

## **PENERAPAN TERAPI MUSIK UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI**

### **APPLICATION OF MUSIC THERAPY TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS**

**Annisa Nurul Aulia<sup>1</sup>, Anik Inayati<sup>2</sup>, Immawati<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program DIII Keperawatan Akper Dharma Wacana Metro

Email: [anisanurull1213@gmail.com](mailto:anisanurull1213@gmail.com)

#### **ABSTRAK**

Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas nilai normal, yaitu melebihi 140/ 90 mmHg. Gejala klinis yang timbul pada penderita hipertensi adalah nyeri kepala saat terjaga, kadang-kadang disertai mual, muntah. Terapi nonfarmakologi juga dapat dilakukan dengan menggunakan terapi musik. Tujuan: untuk menggambarkan penerapan terapi musik untuk penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode: menggunakan desain studi kasus. Subjek penerapan dilakukan pada 2 orang penderita hipertensi derajat I. Hasil: Hasil pengkajian: subyek (Ny. D) berjenis kelamin perempuan, usia 65 tahun, bekerja sebagai ibu rumah tangga. Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan penerapan terapi musik, subyek menderita hipertensi derajat I dengan tekanan darah 159/90 mmHg. Hasil pengukuran setelah dilakukan penerapan terapi musik terjadi penurunan tekanan darah pada Ny D. Rata-rata tekanan darah sistolik berada pada 149 mm Hg dan rata-rata tekanan darah diastolik 84 mmHg (Hipertensi derajat I). Kesimpulan: terapi musik dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Bagi keluarga agar menggunakan penanganan non farmakologi sehingga tidak bergantung pada pemberian diuretik sebagai penyerta pengobatan hipertensi

Kata Kunci : Hipertensi, Terapi Musik, Tekanan Darah

#### **ABSTRACT**

Hypertension is a circulatory system disorder that causes an increase in blood pressure above the normal value, which exceeds 140/90 mmHg. Clinical symptoms that arise in patients with hypertension are headache when awake, sometimes accompanied by nausea, vomiting. Non-pharmacological therapy can also be done using music therapy. Objective: to describe the application of music therapy for lowering blood pressure in hypertensive patients. Methods: using a case study design. The subject of the application was carried out on 2 people with hypertension grade I. Results: The results of the study: the subject (Mrs. D) was female, aged 65 years, worked as a housewife. The results of blood pressure measurements before the application of music therapy, the subject suffered from hypertension grade I with a blood pressure of 159/90 mmHg. The measurement results after the application of music therapy was a decrease in blood pressure in Mrs. D. The average systolic blood pressure was 149 mm Hg and the average diastolic blood pressure was 84 mmHg (Hypertension grade I). Conclusion: music therapy can reduce blood pressure in hypertensive patients. For families to use non-pharmacological treatment so that they do not depend on the administration of diuretics as a companion to hypertension treatment

Keywords: Hypertension, Music Therapy, Blood Pressure

## PENDAHULUAN

Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* atau pembunuh siluman karena seringkali penderita hipertensi bertahun-tahun tanpa merasakan sesuatu gangguan atau gejala. Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas nilai normal, yaitu melebihi 140/ 90 mmHg. Gejala-gejala akibat hipertensi seperti pusing, gangguan penglihatan dan sakit kepala sering kali terjadi pada saat hipertensi sudah lanjut disaat tekanan darah sudah mencapai angka di atas normal<sup>1</sup>.

Prevalensi hipertensi Nasional berdasarkan Riskesdas tahun 2018 hasil pengukuran pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1%. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang. Berdasarkan data 10 besar penyakit di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro, hipertensi merupakan penyakit ke lima terbesar dengan jumlah penderita 85 orang atau 9 % dari penyakit yang ada dan menduduki peringkat keenam dari 10 penyakit yang ada di Kota Metro<sup>2</sup>.

Gejala klinis yang timbul pada penderita hipertensi adalah nyeri kepala saat terjaga, kadang-kadang disertai mual, muntah, akibat peningkatan tekanan darah

intrakranial, penglihatan kabur akibat kerusakan retina akibat hipertensi, ayunan langkah yang tidak mantab karena kerusakan susunan saraf pusat, nokturia karena peningkatan aliran darah ginjal dan filtrasi glomerulus, edema dependen dan pembengkakan akibat peningkatan tekanan kapiler<sup>3</sup>.

Tekanan darah tinggi yang berlanjut dan tidak ditangani dengan cepat akan mengakibatkan jantung bekerja dengan keras, sehingga otot jantung akan membesar. Kerja jantung yang meningkat menyebabkan pembesaran yang dapat berlanjut menjadi gagal jantung (*heart failure*). Tekanan darah tinggi juga berpengaruh terhadap pembuluh darah coroner di jantung berupa terbentuknya plak (timbunan ateroklerosis yang dapat mengakibatkan penyumbatan pembuluh darah dan menghasilkan serangan jantung (*heart attack*)<sup>4</sup>.

