

Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di BPSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta

Novitasari¹, Sri Werdati², Oktaviana Maharani³

Intisari

Latar Belakang : *World Health Organization* Menyatakan penyakit tidak menular pada lansia di antaranya hipertensi, Hipertensi menjadi masalah pada lanjut usia karena sering ditemukan Lebih dari separuh kematian di atas usia 60 tahun disebabkan oleh penyakit jantung dan serebrovaskuler. Gejala-gejalanya itu adalah sakit kepala/rasa berat di tengkuk, pusing (vertigo), jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (tinnitus), dan mimisan. Berbagai upaya dalam penatalaksanaan menangani penderita hipertensi telah banyak dilakukan baik secara pengobatan farmakologi maupun nonfarmakologi dan pengobatan komplementer. Sekarang sedang tren pengobatan menggunakan komplementer seperti terapi musik terhadap tekanan darah lansia.

Tujuan Penelitian : untuk mengetahui Pengaruh Terapi Musik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

Metode Penelitian : Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan two group pre and post test design. rancangan penelitian ini, terdapat kelompok kontrol dan kelompok intervensi yang dilakukan *pretest* dan *posttest*. Populasi dalam penelitian ini terdapat 44 lansia. Sampel yang digunakan sebanyak 40 responden dengan menggunakan *purposive sampling*.

Hasil : Perbedaan tekanan darah pada kelompok intervensi dan kontrol sebelum dilakukan pemberian terapi musik pada lansia dengan tekanan darah memiliki nilai p-value 0,606. Sedangkan pada kelompok kontrol dan intervensi setelah dilakukan pemberian terapi musik memiliki tekanan darah nilai p-value 0,001.

Kesimpulan : Ada pengaruh pemberian Terapi Musik terhadap penurunan tekanan darah lansia di BPSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta selama 3 hari berturut-turut dalam waktu 10 menit , oleh Karena itu terapi musik dapat diterapkan untuk menurunkan tekanan darah dan menjadi pengobatan alternatif.

Kata Kunci : Terapi Musik, Penurunan Tekanan Darah, Lansia

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization yang dikutip oleh Rahajeng (2009), memperkirakan pada tahun 2020 PMT (Penyakit Tidak Menular) akan menyebabkan 73 % kematian dan 60 % seluruh kesakitan di dunia. Salah satu PMT yang menjadi masalah kesehatan yang sangat serius saat ini adalah Hipertensi yang disebut sebagai *the silent killer*. Penduduk Amerika yang berusia 60 tahun menderita hipertensi telah mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, namun sekitar 90-95% kasus tidak diketahui penyebabnya. Hipertensi merupakan *silent killer* dimana gejala dapat bervariasi pada masing-masing individu dan hampir sama dengan gejala penyakit lainnya. Gejala-gejalanya itu adalah sakit kepala/rasa berat di tengkuk, pusing (vertigo), jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (tinnitus), dan mimisan. (1)

Hipertensi / Tekanan darah tinggi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai jaringan. Hipertensi merupakan resiko 12 kali lebih besar bagi penderitanya untuk menderita stroke dan 6 kali lebih besar untuk terkena serangan jantung. Hipertensi salah satu tanda penyakit kronis, hipertensi ikut berperan dalam kematian ribuan orang karena penyakit bawaanya yang lebih bahaya, seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung dan gagal ginjal terminal. (2).

Prevalensi hipertensi pada penduduk berumur 18 tahun ke atas di Indonesia tahun 2013 sebesar 25,8%. Berdasarkan pengukuran riskesdas mengenai hipertensi, Di Yogyakarta adalah salah satu provinsi yang menempati urutan ke 2 di Indonesia dengan prevalensi sebesar 42,2 % yang tidak sedang minum obat dan 43,9 % yang sedang minum obat (Riskesdas RI 2013) sedangkan proporsi kasus hipertensi yang telah didiagnosis oleh tenaga kesehatan dan sedang minum obat hipertensi di daerah Sleman sebesar 8,1 % dan yang tidak sedang minum obat 7,8 %. Kabupaten Sleman dengan luas 574,82 km² yang merupakan kabupaten yang besar di wilayah Yogyakarta. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah angka prevalensi hipertensi di kota tersebut menjadi indikasi bahwa hipertensi perlu diatasi untuk mencegah terjadinya komplikasi seperti stroke, gangguan jantung, maupun gagal ginjal kronik.(22).

