



PENERAPAN TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DUKUH SEDAH KABUPATEN SRAGEN

Bayu Ari Satria¹, Sri Hartutik²

Diploma Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta¹

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta²

*Email Korespondensi: bayuarisatria18@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan tekanan di dalam pembuluh darah melebihi 140 mmHg (sistolik) dan 90 mmHg (diastolic) pada dua kali pengukuran atau lebih. Hipertensi adalah factor risiko utama untuk penyakit kardiovaskular aterosklerotik, gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Pengobatan hipertensi dapat diatasi dengan cara nonfarmakologis yaitu dengan teknik distraksi, salah satunya dengan mendengarkan music, khususnya music klasik, dengan mendengarkan music, system limbik teraktivasi dan individu menjadi rileks. Saat keadaan rileks inilah tekanan darah menurun. Tujuan : Mengetahui perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah melakukan terapi music klasik. Metode : penerapan ini dengan metode penelitian deskriptif dan mengobservasi kejadian atau peristiwa yang sudah terjadi. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu kejadian yang terjadi di masyarakat. Hasil : penanganan hipertensi dengan terapi music klasik yang diberikan sebanyak 3 hari dengan 1 kali dalam sehari selama 10 menit. Terapi ini dilakukan selama 10 menit dalam 1 siklus. Terapi music klasik dapat mempengaruhi tekanan darah pasien sehingga terdapat perubahan pada tekanan darah pasien. Kesimpulan : terapi music klasik dapat menurunkan tekanan darah lansia penderita hipertensi.

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Terapi Musik Klasik.

ABSTRACT

Hypertension is the pressure in the blood vessels exceeding 140 mmHg (systolic) and 90 mmHg (diastolic) on two or more measurements. Hypertension is a major risk factor for atherosclerotic cardiovascular disease, heart failure, stroke and kidney failure. Treatment of hypertension can be overcome in non-pharmacological ways, namely with distraction techniques, one of which is by listening to music, especially classical music, by listening to music, the limbic system is activated and the individual relaxes. When this relaxed state blood pressure decreases. Objective : To determine changes in blood pressure in elderly people with hypertension before and after performing classical music therapy. Method : this application uses descriptive research methods and observes events or events that have occurred. Descriptive research is research conducted to describe or describe an event that occurs in

society. Results : treatment of hypertension with classical music therapy given 3 days with 1 time a day for 10 minutes. This therapy is carried out for 10 minutes in 1 cycle. Classical music therapy can affect the patient's blood pressure so that there are changes in the patient's blood pressure. Conclusion : classical music therapy can reduce blood pressure in elderly people with hypertension.

Keywords: *Elderly, Hypertension, Classical Music Therapy.*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan peningkatan lebih dari atau sama dengan 140 mmHg pada tekanan darah sistolik dan peningkatan lebih dari atau sama dengan 90 mmHg pada tekanan darah diastolik (Cheryl, 2020). Lansia dengan hipertensi yang memiliki tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg akan merasakan tanda dan gejala jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, dan sakit kepala. Hipertensi sering disebut sebagai silent killer, sehingga penderita tidak tahu kalau dirinya mengidap hipertensi (Astari dan Primadewi, 2022). Hipertensi merupakan tekanan di dalam pembuluh darah melebihi 140 mmhg (sistolik) dan 90 mmHg (diastolic) pada dua kali pengukuran atau lebih. Hipertensi adalah factor risiko utama untuk penyakit kardiovaskular aterosklerotik, gagal jantung, stroke dan gagal ginjal (Smeltzer, 2020). Hipertensi dipengaruhi oleh beberapa factor antara lain; merokok, mengonsumsi alcohol, pola makan yang tidak sehat, diet yang tidak sehat, mengonsumsi garam dan lemak berlebih, obesitas, dan stress (Republik Indonesia, 2019).

Komplikasi hipertensi menyebabkan sekitar 9,4 juta kematian di seluruh dunia setiap tahunnya. Hipertensi menyebabkan 45% kematian karena penyakit jantung dan 51% kematian penyakit stroke. Kematian yang disebabkan oleh penyakit kardiovaskuler, terutama penyakit jantung koroner dan stroke diperkirakan akan terus meningkat mencapai 23,3 juta kematian pada tahun 2030 (Infodatin, 2019).

