskal Wallis Test).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1:
Distribusi nilai rata-rata tekanan darah sistolik pada lansia yang mengalami hipertensi

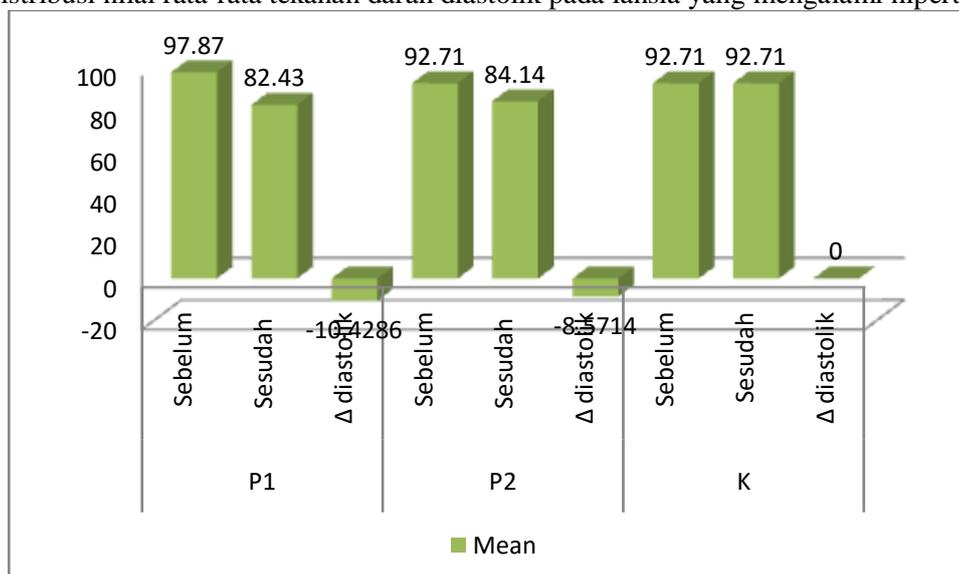


Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa nilai rata-rata tekanan darah sistolik kelompok intervensi relaksasi dan terapi musik selama 15 menit sebelum intervensi yaitu 161 mmHg. Nilai terendah tekanan darah sistolik kelompok intervensi relaksasi dan terapi musik selama 30 menit nilai rata-rata tekanan darah sistolik sebelum yaitu 160 mmHg. Nilai rata-rata tekanan darah sistolik kelompok kontrol sebelum yaitu 153 mmHg.

Nilai rata-rata tekanan darah sistolik sesudah intervensi pada kelompok intervensi relaksasi dan terapi musik selama 15 menit yaitu 138 mmHg. Nilai rata-rata tekanan darah sistolik sesudah intervensi pada kelompok intervensi relaksasi dan terapi musik selama 30 menit yaitu 139 mmHg. Nilai rata-rata tekanan darah sistolik sesudah pada kelompok kontrol yaitu 153 mmHg.

Nilai rata-rata deltasistolik kelompok intervensi relaksasi dan terapi musik selama 15 menit yaitu -22.73143 mmHg. Nilai rata-rata deltasistolik kelompok intervensi relaksasi dan terapi musik selama 30 menit yaitu -20.7143 mmHg. Nilai rata-rata deltasistolik kelompok kontrol yaitu 0.0000 mmHg.

Tabel 2:
Distribusi nilai rata-rata tekanan darah diastolik pada lansia yang mengalami hipertensi



Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa nilai rata-rata tekanan darah diastolik kelompok intervensi relaksasi dan terapi musik selama 15 menit sebelum intervensi yaitu 92 mmHg. Nilai rata-rata tekanan darah diastolik kelompok intervensi relaksasi dan terapi musik selama 30 menit sebelum yaitu 92 mmHg. Nilai rata-rata tekanan darah diastolik kelompok kontrol sebelum yaitu 92 mmHg.

Nilai rata-rata tekanan darah diastolik sesudah pada kelompok intervensi relaksasi dan terapi musik selama 15 menit yaitu 82 mmHg. Nilai rata-rata tekanan darah diastolik sesudah pada kelompok intervensi relaksasi dan terapi musik selama 30 menit yaitu 84 mmHg. Nilai rata-rata tekanan darah diastolik sesudah pada kelompok kontrol yaitu 92 mmHg

Nilai rata-rata deltadiastolik kelompok intervensi relaksasi dan terapi musik selama 15 menit yaitu -10.4286 mmHg. Nilai rata-rata deltadiastolik kelompok intervensi relaksasi dan terapi musik selama 30 menit yaitu -8.5714 mmHg. Nilai rata-rata deltadiastolik kelompok kontrol yaitu 0.00 mmHg sedangkan nilai tertinggi deltadiastolik yaitu 0.0000 mmHg.

