

## PENERAPAN TERAPI MUSIK TERHADAP HIPERTENSI PADA LANSIA

Jihan Aqilah<sup>1</sup>, Heni Aulia Tamara<sup>2</sup>, Nadila Rahmawati<sup>3</sup>, Prascha Alia Christina<sup>4</sup>, Nabilah Hana<sup>5</sup>, Raninda Anjania Rizky<sup>6</sup>, Nadila<sup>7</sup>, Evy Hanisa Juliani<sup>8</sup>, Fathir Bayu Pratama<sup>9</sup>, M. Abiyarhab Syamsyuri<sup>10</sup>, Wardatul Jannah<sup>11</sup>, M. Bachtiar Safrudin<sup>12</sup>

[jihanjpg94@gmail.com](mailto:jihanjpg94@gmail.com)<sup>1</sup>, [heniauliyatamara@gmail.com](mailto:heniauliyatamara@gmail.com)<sup>2</sup>, [nadilaraw11@gmail.com](mailto:nadilaraw11@gmail.com)<sup>3</sup>, [praschacristina@gmail.com](mailto:praschacristina@gmail.com)<sup>4</sup>, [hanaadwiii02@gmail.com](mailto:hanaadwiii02@gmail.com)<sup>5</sup>, [anjaniarizky123@gmail.com](mailto:anjaniarizky123@gmail.com)<sup>6</sup>, [nadddsnt@gmail.com](mailto:nadddsnt@gmail.com)<sup>7</sup>, [evyhanisajuliani@gmail.com](mailto:evyhanisajuliani@gmail.com)<sup>8</sup>, [fathirbayu123@gmail.com](mailto:fathirbayu123@gmail.com)<sup>9</sup>, [abiyarhabs123@gmail.com](mailto:abiyarhabs123@gmail.com)<sup>10</sup>, [wardatul850@gmail.com](mailto:wardatul850@gmail.com)<sup>11</sup>, [mbs143@umkt.ac.id](mailto:mbs143@umkt.ac.id)<sup>12</sup>

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan kronis yang paling banyak dialami oleh lanjut usia (lansia) dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Seiring bertambahnya usia, perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular menyebabkan peningkatan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi musik sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dengan meninjau artikel yang terbit antara tahun 2021 hingga 2025 dari berbagai database ilmiah seperti Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, Garuda Ristekbrin, dan DOAJ. Hasil analisis terhadap sepuluh artikel menunjukkan bahwa terapi musik, baik musik klasik, musik alam, maupun musik tradisional, secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia. Mekanisme yang mendasari efek ini melibatkan peningkatan aktivitas parasimpatis, penurunan aktivitas saraf simpatis, serta pelepasan hormon relaksasi seperti endorfin dan nitric oxide. Secara keseluruhan, terapi musik terbukti sebagai pendekatan nonfarmakologis yang efektif, aman, murah, dan mudah diterapkan untuk membantu pengendalian hipertensi serta meningkatkan kualitas hidup lansia.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Lansia, Terapi Musik, Relaksasi, Intervensi Nonfarmakologis.

### PENDAHULUAN

Hipertensi Merupakan penyakit degeneratif yang umumnya terjadi pada lansia dan menjadi salah satu penyebab utama kematian akibat lansia dan menjadi salah satu penyebab utama kematian akibat penyakit kardiovaskuler di berbagai negara. Kondisi ini tidak hanya disebabkan oleh faktor biologis seperti usia, obesitas, dan penurunan elastis pembuluh darah tetapi juga dipengaruhi oleh gaya hidup, stres, dan faktor psikologis lainnya, peningkatan tekanan darah yang berlangsung lama tanpa pengelolaan yang tepat dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, atau penyakit jantung koroner (Ariski et al., 2025)