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia *World Health Organization (WHO)*, prevalensi hipertensi di Dunia sebesar 22% dari total penduduk dunia. Wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27%. Eropa berada di posisi ke-2 tertinggi dengan prevalensi hipertensi sebesar 26%. Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi hipertensi sebesar 25% terhadap total penduduk (Infodatin, 2019). Hasil Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa angka prevalensi hipertensi di Indonesia secara Nasional adalah 34,1%, jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2018 25,8% menunjukkan adanya peningkatan angka prevalensi sebesar 8,3%. Hal ini perlu diwaspadai karena hipertensi tidak memberikan keluhan dan gejala yang khas sehingga banyak penderita tidak menyadarinya (Riskesdas, 2018).

Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah sebesar 37,57% dengan jumlah penduduk beresiko kurang dari 15 tahun yang dilakukan pengukuran tekanan darah pada tahun 2018 tercatat sebanyak 9.099.765 dari hasil pengukuran tekanan darah, sebanyak 1.377.356 orang dinyatakan menderita hipertensi. Berdasarkan jenis kelamin, presentasi hipertensi pada perempuan sebanyak 15.845 dan lebih tinggi dibanding pada laki-laki yaitu 14.155 (Data Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2018). Prevalensi hipertensi di Sragen pada tahun 2021 dari bulan September sampai Desember mengalami peningkatan, 0,28% pada bulan September, 0,31% pada bulan Oktober, 0,60% pada bulan November, dan 0,81% pada bulan Desember. Nilai komulatif prevalensi hipertensi di Sragen tahun 2021 sebesar 3,44% (Dinkes Sragen, 2021). Prevelansi hipertensi di wilayah puskesmas gondang sragen pada tahun 2022 dari bulan November sampai Desember mengalami peningkatan sebanyak 0,42%. Nilai komulatif prevalensi hipertensi di Puskesmas Gondang tahun 2022 sebesar 5,64% (Puskesmas Gondang 2022). Prevelensi hipertensi di wilayah Dukuh Sedah Kabupaten Sragen pada bulan Juli tahun 2023 dengan jumlah lansia 52 orang. Nilai komulatif prevelensi hipertensi di dukuh sedah

tahun 2023 sebesar 58% dari 52 orang lansia.

Penatalaksanaan hipertensi meliputi terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis menggunakan obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah seperti diuretik, ACE Inhibitor, Beta blocker, *calcium channel blocker*, dan Vasodilator. Selain terapi farmakologis juga perlu penanganan dengan terapi non farmakologis meliputi modifikasi gaya hidup, olahraga, mengurangi asupan natrium, tidak mengonsumsi alkohol, berhenti merokok, dan penurunan stress. Selain itu, terapi non farmakologis juga terdiri dari terapi komplementer seperti terapi music klasik. Musik klasik dapat memberikan suatu efek yang positif, serta pengaruh dari musik sebagai *entertaining effect*, *learning support effect* dan sebagai *enriching-minf effect*. Musik dapat mempengaruhi denyut jantung seseorang yang mendengarkannya sehingga menimbulkan ketenangan karena musik dengan irama lembut yang didengarkan melalui telinga akan langsung masuk ke otak dan langsung diolah sehingga menghasilkan efek yang sangat baik terhadap kesehatan seseorang. Bunyi-bunyi dengan frekuensi sedang yaitu 750- 3000 Hertz ternyata mampu memberikan suatu pengendalian dalam tekanan darah pada penderita hipertensi (Siauta *et al.*, 2019).