Tabel 3:

Analisis pengaruh relaksasi dan terapi musik terhadap tekanan darah pada hipertensi lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang

| Tekanan darah | Kelompok | | | P- value |
|----------------|----------|-------|-------|----------|
| | P1 | P2 | K | |
| Sistolik pre | 161 | 160 | 173 | 0.010 |
| Sistolik post | 138 | 139 | 173 | 0.010 |
| Δ | -22 | -20 | 0 | 0.001 |
| P- value | 0.001 | 0.001 | 0.203 | |
| Diastolik pre | 92 | 92 | 92 | 0.014 |
| Diastolik post | 82 | 84 | 92 | 0.014 |
| Δ | -10 | -8 | 0 | 0.001 |
| P- value | 0.001 | 0.001 | 0.857 | |

Berdasarkan tabel 4.3 dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata tekanan darah sistolik sebelum kelompok intervensi relaksasi dan terapi musik selama 15 menit adalah sebesar 161 mmHg dan nilai rata-rata sistolik sesudah adalah sebesar 138 mmHg dengan *p value* 0.010 serta nilai deltasistolik -22 mmHg dengan *p value* 0.001. Nilai rata-rata sistolik sebelum pada kelompok intervensi relaksasi terapi musik selama 30 menit yaitu 160 mmHg dan nilai rata-rata sistolik sesudah yaitu 139 mmHg dengan *p value* 0.010 serta nilai deltasistolik yaitu -20 mmHg dengan nilai *p value* 0.001. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai rata-rata sistolik sebelum dan sesudah yaitu 173 mmHg dengan nilai *p value* 0.010 serta nilai deltasistolik 0 mmHg dengan nilai *p value* 0.001.

Nilai tekanan darah diastolik sebelum pada kelompok intervensi relaksasi dan terapi musik selama 15 menit yaitu 92 mmHg dan nilai rata-rata diastolik sesudah yaitu 82 mmHg dengan nilai *p value* 0.014 serta nilai deltadiastolik -10 mmHg dengan nilai *p value* 0.001. Nilai rata-rata diastolik sebelum pada kelompok intervensi relaksasi dan terapi musik selama 30 menit yaitu 92 mmHg dan nilai rata-rata diastolik sesudah yaitu 84 mmHg dengan nilai *p value* 0.014 serta nilai deltadiastolik -8 mmHg dengan *p value* 0.001. Sedangkan nilai rata-rata diastolik sebelum dan sesudah kelompok kontrol yaitu 92 mmHg dengan *p value* 0.014 serta nilai deltadiastolik 0 mmHg dengan nilai 0.001.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui jumlah responden berdasarkan tekanan darah sebelum dan sesudah adalah 21 responden didapatkan nilai rata-rata kelompok intervensi relaksasi dan terapi musik selama 15 menit tekanan darah sistolik sebelum yaitu 161 mmHg dan sistolik sesudah 138 mmHg, sedangkan pada kelompok intervensi relaksasi



dan terapi musik selama 30 menit nilai rata-rata sistolik sebelum yaitu 160 mmHg dan sistolik sesudah yaitu 139 mmHg serta pada kelompok kontrol nilai rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah yaitu 153 mmHg.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa dengan jumlah 21 lansia terdapat perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah antara kelompok dilakukan intervensi relaksasi dan terapi musik 15 menit dengan kelompok intervensi relaksasi dan terapi musik selama 30 menit sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan. Artinya hasil dari kelompok intervensi relaksasi dan terapi musik 15 menit berbeda dengan kelompok intervensi relaksasi dan terapi musik selama 30 menit dan berdeda dengan kelompok kontrol.

Hasil penelitian diketahui bahwa nilai rata-rata tekanan darah diastolik sebelum pada kelompok intervensi relaksasi dan terapi musik selama 15 menit yaitu 92 mmHg dan nilai diastolik sesudah yaitu 82 mmHg, sedangkan kelompok intervensi relaksasi dan terapi musik selama 30 menit nilai rata-rata tekanan darah diastolik sebelum yaitu 92 mmHg dan diastolik sesudah yaitu 84 mmHg. Nilai rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol yaitu 92 mmHg.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa dengan jumlah 21 lansia terdapat perubahan tekanan darah diastolik antara kelompok intervensi relaksasi terapi musik selama 15 menit dengan kelompok intervensi relaksasi dan terapi musik selama 30 menit, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan. Hasil dari kelompok intervensi relaksasi dan terapi musik 15 menit berbeda dengan kelompok intervensi relaksasi dan terapi musik selama 30 menit dan berdeda dengan kelompok kontrol.

Menurut Sulastrri (2015) bahwa perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh darah perifer berakibat pada terjadinya perubahan tekanan darah pada lansia. Perubahan yang terjadi antara lain arteroskleosis, hilangnya elastisitas jaringan ikat dan terjadi penurunan relaksasi otot polos pembuluh darah yang berakibat menurunnya kemampuan distensi dan gaya pegang pembuluh darah. Musik dapat membuat relaksasi dengan efek yang ditunjukkan yaitu mengurangi kecemasan dan depresi, menurunkan tekanan darah, mengurangi nyeri, serta dapat menurunkan frekuensi denyut jantung (Mulyawati & Erawati, 2013).