Berbagai faktor tersebut menunjukkan bahwa hipertensi merupakan kondisi multifaktorial yang dipengaruhi oleh banyak aspek kehidupan kecenderungan seseorang mengalami hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitar. Faktor personal seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat keturunan memiliki peran penting, di mana risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia dan perubahan hormonal. Selain itu, gaya hidup modern yang ditandai dengan pola makan tinggi garam dan lemak, kurang aktivitas fisik, stres, merokok, serta konsumsi alkohol turut memperburuk kondisi ini. Obesitas juga menjadi faktor pemicu karena dapat meningkatkan beban kerja jantung dan tekanan pada pembuluh darah. Secara keseluruhan, hipertensi merupakan hasil dari kombinasi faktor genetik, perilaku, dan lingkungan, sehingga pencegahannya perlu dilakukan melalui penerapan pola hidup sehat dan seimbang (Amir et al., 2025)

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang di dunia mengalami hipertensi, dan lebih dari 46% di antaranya tidak terdiagnosis. Di Indonesia, prevalensi hipertensi berdasarkan Risesdas 2023 mencapai 33,8%, dengan proporsi tertinggi pada kelompok usia lanjut. Angka ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang membutuhkan penanganan berkelanjutan, termasuk melalui pendekatan nonfarmakologis yang mudah diterapkan di berbagai setting pelayanan kesehatan. Pendekatan nonfarmakologis dalam pengelolaan hipertensi kini semakin banyak dikembangkan untuk menurunkan tekanan darah sekaligus meningkatkan kualitas hidup lansia. Salah satu intervensi yang terbukti efektif adalah terapi musik.

Musik memiliki kemampuan memengaruhi sistem saraf otonom dengan menurunkan aktivitas simpatis dan meningkatkan parasimpatis, sehingga menimbulkan efek relaksasi dan stabilisasi tekanan darah. Berbagai penelitian baik di tingkat nasional maupun internasional menunjukkan bahwa terapi musik dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia hipertensi melalui mekanisme psikofisiologis yang menenangkan. Selain itu, terapi musik mudah diterapkan, tidak menimbulkan efek samping, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia. Beragam jenis musik telah digunakan dalam penelitian, seperti musik klasik, musik tradisional, musik alam, hingga musik daerah seperti Gamelan Selonding Bali (Joni Siahaan, 2025)

Hasil-hasil penelitian tersebut umumnya menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan setelah pemberian terapi musik selama periode tertentu, baik melalui desain eksperimen maupun pra-eksperimen. Efek positif terapi musik tidak hanya menurunkan tekanan darah, tetapi juga memberikan rasa nyaman, meningkatkan relaksasi, dan mengurangi kecemasan pada lansia. Dengan demikian, terapi musik menjadi alternatif intervensi keperawatan yang relevan dan dapat diintegrasikan dalam praktik asuhan keperawatan gerontik.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian studi literatur. Studi penelitian merupakan penelitian yang dilakukan dengan membaca, mengumpulkan, mencatat, menyortir, kemudian mengelola literatur yang sudah didapat. Proses penelitian dimulai dengan pengumpulan sumber data dari berbagai database ilmiah seperti Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, Garuda Ristekbrin, ResearchGate, dan DOAJ. Kata kunci yang digunakan dalam bahasa Indonesia dan Inggris, antara lain “terapi musik,” “music therapy,” “tekanan darah,” “blood pressure,” “hipertensi,” dan “lansia” atau “elderly.” Setelah proses pencarian, peneliti melakukan seleksi artikel berdasarkan kriteria inklusi. Artikel yang dipilih adalah artikel penelitian yang terbit dalam kurun waktu 2021 – 2025. Analisis pembuatan judul pada penelitian ini sebelumnya digunakan peninjauan dengan kriteria inklusi sebagai berikut:

Tabel 1. Kriteria Inklusi Penelitian

Kriteria	Kriteria penelitian
Jangka Waktu	Tanggal publikasi 5 tahun terakhir dari tahun 2021 sampai dengan tahun 2025
Bahasa	Bahasa Indonesia & Bahasa Inggris
Subjek	lansia
Jenis artikel	Artikel original tidak dalam bentuk publikasi seperti surat ke editor, tidak dalam bentuk abstrak saja dan artikel dalam bentuk full teks
Tema Isi artikel	Terapi Musik Pada Lansia Dengan Hipertensi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian literatur dengan menggunakan kata kunci yang telah ditentukan, ditemukan 10 literatur yang direview berdasarkan beberapa indikator, yaitu nama penulis dan tahun publikasi, Judul artikel, Metode penelitian, Subjek penelitian, dan kesimpulan dari penelitian tersebut yang disajikan dalam Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Hasil Literatur Review			
Nama Penulis	Judul Artikel	Metode Penelitian	Hasil
Ni Putu Ayu Ratna Dewi, Ni Putu Kamaryati, Kadek Nuryanto, Inge Ruth Suantika. (2024) (Dewi et al., 2024)	Effectiveness of Balinese Selonding Gamelan Music Therapy in Reducing Blood Pressure and Anxiety in Older Adults with Hypertension: A Quasi-experimental Study	Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang mendengarkan musik Gamelan Selonding selama 15 menit per hari, tiga kali seminggu selama empat minggu, dan kelompok kontrol tanpa intervensi. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis menggunakan uji statistik yang relevan.	Setelah empat minggu, tekanan darah sistolik pada kelompok eksperimen menurun signifikan dari 155,2 menjadi 149,13 mmHg ( $p < 0,001$ ), sedangkan diastolik menurun dari 87,5 menjadi 81,6 mmHg namun tidak signifikan. Tidak ada perubahan berarti pada kelompok kontrol. Terapi musik Gamelan Selonding terbukti efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan memberikan efek positif terhadap relaksasi lansia hipertensi.
Prathiba Sivakumar, Sowmiya. (2023) (Sivakumar & Sowmiya, 2023)	Effectiveness of Music Therapy on Reducing Blood Pressure among Elderly People with Hypertension Residing in Selected Geriatric Homes at Dindigul District, Tamilnadu	Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental pre-test post-test dengan kelompok kontrol. Sebanyak 60 lansia hipertensi yang tinggal di panti jompo dipilih melalui purposive sampling, terdiri dari 30 orang kelompok eksperimen dan 30 orang kontrol. Kelompok eksperimen mendapatkan terapi musik relaksasi selama 14 sesi (30 menit per hari selama dua minggu) melalui speaker ponsel.	Terapi musik terbukti menurunkan tekanan darah secara signifikan pada kelompok eksperimen, dengan nilai $p < 0,001$ untuk tekanan darah sistolik dan diastolik. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi musik efektif sebagai intervensi non-invasif dan berbiaya rendah untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Nur Kholifah, Sutanta. (2021) (Kholifah & Sutanta, 2021)	Pengaruh Terapi Musik Instrumental terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta	Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel terdiri dari 30 lansia hipertensi yang dipilih dengan teknik purposive sampling dari total populasi 52 orang. Data tekanan darah dikumpulkan sebelum dan sesudah intervensi terapi musik instrumental, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon.	Setelah dilakukan terapi musik instrumental, sebanyak 28 responden mengalami penurunan tekanan darah, sedangkan 2 responden tetap. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $Z = -6,174$ dengan $p\text{-value} = 0,000$ ( $<0,05$ ), menandakan terdapat pengaruh signifikan terapi musik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Terapi ini terbukti membantu menurunkan tekanan darah secara non-invasif dan dapat dijadikan alternatif pendukung dalam pengelolaan hipertensi pada lansia.
Selamat Parmin, Serli Wulan Safitri, Shindi Wulandari. (2023) (Parmin et al., 2023)	Edukasi Terapi Musik Klasik Pada Lansia Hipertensi di Wilayah UPTD Puskesmas Gumawang Kabupaten Oku Timur	Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan rancangan two group pretest-posttest design. Sampel terdiri dari seluruh lansia hipertensi di UPTD Puskesmas Gumawang yang mengikuti terapi musik klasik Mozart selama 3 hari berturut-turut, masing-masing 30 menit per sesi. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon.	Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata tekanan darah dari 3,57 menjadi 2,62 dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ( $<0,05$ ), menandakan adanya pengaruh signifikan terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi. Terapi ini juga meningkatkan relaksasi, kreativitas, serta produktivitas lansia dan dapat diterapkan secara mandiri sebagai intervensi nonfarmakologis dalam pengelolaan hipertensi.