Hasil Penelitian (Bustami, 2018) mengatakan bahwa intervensi musik klasik dapat menyebabkan penurunan tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik, dan detak jantung yang signifikan dalam berbagai keadaan penyakit, memiliki efek menguntungkan pada kecemasan, penurunan tekanan darah, detak jantung, laju pernapasan, kualitas tidur, dan nyeri pada pasien Hipertensi. Menurut hasil penelitian (Wahyuni *et al.*, 2020) Intervensi musik klasik bisa dilakukan dengan berbagai cara bahwa intervensi musik dapat dilakukan secara langsung atau direkam, dan disediakan dengan atau tanpa partisipasi terapis music. Menurut hasil penelitian (Arisandi, 2022) Terapi relaksasi music klasik yang dilakukan selama 3 kali pertemuan dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Terjadi penurunan rata-rata tekanan darah dari kedua responden penelitian. Responden 1 mengalami penurunan tekanan darah dengan rata-rata sebesar 16/8,3 mmHg dan Responden 2 mengalami penurunan tekanan darah dengan rata-rata sebesar 15,3/9,6 mmHg. Berdasarkan hasil penelitian (Herawati *et al.*, 2018) dapat diketahui rata-rata tekanan darah sistolik sebelum terapi musik klasik adalah 144,67 mmHg dengan standar deviasi 3,933 Setelah terapi musik klasik terjadi penurunan tekanan darah sistolik dimana rata-rata tekanan darah sistolik menjadi 140,00 mmHg dengan standar deviasi 3,899. Dan perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah terapi musik klasik pada lansia hipertensi didapatkan nilai $pvalue=0,001(<0,05)$.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan penulis, hasil wawancara pada tanggal 5 Februari 2023 terhadap lansia penderita hipertensi di Desa Sedah, Sragen diperoleh data bahwa 10 lansia penderita hipertensi, 8 lansia diantaranya belum mengetahui manfaat dari terapi music klasik dan 2 lansia sudah mengetahui manfaat terapi musik. Selama ini 4 penderita hipertensi hanya menggunakan obat penurun tekanan darah saja, 3 penderita hipertensi lainnya hanya dengan mengatur pola makan yang benar, dan 1 penderita hipertensi menurunkan tekanan darah dengan berolahraga secukupnya. Maka dari uraian diatas, penulis tertarik untuk menerapkan judul “Penerapan Terapi Musik Klasik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Dukuh Sedah Kabupaten Sragen”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian terapan dengan studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif dan mengobservasi kejadian atau peristiwa yang sudah terjadi. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mendiskripsikan atau menggambarkan suatu kejadian yang terjadi di masyarakat. Kejadian disajikan secara apa adanya tanpa manipulasi. Peneliti tidak mencoba menganalisis bagaimana dan mengapa kejadian tersebut bisa terjadi, oleh karena itu penelitian jenis ini tidak memerlukan adanya suatu hipotesis. Penerapan ini

dilakukan pada tanggal 20 s/d 22 Juli 2023 di Dukuh Sedah Kabupaten Sragen. Instrumen pengumpulan data secara deskriptif dengan Strandard Operasional Prosedur (SOP), tensi meter, headphone, dan lembar observasi.

HASIL PENELITIAN

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Musik Klasik

Tabel 4.1 Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Terapi Musik Klasik

No	Nama	Tanggal	Tekanan Darah	Keterangan
1	Ny. P	20 Juli 2023	160/110 mmHg	Derajat 2
2	Ny.K	20 Juli 2023	180/120 mmHg	Derajat 2

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 4.1 diatas, sebelum dilakukan tindakan terapi music klasik didapatkan data bahwa tekanan darah Ny. P 160/110 mmHg dan Ny. K 180/120 mmHg termasuk hipertensi derajat 2.

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Musik Klasik

Tabel 4.2 Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Terapi Musik Klasik

No	Nama	Tanggal	Tekanan Darah	Keterangan
1	Ny. P	22 Juli 2023	140/90 mmHg	Derajat 1
2	Ny.K	22 Juli 2023	160/90 mmHg	Derajat 2

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 4.2 diatas, menunjukkan hasil pengamatan tekanan darah sesudah dilakukan penerapan terapi music klasik. Tekanan darah pada Ny. P 140/90 mmHg (Derajat 1), sedangkan pada Ny. K 160/90 mmHg (Derajat 2).

