

EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK KLASIK DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS KEDUNGUMUNDU

Ratnasari¹, Sonhaji²

rhatnasari.1998@gmail.com¹, soni_aji84@yahoo.com²

Universitas Karya Husada Semarang

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang sering dikenal sebagai “silent killer”. Berdasarkan data World Health Organization (WHO 2021) bahwa hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Penderita yang mengalami hipertensi diperkirakan sekitar 1,28 miliar orang dewasa yang berusia 30-79 tahun di seluruh Hipertensi tidak bergejala namun berisiko tinggi menyebabkan komplikasi kardiovaskular. Penatalaksanaan diperlukan untuk mengurangi dampak dari hipertensi yaitu dengan terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Salah satu pengobatan non-farmakologis yang dapat dilakukan adalah pemberian musik klasik. Terapi musik klasik digunakan untuk membantu menurunkan tekanan darah. Studi Kasus ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi musik klasik dalam menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi di UPTD Puskesmas Kedungmundu. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif terhadap dua keluarga Tn. K dan Tn. M di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kedungmundu. Intervensi dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan memberikan terapi musik klasik yaitu Mozart simfoni 40. Tekanan darah dievaluasi sebelum dan sesudah terapi. Terjadi penurunan tekanan darah pada kedua pasien Tn. K dari 160/70 mmHg menjadi 130/70 mmHg dan Tn.M dari 170/70 mmHg menjadi 135/70 mmHg. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan peningkatan relaksasi setelah mendengarkan musik klasik. Terapi musik klasik terbukti memberikan efek relaksasi fisiologis yang mendukung pengendalian tekanan darah. Intervensi ini bersifat sederhana, aman, dan dapat diterapkan di tingkat. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan peningkatan relaksasi setelah mendengarkan musik klasik. Terapi musik klasik terbukti memberikan efek relaksasi fisiologis yang mendukung pengendalian tekanan darah. Intervensi ini bersifat sederhana, aman, dan dapat diterapkan di tingkat komunitas sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam penatalaksanaan hipertensi.

Kata Kunci: Terapi Musik Klasik, Hipertensi, Tekanan Darah, Keperawatan Komunitas.

ABSTRACT

Hypertension is a global health problem often referred to as a “silent killer.” According to the World Health Organization (WHO, 2021), hypertension is the leading cause of premature death worldwide, affecting an estimated 1.28 billion adults aged 30–79 years. Although asymptomatic, hypertension carries a high risk of cardiovascular complications. Effective management is essential to reduce its impact, involving both pharmacological and non-pharmacological treatments. One non-pharmacological approach is classical music therapy, which is used to help lower blood pressure. This case study aims to determine the effectiveness of classical music therapy in reducing blood pressure among patients with hypertension at UPTD Puskesmas Kedungmundu. A descriptive case study was conducted involving two hypertensive patients, Mr. K and Mr. M, in the working area of UPTD Puskesmas Kedungmundu. The intervention was administered over three consecutive days using classical music therapy used Mozart’s Symphony No. 40. Blood pressure was measured before and after the intervention. A reduction in systolic blood pressure was observed in both patients: Mr. K’s blood pressure decreased from 160/70 mmHg to 130/70 mmHg, and Mr. M’s from 170/70 mmHg to 135/70 mmHg. The results indicate that classical music therapy can lower systolic blood pressure and promote relaxation. This simple and safe intervention is suitable for community-based implementation and serves as a promotive and preventive strategy in hypertension management.

Keywords: Classical Music Therapy, Hypertension, Blood Pressure, Community Nursing.

PENDAHULUAN

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2018), hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah pada arteri, di mana tekanan darah sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, dan tekanan diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih. Hipertensi juga dikenal sebagai "the silent killer" atau "pembunuh diam-diam" karena seringkali tidak menunjukkan gejala apapun. Istilah "hipertensi" merujuk pada tekanan darah yang berlebihan, dengan "tensi" mengacu pada tekanan, sehingga hipertensi mengindikasikan gangguan dalam sistem peredaran darah yang menyebabkan tekanan darah melebihi batas normal (Muzakkar & Djafar, 2021). Catatan World Health Organization (WHO 2021) menyatakan bahwa hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Penderita yang mengalami hipertensi diperkirakan sekitar 1,28 miliar orang dewasa yang berusia 30-79 tahun di seluruh dunia. Selain itu diperkirakan terdapat 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak mengetahui bahwa mereka memiliki hipertensi. Terapi non-farmakologis, termasuk terapi musik klasik, terbukti dapat memberikan efek relaksasi, menurunkan hormon stres, dan menstabilkan tekanan darah. Musik merupakan suatu stimulus yang unik yang dapat mempengaruhi respon fisik dan psikologis seseorang dalam pendengarannya serta merupakan suatu intervensi yang efektif untuk meningkatkan relaksasi fisiologis yaitu dengan penurunan nadi, respirasi, tekanan darah dan nyeri (Triyanto, 2020). Musik klasik dengan frekuensi tertentu dapat merangsang sistem saraf parasimpatis yang menyebabkan relaksasi, memperlambat denyut jantung, dan menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas terapi musik klasik pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kedungmundu.