Rusmadhani Dwi Hajar Sobirin, Dafid Arifiyanto. (2024) (Rusmadhani Dwi Hajar Et- al, 2024)	Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Puskesmas Kedungwuni I Kabupaten Pekalongan	Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Sampel berjumlah 30 lansia hipertensi yang dipilih dengan teknik convenience sampling, dibagi masing-masing 15 orang per kelompok. Kelompok intervensi diberikan terapi musik alam, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Data dianalisis menggunakan uji t dependen, independen, dan Wilcoxon test.	Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi musik alam ( $p=0,001$ ), sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan berarti ( $p>0,05$ ). Perbandingan antar kelompok juga menunjukkan perbedaan bermakna ( $p<0,05$ ). Terapi musik terbukti efektif menurunkan tekanan darah lansia hipertensi dan dapat digunakan sebagai terapi pendamping selain pengobatan farmakologis.
Wulandari, Safitri, Rimbawati, Parmin. (2025) (Wulandari et al., 2025)	Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Gumawang OKU Timur	Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan rancangan two group pretest-posttest. Sampel berjumlah 42 lansia hipertensi yang dipilih dengan rumus Notoatmodjo dan dibagi menjadi kelompok intervensi (terapi musik klasik) dan kelompok kontrol (leaflet). Terapi diberikan selama tiga hari dengan durasi 20 menit menggunakan musik klasik Canon in D Major. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon.	Setelah intervensi, rata-rata tekanan darah kelompok terapi menurun dari 3,57 menjadi 2,62 dengan p-value 0,000 ( $<0,05$ ), menunjukkan adanya pengaruh signifikan terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi. Musik klasik terbukti membantu menurunkan tekanan darah melalui efek relaksasi fisiologis dan emosional.
(Yora Nopriani, 2025)	Pengaruh Intervensi Terapi Musik Klasik terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Ruang Hemodialisa	Desain pre-eksperimen dengan one group pretest-posttest pada 46 lansia hipertensi di RS Charitas Km 7 Palembang, menggunakan teknik total sampling dan analisis uji Wilcoxon.	Terapi musik klasik terbukti menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan ( $p = 0,000 < 0,05$ ). Sebagian besar responden mengalami penurunan dari kategori hipertensi tingkat II menjadi hipertensi tahap I setelah intervensi.
Abu Bakar Sidik. (2022) (Sidik, 2022)	Implementasi Terapi Musik Klasik kepada	Kegiatan ini merupakan program pengabdian	Kegiatan edukasi menunjukkan bahwa lansia mampu memahami