Komplikasi hipertensi dapat diminimalkan dengan penatalaksanaan menggunakan terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi non-farmakologis mencakup kepatuhan menjalankan diet, menurunkan berat badan, rajin berolahraga, mengurangi konsumsi garam, diet rendah lemak dan diet kolesterol. Terapi non-farmakologis juga dapat dilakukan dengan menjaga pola hidup sehat seperti tidak

merokok, tidak mengonsumsi alkohol, mengurangi makanan yang mengandung tinggi kalium, batasi kafein, hindari stres, dan kontrol tekanan darah secara teratur<sup>5</sup>.

Terapi nonfarmakologi juga dapat dilakukan dengan menggunakan hipnoterapi, distraksi, massage, musik dan *slow deep breathing* atau relaksasi *Benson*. Terapi musik adalah terapi menggunakan musik yang bertujuan untuk meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif, dan sosial bagi individu dari berbagai kalangan usia. Musik bermanfaat memberikan efek terhadap peningkatan kesehatan, mengurangi ketegangan otot, mengurangi nyeri, menciptakan suasana rileks, aman dan menyenangkan. Musik mempengaruhi sistem limbic dan saraf otonom sehingga merangsang endorphin yang akan mengeliminasi neurotransmitter nyeri, memperlambat dan menyeimbangkan gelombang otak, mengurangi denyut jantung, denyut nadi dan tekanan darah<sup>6</sup>.

Tujuan dari penerapan ini adalah untuk menggambarkan penerapan terapi musik untuk penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

## HASIL

Setelah dilakukan penerapan terapi musik terjadi penurunan tekanan darah 180/90 menjadi 170/80.

## METODE

Desain penerapan karya tulis ini menggunakan desain studi kasus terkait penerapan terapi musik untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi. Subyek penerapan adalah pasien yang menderita hipertensi sebanyak 2 orang. Penerapan terapi musik pada pasien hipertensi ini telah dilakukan di Laboratorium Keperawatan Dharma Wacana Metro. Waktu penerapan telah dilakukan pada tanggal 4 Agustus 2021.

Tabel 1 Identitas Klien

No	Identitas	Subyek
1	Nama	Ny. W
2	Usia	56 tahun
3	Jenis kelamin	Perempuan
4	Pekerjaan	Ibu rumah tangga
5	Tanggal pengkajian	04 Agustus 2021
6	Diagnosa Medis	Hipertensi
7	Riwayat masa lalu	Klien sudah menderita hipertensi sejak 2 tahun yang lalu
8	TTV Tekanan darah Nadi Suhu RR	180/ 90 mmHg 92 x/ menit 36,2 °C 20 x/ menit

**Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah dilakukan Penerapan Terapi Musik**

Tabel 2 Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Penerapan Terapi musik

Waktu Penerapan	Tekanan Darah (mmHg)			
	Pagi		Sore	
	Pre	Post	Pre	Post
Hari ke 1	180/90	170/90	160/90	140/80

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa sebelum dilakukan teknik terapi musik tekanan darah Ny. D 180/90 mmHg dan setelah dilakukan penerapan terapi musik yang dilakukan selama 1 hari dengan waktu kurang lebih 10 menit terjadi penurunan tekanan darah menjadi 140/80 mmHg.

**PEMBAHASAN**

Hipertensi juga diartikan sebagai suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal. Tekanan darah 140/ 90 mmHg yaitu fase sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolik 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung<sup>3</sup>.

Hasil pengkajian sebelum dilakukan penerapan teknik terapi musik, subyek menderita hipertensi derajat II dengan

tekanan darah 180/ 90 mmHg. Data subyektif yang ditemukan pada klien sesuai dengan teori beberapa faktor yang sering menyebabkan terjadinya hipertensi sebagai berikut<sup>7</sup>:

1. Umur (jika umur bertambah maka TD meningkat); subyek dalam penerapan ini berumur 56 tahun. Faktor usia sangat berpengaruh terhadap hipertensi karena dengan bertambahnya usia, maka semakin tinggi mendapat resiko hipertensi. Insiden hipertensi makin meningkat dengan meningkatnya usia. Sejalan dengan bertambahnya usia, hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah. Tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan distolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun. Darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh yang sempit dari pada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan, inilah yang terjadi pada usialanjut, dimana dingsing arterinya telah menebal dan kaku karena *arteriosklerosis*<sup>1</sup>.
2. Jenis kelamin: subyek berjenis kelamin perempuan dan berusia 56 tahun dan sudah mengalami menopause. Menurut Wijaya dan Putri (2013) salah satu faktor

penyebab hipertensi adalah jenis kelain, laki-laki berusia 35-50 tahun dan wanita pasca menopause berisiko tinggi untuk mengalami hipertensi.