Hasil analisis *uji Kruskal Wallis*, didapatkan nilai $p \text{ value } 0.001 < \alpha (0.05)$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh relaksasi dan terapi musik terhadap tekanan darah pada hipertensi lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang. Hasil penelitian tersebut ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah antara kelompok intervensi relaksasi dan terapi musik selama 15 menit dengan nilai penurunan sebesar 22 mmHg dan kelompok intervensi relaksasi dan terapi musik selama 30 menit dengan nilai penurunan sebesar 20 mmHg, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perubahan.

Menurut penelitian Evangeline, dkk (2017) menyatakan bahwa mendengarkan musik tradisional sunda tembang Cianjur, suara yang didengar masuk melalui telinga luar dan melewati telinga tengah hingga sampai telinga dalam, selanjutnya musik tersebut di proses di dalam auditory cortex yang berbentuk suara sehingga dapat dinikmati oleh otak. Otak kiri selanjutnya akan memproses lirik tersebut dan mengaktifkan sistem limbik (otak mamalia) terhadap musik tersebut dan emosional. Mary Griffith ahli fisiologi mengemukakan bahwa hipotalamusi mengontrol saraf otonom yaitu seperti bernafas, denyut jantung dan tekanan darah. Dalam studi tersebut mengemukakan bahwa terdapat peningkatan hormon *Luteinizing Hormone* (LH) pada saat mendengarkan musik (Jazmarizal; Sastra; Yunita: 2011).

Menurut Varvogli & Darvivi (2011) relaksasi adalah bertujuan sebagai pengurangi tegang dan cemas dengan cara melatih seseorang untuk menjadi rileks. Menurut pandangan ilmiah relaksasi merupakan suatu metode untuk mengurangi stres dan tegang untuk mencapai tubuh yang sehat. Relaksasi merupakan salah satu teknik mengelola diri sendiri yang



didasarkan pada kerja sistem saraf simpatik dan parasimpatik yang efektif mengurangi ketegangan, kecemasan dan mengatasi insomnia (Triyanto, 2014).

KESIMPULAN

1. Ada pengaruh relaksasi dan terapi musik terhadap tekanan darah pada hipertensi lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang dengan nilai p-value sebesar 0,001.
2. Nilai rata-rata tekanan darah sebelum kelompok intervensi relaksasi dan terapi musik selama 15 menit yaitu 161/92 mmHg dan pada kelompok intervensi relaksasi dan terapi musik selama 30 menit yaitu 160/92 mmHg serta kelompok kontrol yaitu 153/92 mmHg.
3. Nilai rata-rata tekanan darah sesudah pada kelompok intervensi relaksasi dan terapi musik selama 15 menit yaitu 138/82 mmHg dan pada kelompok intervensi relaksasi dan terapi musik selama 30 menit yaitu 139/84 mmHg serta kelompok kontrol 153/92 mmHg.

DAFTAR PUSTAKA

- Bustan M.N. 2007. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Rineka Cipta
- Evangeline, dkk. 2017. *Pengaruh Terapi Musik Tradisional Sunda Tembang Cianjuran Terhadap Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di Unit Hemodialisa Rsud Sayang Cianjur hal 24-25*
- Jasmarizal, S.L & Yunita, D. 2011. *Pengaruh Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Kecamatan Koto Tangah Padang Tahun 2011 hal 3-4*
- Kowalak, P.J, dkk. 2011. *Buku ajar Patofisiologi*. Jakarta; EGC
- Maryam, S, dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Mulyawati, Y & Erawati, M. (2013). *Kombinasi Musik Gamelan Serta Senam Lansia Untuk Lansia Dengan Hipertensi hal 87-89*
- Nugroho, E.A. 2012. *Farmakologi: Obat-obat Penting dalam Pembelajaran ilmu Farmasi dan Dunia Kesehatan*. Yogyakarta: pustaka Pelajar
- Palmer, A, dkk. 2005. *Simple Guide Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: Erlangga
- Potter, P.A & Perry, A.G. (2009). *Fundamental Keperawatan. Edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sustrani, L.A & S, Hadibroto, I. 2005. *Hipertensi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama hal 82-86
- Sulistyarini, I. 2013. *Jurnal Psikologi: Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia hal 29-35*
- Triyanto, E. 2014. *Pelayanan keperawatan bagi Penderita Hipertensi secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Varvogli, L., & Darviri, C. 2011. *Stress Management Techniques: evidencebased procedures that reduce stress and promote health, Health Science Journal, 5(2), 74-89*
- Vekarisyanti, G.A. 2008. *12 Terapi autis Paling Efektif dan Hemat*. Yogyakarta: Galangpress
- Sulastrri., D. 2015. *Pengaruh Seman Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Pukesmas Kalijambe Sragen hal 52-53*