	Lansia yang Menderita Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Harapan Kita Palembang	masyarakat dengan tahapan persiapan, pelaksanaan, dan pelaporan. Kegiatan dilakukan melalui edukasi dan simulasi tentang penerapan terapi musik klasik pada lansia hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Harapan Kita Palembang tahun 2021.	dan mengikuti terapi musik klasik dengan baik. Terapi ini membantu menurunkan tekanan darah serta memberikan efek relaksasi dan ketenangan pada lansia hipertensi. Musik dengan tempo 60–80 ketukan per menit terbukti efektif menurunkan aktivitas sistem saraf pusat, sehingga menimbulkan kondisi rileks. Secara keseluruhan, terapi musik klasik dinilai bermanfaat sebagai pendekatan nonfarmakologis dalam membantu penyembuhan hipertensi pada lansia.
Mella Suryaningsih, Yunie Armiyati. (2021) (Suryaningsih & Armiyati, 2021)	Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Usia Lanjut Menggunakan Terapi Musik	Studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan pada dua pasien lansia hipertensi di RS Roemani Muhammadiyah Semarang. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah diberikan terapi musik tradisional kecapi suling Sunda selama 15 menit setiap hari selama tiga hari menggunakan sphygmomanometer. Data dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan tekanan darah.	Setelah diberikan terapi musik tradisional kecapi suling Sunda, kedua pasien lansia mengalami penurunan rata-rata tekanan darah sebesar 3,48%. Terapi ini memberikan efek relaksasi dan menurunkan aktivitas saraf simpatis sehingga tekanan darah menurun. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi musik tradisional dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi sebagai alternatif non-farmakologis.
Rika Andriani, Elly Junalia. (2022) (Andriani et al., 2022)	Pengaruh Terapi Musik Keroncong dan Mozart terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi	Desain quasi experiment dengan pretest-posttest without control pada 36 lansia hipertensi, dibagi dua kelompok (musik keroncong dan Mozart), selama 7 hari, 30 menit/hari. Analisis data menggunakan uji paired t-test.	Kedua terapi musik menurunkan tekanan darah secara signifikan ( $p = 0,0005$ ). Musik keroncong menurunkan sistolik 11,94 mmHg dan diastolik 6,67 mmHg, sedangkan musik Mozart menurunkan sistolik 10,83 mmHg dan diastolik 6,39 mmHg. Keduanya efektif sebagai terapi nonfarmakologis pada lansia hipertensi.

Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena sebagian besar penderitanya tidak menunjukkan gejala yang jelas, meskipun di dalam tubuh telah terjadi kerusakan serius. Tekanan darah yang tinggi secara terus-menerus dapat menyebabkan kerusakan endotel

pembuluh darah, mempercepat proses aterosklerosis, dan pada akhirnya menimbulkan komplikasi kronis seperti stroke, gagal jantung, atau penyakit ginjal. Meskipun berbagai upaya pengobatan dan pengendalian hipertensi telah tersedia, kenyataannya banyak lansia yang mengalami keterbatasan dalam mengakses layanan kesehatan. Faktor-faktor seperti kondisi ekonomi, kurangnya fasilitas kesehatan, serta minimnya sarana dan prasarana penunjang menjadi hambatan utama bagi mereka untuk memperoleh perawatan dan edukasi yang memadai. Akibatnya, pengetahuan lansia tentang pencegahan dan pengelolaan hipertensi masih rendah, sehingga diperlukan intervensi sederhana, terjangkau, dan mudah diterapkan di lingkungan mereka, seperti terapi nonfarmakologis yang menekankan pada aspek relaksasi dan keseimbangan tubuh. Penelitian ini membahas mengenai penerapan terapi musik terhadap hipertensi pada lansia (Setyawati et al., 2025).

Hasil studi menunjukkan bahwa terapi musik mampu memengaruhi sistem saraf otonom dengan menurunkan aktivitas simpatis serta meningkatkan aktivitas parasimpatis, sehingga menimbulkan relaksasi fisik dan emosional. Efek relaksasi ini berperan penting dalam menurunkan tekanan darah, baik secara fisiologis maupun psikologis. Temuan tersebut mendukung konsep bahwa mekanisme utama terapi musik adalah relaksasi neurofisiologis dan emosional yang menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis. Dari hasil tinjauan literatur, terapi musik memiliki berbagai keunggulan sebagai intervensi nonfarmakologis, antara lain bersifat non-invasif, berbiaya rendah, mudah dilakukan, serta dapat diterapkan secara mandiri oleh lansia.