Hipertensi masih merupakan tantangan besar di Indonesia. Hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer kesehatan. Hal itu merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 25,8 % Pengontrolan hipertensi belum adekuat meskipun obat-obatan yang efektif banyak tersedia. (1).

Berbagai upaya dalam penatalaksanaan menangani penderita hipertensi telah banyak dilakukan, baik pengobatan medis maupun alternatif. Aspek fisiologis yang menjadi alasan klien dalam menjalani terapi alternatif adalah terbebasnya dari efek samping obat kimia. Tren pengobatan hipertensi saat ini yang sering dilakukan yaitu dengan

menggunakan terapi alternatif seperti terapi musik. Selain efektifitas dari terapi itu sendiri, langkah pengobatan alternatif bisa menjadi upaya awal pasien dalam usaha pemberdayaan diri. Sekarang sudah banyak penggunaan terapi non farmakologi seperti terapi instrumental music classic yang di prakarsai oleh Don Campbell dalam bukunya efek mozart. (2).

Musik yang terdiri dari kombinasi ritme, irama, harmoni dan melodi sejak dahulu diyakini mempunyai pengaruh terhadap pengobatan orang sakit. Seiring dengan perkembangan zaman ketertarikan para peneliti terhadap musik dan bagaimana pengaruhnya terhadap kesehatan juga mengalami perkembangan. Mendengarkan musik klasik dapat mengurangi kecemasan dan stres sehingga tubuh mengalami relaksasi, yang mengakibatkan penurunan tekanan darah tinggi dan relaksasi. Menurut hasil penelitian yang dilakukan Mike Yavie dkk, Sebanyak 30 orang penderita hipertensi dewasa, yang diperdengarkan musik selama 10 menit setiap hari selama 7 hari berturut-turut ternyata mampu menurunkan tekanan darah. (3). Hasil dari studi pendahuluan pada 8 januari 2017 yang dilakukan peneliti di BPSTW Abiyoso Sleman di dapatkan hasil, populasi di BPSTW Abiyoso Sleman sebanyak 126 orang, 38 laki-laki dan 88 perempuan. Dari data di atas terdapat 44 lansia yang menderita hipertensi.

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat mencegah peningkatan hipertensi dengan menggunakan cara yang paling nyaman. Karena menurut pandangan peneliti sesuai dengan prevalensi hipertensi di

Indonesia, pengobatan medis yang biasa dilakukan dalam dunia kesehatan belum mampu mengatasi tingginya kasus hipertensi yang terjadi di Indonesia. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh terapi musik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat pengaruh antara terapi musik terhadap tekanan darah pada lansia di BPSTW Abiyoso Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh antara terapi musik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui perbedaan tekanan darah kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan terapi musik
- b. Mengetahui perbedaan tekanan darah kelompok kontrol sebelum dan setelah intervensi
- c. Mengetahui perbedaan tekanan darah pada dua kelompok intervensi dan kontrol sebelum dilakukan terapi musik
- d. Mengetahui perbedaan tekanan darah pada dua kelompok intervensi dan kontrol sesudah dilakukan terapi musik

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan tentang efektifitas dari terapi komplementer khususnya musik baik bagi masyarakat, tenaga medis, terapis, maupun masyarakat pada umumnya.

2. Bagi Praktisi

a. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan telaah lebih lanjut dan juga dapat menjadi sebuah pengalaman penelitian mengenai pengobatan terapi alternatif.

b. Bagi lahan atau tempat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan atau dasar dalam melakukan terapi alternatif terhadap warga BPSTW khususnya pada penderita hipertensi.

c. Bagi masyarakat

Sebagai bahan informasi, khususnya bagi penderita hipertensi agar dapat menangani masalah yang di alami dengan tepat.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai studi awal dimana data yang di peroleh dapat di gunakan untuk penelitian lebih lanjut, dalam mengetahui efektifitas musik klasik sebagai terapi non farmakologi pada penderita darah tinggi, sehingga pemakaian obat anti hipertensi dapat diminimalka

E. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian telah dilakukan terkait mengenai efektifitas terapi alternatif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, antara lain :