METODE

Jenis penelitian ini adalah studi kasus deskriptif dengan pendekatan observasional. Subjek adalah dua kepala keluarga (Tn. K dan Tn. M) yang memiliki riwayat hipertensi. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi tekanan darah sebelum dan sesudah terapi, serta dokumentasi. Intervensi berupa pemutaran musik klasik selama 10–15 menit setiap sesi selama tiga kali kunjungan. Analisis data dilakukan secara deskriptif-naratif. Instrumen yang digunakan: tensimeter digital, musik klasik (Mozart simponi 40), speaker portable, lembar observasi tekanan Evaluasi dilakukan dengan mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah terapi diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada Pengkajian didapatkan tekanan darah pada kedua pasien Tn K 160/80 mmHg, dan Tn. M 170/89 mmHg. Setelah dilakukan terapi musik klasik selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 10-15 menit, kedua pasien menunjukkan penurunan tekanan darah pada terapi sesi ke-3 yaitu Tn. K 140/80 mmHg dan Tn. M 150/80 mmHg. Kedua pasien mengatakan merasa lebih rileks dan nyaman setelah mendengarkan musik. Tidak ada efek samping yang dilaporkan. Terapi juga meningkatkan partisipasi keluarga dalam memantau dan mendukung perubahan gaya hidup.

Diskusi

Hasil studi ini mendukung teori bahwa musik klasik mempengaruhi sistem saraf otonom, terutama parasimpatis, sehingga menghasilkan efek relaksasi dan menurunkan tekanan darah. Penelitian sebelumnya (Triyanto, 2020; Suryana, 2020) juga menunjukkan bahwa musik klasik dapat menurunkan kadar kortisol, meningkatkan sekresi hormon endorfin, dan memberikan efek tenang serta nyaman. Musik klasik juga membantu pasien dalam mengalihkan fokus dari stressor lingkungan.

Terapi musik klasik merupakan intervensi sederhana, murah, dan non-invasif yang dapat diterapkan di pelayanan kesehatan primer. Dengan keterlibatan keluarga, efektivitas intervensi ini semakin meningkat, terutama dalam membantu pasien hipertensi mengadopsi perilaku hidup sehat..

KESIMPULAN

Terapi musik klasik terbukti efektif menurunkan tekanan darah terutama sistolik pada pasien hipertensi. Intervensi ini dapat digunakan sebagai bagian dari terapi non-farmakologis di komunitas. Setelah dilakukan evaluasi keperawatan pada dua kasus kelolaan menunjukan ada efektifitas penurunan tekanan darah sebelum pemberian terapi musik klasik dan setelah pemberian terapi pada keluarga dengan hipertensi. Disarankan agar terapi ini dijadikan salah satu alternatif dalam program promotif dan preventif di layanan primer terutama di UPTD Puskesmas Kedungmundu.

DAFTAR PUSTAKA

- Triyanto. (2020). Terapi Musik dan Efeknya terhadap Fisiologis Pasien. Yogyakarta: Media Kesehatan.
- Suryana, T. (2020). Terapi Musik dalam Praktik Keperawatan. Bandung: Refika Aditama.
- WHO. (2021). Hypertension Fact Sheet. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Kowalak, J. P., et al. (2011). Manual Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta: EGC.
- Nadirawati. (2022). Asuhan Keperawatan Keluarga. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hidayat, A. A. (2020). Pengantar Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Astuti, N. F., Rekawati, E., & Wati, D. N. K. (2019). Decreased blood pressure among community dwelling older adults following progressive muscle relaxation and music therapy (RESIK). BMC Nursing, 18(Suppl 1), 1–5. <https://doi.org/10.1186/s12912-019-0357-8>
- Atmika, I. P. B., et al. (2020). Terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Pejaten. Jurnal Kesehatan, 2(3), 194–195.
- Bustami. (2018). Relaxed music can reduce blood pressure in hypertension patients. International Journal of Scientific and Technology Research, 7(4), 171–173.
- Febrina, W., & Yenni, Y. (2018). Pengetahuan perawat terhadap pelaksanaan timbang terima pasien sesuai SOP. Real in Nursing Journal, 1(2), 60–66. <https://doi.org/10.32883/rnj.v1i2.265>
- Finasari, T. Y., Setyawan, D., & Meikawati, W. (2018). Perbedaan terapi musik klasik dan musik yang disukai terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD DR. H. Soewondo Kendal. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (JIKK), 1–11.
- Fitriani, D., Pratiwi, R. D., Cahyaningtyas, P., & Poddar, S. (2020). Effect of classical music on blood pressure in elderly with hypertension in Bina Bhakti Werdha elderly nursing home, Indonesia. Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences, 16(4), 142–144.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2020. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kusumaningrum, P. R. (2023). Peningkatan kesehatan lansia melalui pendampingan kegiatan lansia sehat. Jurnal Abdi Kesehatan dan Kedokteran, 2(1), 50–56. <https://doi.org/10.55018/jakk.v2i1.16>
- Mahatidanar, A., & Nisa, K. (2017). Pengaruh musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Agromed Unila, 4(2), 264–268.

- Purnomo, E., Nur, A., Rahim, R., Sartika, Z., & Pulungan, A. (2020). The effectiveness of instrumental music therapy and self-hypnosis on decreasing blood pressure level among hypertension patients. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 3(2), 214–223. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v3i2.317>
- Sayekti, C., Handayani, R. N., & Khasanah, S. (2015). Pengaruh terapi musik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien pre-hemodialisa di RSUD Prof Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. *Journal Viva Medika*, 8(2), 9–17.
- Suryani, L. (2019). Effectiveness of home visit on drug compliance in adult hypertension in Gadung Puskesmas, Buol District. *Journal of Applied Nursing and Health*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.55018/janh.v1i1.75>
- World Life Expectancy. (2018). World Health Ranking. Retrieved from <https://www.worldlifeexpectancy.com>.