Terapi musik tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah, tetapi juga meningkatkan relaksasi psikologis dan kualitas hidup lansia. Penelitian menunjukkan bahwa baik musik klasik (seperti Canon in D Major), musik alam, maupun musik tradisional terbukti efektif dalam memberikan efek relaksasi. Musik klasik sering dipilih karena struktur melodinya yang teratur dan menenangkan, sehingga ideal untuk menstabilkan emosi dan tekanan darah. Berdasarkan 11 jurnal yang dianalisis, seluruhnya mendukung bahwa terapi musik merupakan pendekatan nonfarmakologis yang efektif, aman, serta memiliki manfaat fisiologis dan psikologis dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Jika dilihat dari hasil penurunan tekanan darah, pemberian terapi musik klasik menjadi yang paling efektif, dengan rata-rata penurunan tekanan darah mencapai 20–21 mmHg. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa mendengarkan musik klasik dapat mengubah ambang otak dari kondisi stres menjadi lebih rileks. Musik diterima oleh organ pendengaran dan diolah oleh otak melalui aktivasi sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi. Saat individu menjadi rileks, pembuluh darah akan berdilatasi, sirkulasi membaik, dan tekanan darah menurun.

Terapi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi tidak hanya dilakukan melalui terapi farmakologis seperti pemberian obat antihipertensi, tetapi juga melalui intervensi nonfarmakologis seperti terapi musik. Jenis musik yang digunakan dapat bervariasi, mulai dari musik klasik, instrumental, musik alam, hingga musik tradisional seperti Kecapi Suling Sunda atau Keroncong. Frekuensi dan tempo musik juga berpengaruh terhadap efek fisiologis yang ditimbulkan, di mana musik dengan tempo lambat lebih efektif dalam memicu relaksasi.

Penelitian oleh Mella Suryaningsih dan Yunie Armiyati (2021) menunjukkan bahwa musik tradisional Kecapi Suling Sunda mampu menurunkan tekanan darah rata-rata sebesar 3,48% pada lansia hipertensi setelah diberikan selama tiga hari. Penurunan ini terjadi karena musik memicu peningkatan aktivitas parasimpatis, pelepasan endorfin, dan penurunan hormon stres (katekolamin), yang berujung pada vasodilatasi pembuluh darah. Hasil tersebut menegaskan bahwa musik tradisional dengan tempo lambat dapat dijadikan

alternatif terapi relaksasi yang efektif, terutama karena dekat dengan budaya masyarakat Indonesia.

Sementara itu, penelitian oleh Rika Andriani dan Elly Junalia (2022) menggunakan musik Keroncong dan Mozart pada lansia hipertensi selama tujuh hari menunjukkan hasil serupa. Kedua jenis musik menurunkan tekanan darah secara signifikan ( $p = 0,0005$ ), dengan penurunan rata-rata tekanan sistolik 11,94 mmHg pada musik Keroncong dan 10,83 mmHg pada musik Mozart. Hal ini menunjukkan bahwa selain musik klasik, musik tradisional Indonesia juga memberikan manfaat serupa dalam menurunkan tekanan darah melalui efek relaksasi yang menenangkan.

Secara keseluruhan, hasil analisis literatur membuktikan bahwa terapi musik merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif, murah, dan mudah diterapkan untuk membantu pengendalian hipertensi pada lansia. Efek terapeutik musik diperoleh melalui mekanisme relaksasi fisiologis dan psikologis yang menurunkan aktivitas simpatik, meningkatkan pelepasan hormon endorfin dan nitric oxide, serta memperbaiki keseimbangan saraf otonom. Oleh karena itu, terapi musik dapat dijadikan intervensi keperawatan mandiri dalam praktik asuhan keperawatan gerontik untuk meningkatkan kenyamanan, mengurangi stres, dan memperbaiki kualitas hidup lansia hipertensi.