Tabel 1.1 keaslian penelitian

Nama Peneliti n (thn)	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
Mike Yevie Nafilasari, Ns, dkk (2012)	Perbedaan tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi musik instrumental di Panti Werda Pengayoman Pekris Kota Semarang	Metode penelitian ini menggunakan pra eksperimental dengan one grup pre test post test	Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ada perubahan tekanan darah setelah diberikan terapi musik instrumental selama 7 hari berturut-turut, perubahan darah sebelum perlakuan sebesar 145/92,3 mmHg.	a. Variable independen b. variable dependend	a. Tempat penelitian b. jumlah responder
Nurul Hidayah, dkk (2015)	Perbandingan efektifitas terapi musik	Dalam penelitian ini menggunakan	Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa p	Variable independent	a. Tempat penelitian b. jumlah sample

klasik dengan aroma terapi mawar terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi

rancangan Quasi eksperimental dengan dua group pre test dan post test.

sistol = 0,642
 $> \alpha$ (0,05)
 dan p diastol = 0,596 $> \alpha$ (0,05),
 sehingga dapat diketahui ada pengaruh terapi musik dan aroma terapi mawar terhadap tekanan darah

Siti Suwarsi (2013)	Pengaruh musik campursari terhadap penurunan skor depresi pada lansia di PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta	Dalam penelitian ini menggunakan rancangan quasi eksperimental dengan two group	Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan skor depresi sebesar 1,57 sedangkan kelompok kontrol mengalami kenaikan rata-rata skor depresi sebesar 0,14 dengan hasil p value = 0,005	a. Variabel independen b. rancangan penelitian c. waktu eksperimen dengan two group	a. Variable dependent b. tempat penelitian c. waktu d. jumlah sample
---------------------	--	---	---	---	---

Sumber : (3,4,23)

DAFTAR PUSTAKA

1. Rahajeng. Prevalensi Hipertensi dan Determinan di Indonesia. 2009 12 Januari 2017.
2. Sustrani . Hipertensi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama; 2006.
3. Yevie Mike Nafilasari. Perbedaan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Sebelum dan Sesudah di Berikan Terapi Musik Instrumental Di Panti Werda Pengayoman Pelkis Kota Semarang. 2012;(1-10).
4. Hidayah Nurul. Perbandingan Efektivitas Terapi Musik Klasik Dengan Aromaterapi Mawar Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. 2015; II(1317-1326).
5. AA Riani Raka Tanaya IGWMY. Kesejahteraan Lansia dan Beberapa Faktor yang Mempengaruhi di Desa Dingin Puri Kaub. 2015; XI(8-12).
6. Natalina. Terapi Musik Bidang Keperawatan. Jakarta: Mitra Wacana Media; 2013.
7. Santoso. Membasmi Hipertensi. Surabaya: Jaring Pena; 2010.
8. Potter PA, & Perry AG. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Jakarta: EGC; 2013.
9. Smeltzer Suzanne C bCb. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. 8th ed. Jakarta: EGC; 2005.
10. Sukarmin. Pengaruh Terapi Healing Touch Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Desa Tulakan Donorojo Jepara. 2016; VII(24-29).
11. Anggraeni. Super Kompleks Pengobatan Darah Tinggi Panduan Hidup Sehat dengan Tekanan Darah Normal Yogyakarta: Araska; 2012.
12. A Martuti. Merawat dan Menyembuhkan Hipertensi Penyakit Tekanan Darah Tinggi Yogyakarta: Kreasi Wacana; 2009.
13. Udjianti. Keperawatan Kardiovaskuler Jakarta: Salemba Medika; 2010.
14. Dalimarta. Hipertensi Jakarta: Penebar Plus; 2008.
15. Soeharto. Serangan Jantung dan Stroke Hubungan Dengan Lemak dan Kolesterol. 2nd ed. Jakarta: PT Gramedia Pustaka; 2004.

16. Djohan. Terapi Musik Teori dan Aplikasi Yogyakarta: PT Agromedia; 2006.
17. Afandi A. Terapi Musik Instrumental Classic. 2015; II(28-34).
18. Nurahmani. Stop ! Hipertensi Jakarta: Familia; 2012.
19. Machfoedz Irham. Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Bidang Kesehatan, Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran Yogyakarta: Fitramaya; 2016.
20. Sugiyono. Metode Penelitian Kombinasi Bandung: alfabeta; 2013
21. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan Jakarta: PT Rineka Cipta; 2010.
22. Susenas. Prevalensi Lanjut Usia . ISSN: Badan statistik RI, Buletin Cendela Data & informasi Kesehatan. 2013
23. Suwarsih Siti. Pengaruh Musik Campursari Terhadap Penurunan Skor Depresi pada Lansia di PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta. 2013
24. Khotimah. Stress Sebagai Faktor Terjadinya Peningkatan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. 2013; III (79-85).