3. Riwayat hipertensi: subyek mengalami hipertensi sejak 2 tahun yang lalu dengan tekanan darah 180/ 90 mmHg.

Terapi nonfarmakologi juga dapat dilakukan dengan menggunakan teknik terapi musik. Terapi musik adalah terapi menggunakan musik yang bertujuan untuk meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif, dan sosial bagi individu dari berbagai kalangan usia. Musik bermanfaat memberikan efek terhadap peningkatan kesehatan, mengurangi ketegangan otot, mengurangi nyeri, menciptakan suasana rileks, aman dan menyenangkan. Musik mempengaruhi sistem limbic dan saraf otonom sehingga merangsang endorphin yang akan mengeliminasi neurotransmitter nyeri, memperlambat dan menyeimbangkan gelombang otak, mengurangi denyut jantung, denyut nadi dan tekanan darah<sup>6</sup>.

Tekanan darah sistolik dan diastolik pasien setelah melakukan terapi musik masuk dalam kategori pre hipertensi. Penerapan terapi musik dilakukan selama 1 hari dengan

waktu 10 menit. Dari hasil penerapan diketahui terjadi penurunan tekanan darah dari hari pertama sampai hari ketiga. Tekanan darah mengalami penurunan menjadi 140/ 80 mmHg. Hal ini dikarenakan musik dihasilkan dari stimulus yang dikirim dari akson-akson serabut *sensory ascendenke* neuron-neuron *Reticular Activity System* (RAS). Stimulus ini akan ditransformasikan oleh *neuclei* spesifik dari thalamus melewati area korteks serebri, sistem limbik, *corpus collosum*., serta area sistem saraf otonom dan sistem neuroendokrin.

Musik dapat memberikan rangsangan pada saraf simpatis dan parasimpatis untuk menghasilkan respons relaksasi. Karakteristik respons relaksasi yang akan ditimbulkan berupa penurunan frekuensi nadi, keadaan relaksasi otot dan tidur. Efek musik pada sistem neuroendokrin adalah memelihara keseimbangan tubuh melalui sekresi hormon-hormon oleh zat kimia ke dalam darah, seperti ekskresi *endorphin* yang berguna dalam menurunkan nyeri, mengurangi pengeluaran katekolamin dan kadar kortikosteroid adrenal<sup>6</sup>.

Mendengarkan musik merupakan pilihan alternatif untuk mencapai keadaan rileks sehingga akan mengurangi stres dan depresi yang dialami,. Musik akan menstimulus

hipotalamus sehingga akan menstimulasi perasaan tenang yang nantinya akan berpengaruh pada produksi endokrin, kortisol serta katekolamin dalam mekanisme pengaturan tekanan darah<sup>4</sup>.

Manfaat musik yaitu:memberikan efek terhadap peningkatan kesehatan, menurunkan stres dan mengurangi ketegangan otot, mengurangi nyeri, menciptakan suasana rileks, aman dan menyenangkan, menutupi perasaan yang tidak menyenangkan, musik mempengaruhi sistem limbic dan saraf otonom sehingga merangsang pelepasan zat kimia *gamma amino butyric* (GABA), enkefalin, dan beta endorphin yang akan mengeliminasi neurotransmitter nyeri, memperlambat dan menyeimbangkan gelombang otak, mempengaruhi pernapasan, mempengaruhi denyut jantung, denyut nadi, dan tekanan darah. Musik dengan rata-rata ketukan 55 hertz dapat menurunkan tekanan darah<sup>6</sup>.

#### **KESIMPULAN**

1. Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan penerapan terapi musik, subyek menderita hipertensi derajat II dengan tekanan darah 180/90 mmHg.
2. Hasil pengukuran setelah dilakukan penerapan terapi musik terjadi penurunan tekanan darah

pada Ny.W menjadi 140/ 80 mmHg (hipertensi derajat I)

#### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
2. Rekam Medik Rumah Sakit Umum Daerah Jenderal Ahmad Yani Metro. (2020). *10 Besar Penyakit di Ruang Anak 2019*. Metro.
3. Wijaya, A. S & Putri, Y. M. (2017). *Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
4. Cholifah, N., Setyowati & Karyari, S. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Suara Alam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Pelang Mayong Jepara tahun 2016. Universitas Muhammadiyah Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan* Vol. 10 No. 1 (2019)
5. Yulastri, P. R., Betriana, F & Kartika, I. M. (2019). Terapi Musik untuk Pasien Hipertensi: A Literature Review. STIKes Fort de Kock Bukittinggi. *Real in Nursing Journal (RNJ)* volume 2 Nomor 2, agustus 2019.
6. Solehati, T & Kosasih, C. E. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT. Refika Aditama.

7. Nurhidayat, S. (2016). *Asuhan keperawatan pada Pasien Hipertensi*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo Press.