## KESIMPULAN

Terapi musik merupakan pendekatan non farmakologis yang efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Berbagai jenis musik, seperti musik klasik, musik alam, dan musik tradisional, telah terbukti memberikan efek relaksasi dan fisiologis yang membantu menurunkan tekanan darah secara signifikan. Terapi ini juga mudah diimplementasikan, tidak menimbulkan efek samping, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia maupun dalam setting pelayanan kesehatan. Diharapkan tenaga medis di Indonesia mampu mengintervensi terapi musik dalam program pengelolaan hipertensi pada lansia sebagai pendukung pengobatan farmakologis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir, M., Hibaturrahman, Z., Anggryani, A. A., Widyastuti, D., Amanda, M., Aprilia, S. A., & Azizah, W. N. (2025). Jurnal ilmiah hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia: 13(April), 1–10.
- Andriani, R., Junalia, E., Studi Keperawatan, P., & Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika, S. (2022). Pengaruh terapi musik keroncong dan mozart terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi The Effect of Keroncong Music Therapy and Mozart on Blood Pressure in Hipertensive Elderly. *Journal of Nursing and Health Science*, 1, 103–106. [www.ejournal.stikes-pertamedika.ac.id/index.php/jnhs](http://www.ejournal.stikes-pertamedika.ac.id/index.php/jnhs)
- Ariski, D. R., Nasution, Z. A., Nursafira, T., Triyani, Y., Herlinawati, N. A., Handayani, I., Puspitasari, I., Fitriani, Selvia, W., Anggraini, O. Z., Retno, D. M., Safrudin, B., & U. (2025). Faktor-faktor penyebab terjadinya hipertensi: Literatur Review. *Journal Of Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 5(4), 471–483.
- Dewi, N. P. A. R., Kamaryati, N. P., Nuryanto, K., & Suantika, I. R. (2024). Effectiveness of Balinese Selonding Gamelan Music Therapy in Reducing Blood Pressure and Anxiety in Older Adults with Hypertension: A Quasi-experimental Study. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 28(4), 812–824. <https://doi.org/10.60099/prijnr.2024.269259>
- Joni Siahaan, Rosida, dan C. R. (2025). Effect of Music Therapy on Blood Pressure Reduction: Literature Review. 6(3), 1. <https://doi.org/10.1177/1461444810365020>
- Kholifah, N., & Sutanta, S. (2021). Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1), 27–34. <https://doi.org/10.23917/bik.v14i1.11628>
- Parmin, S., Safitri, S. W., & Wulandari, S. (2023). Edukasi Terapi Musik Pada Lansia Hipertensi di

- Wilayah UPTD Puskesmas Gumawang Kabupaten Oku Timur. *Jurnal Pengabdian Cendikia*, 2(3), 464–470.
- Rusmadhani Dwi Hajar Et- al. (2024). Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ventilator*, 2(2), 54–61.
- Setyawati, R. C., Safrudin, M. B., Amalia, N., Widyastuti, D., Purdani, K. S., Mika, R., Arra, A., Aisyah, S. N., & Nurjanah, N. (2025). the Effectiveness of Hypertension Exercise in Maintaining Blood Pressure Among the Eldery. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 16(1), 1–10.
- Sidik, A. B. (2022). Implementasi Terapi Musik Klasik Kepada Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Harapan Kita Palembang Empowerment : *Jurnal Pengabdian Masyarakat. Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1, 96–102.
- Sivakumar, P., & Sowmiya. (2023). Effectiveness of Music Therapy on Reducing Blood Pressure among Elderly People with Hypertension Residing in Selected Geriatric Homes at Dindigul District, Tamilnadu. *Nursing Journal of India*, CXIV(03), 124–129. <https://doi.org/10.48029/nji.2023.cxiv305>
- Suryaningsih, M., & Armiyati, Y. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Usia Lanjut Menggunakan Terapi Musik. *Ners Muda*, 2(2), 53. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6301>
- World Health Organization. Global report on hypertension: the race against a silent killer. Geneva: WHO; 2023. *terap.* 8(2). <https://doi.org/10.32524/jksp.v8i2.1474>
- Wulandari, S., Safitri, S. W., Rimbawati, Y., & Parmin, S. (2025). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Gumawang OKU Timur Pendahuluan jaringan secara perlahan untuk memperbaiki Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan mengatakan bahwa dengan cara
- Yora Nopriani, E. X. (2025). Pengaruh Intervensi Terapi Musik Klasik Lansia Penderita Hipertensi Diruang Hemodialisa. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 15(2).