Perkembangan Tekanan Darah Pada Responden Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Musik Klasik

Tabel 4.3 Perkembangan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Musik Klasik

No	Tanggal	Responden	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1	20 Juli 2023	Ny.P	160/110	160/100	Terdapat perubahan diastolic 10 mmHg
			mmHg	mmHg	
			180/120	170/110	Terdapat perubahan sistolik 10 mmHg, diastolic 10 mmHg
2	21 Juli 2023	Ny.K	150/100	150/90	Terdapat perubahan diastolik 10 mmHg
			mmHg	mmHg	
			170/100	160/100	Terdapat perubahan sistolik 10 mmHg
3	22 Juli 2023	Ny.P	150/100	140/90	Terdapat perubahan sistolik 10 mmHg, diastolik 10 mmHg
			mmHg	mmHg	
			160/110	160/90	Terdapat perubahan diastolik 20 mmHg
			mmHg	mmHg	

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi music klasik. Perkembangan Tekanan darah sebelum dilakukan penerapan pada Ny. P adalah 160/110 mmHg (derajat 2) dan setelah dilakukan penerapan selama 3 hari menjadi 140/90 mmHg (derajat 1). Sedangkan pada Ny.K tekanan darah sebelum dilakukan penerapan terapi music klasik sebesar 180/120 mmHg (derajat 2) dan setelah dilakukan terapi musik klasik selama 3 hari sebesar 160/90 (derajat 2).

Perbedaan Tekanan Darah Pada Pasien Sebelum Dan Sesudah Penerapan Terapi Musik Klasik

Tabel 4.4 Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Musik Klasik

No	Responden	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1	Ny.P	160/110 mmHg	140/90 mmHg	Terdapat perubahan sistolik 20 mmHg, diastolic 20 mmHg
	Ny.K	180/120 mmHg	160/90 mmHg	Terdapat perubahan sistolik 20 mmHg, diastolic 30 mmHg

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukkan perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi music klasik. Perbedaan tekanan darah sebelum dilakukan penerapan pada Ny. P adalah 160/110 mmHg (derajat 2) dan setelah dilakukan penerapan selama 3 hari menjadi 140/90 mmHg (derajat 1). Sedangkan pada Ny.K tekanan darah sebelum dilakukan penerapan terapi music klasik sebesar 180/120 mmHg (derajat 2) dan setelah dilakukan terapi musik klasik selama 3 hari sebesar 160/100 (derajat 2).

PEMBAHASAN

Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Musik Klasik

Hasil pengukuran tekanan darah sebelum terapi music klasik tanggal 20 Juli 2023 pada Ny. P didapatkan 160/110 mmHg (derajat 2) dan pada Ny. K 180/120 mmHg (derajat 2). Berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti terhadap Ny. P di Dukuh Sedah yang sudah menderita hipertensi kurang lebih 4 tahun ternyata terdapat faktor yang menyebabkan hipertensi pada Ny. P yaitu faktor usia, jarang berolahraga dan factor psikologis.

Faktor penyebab hipertensi pada Ny. P yang pertama karena faktor usia, sesuai dengan teori dari Sari (2019), dari hasil penelitian diungkapkan bahwa jika semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin resiko terjadinya hipertensi. Hal ini disebabkan oleh perubahan struktur pembuluh darah seperti dinding pembuluh darah menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang sehingga meningkatkan tekanan darah. Bertambahnya usia Ny. P juga mengatakan dirinya jarang berolahraga. Menurut teori Salma (2020) dalam kaitannya dengan hipertensi olahraga teratur seperti berjalan, lari, dan bersepeda bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah dan memperbaiki keadaan jantung. Terakhir dipengaruhi oleh adanya faktor keturunan, sesuai dengan teori Musakkar&Djafar (2021), resiko terkena hipertensi akan lebih tinggi dengan adanya riwayat keluarga yang menderita hipertensi.

Sedangkan hasil wawancara terhadap Ny. K di Dukuh Sedah menderita hipertensi kurang lebih 8 tahun dan dirinya memiliki tekanan darah tinggi dikarenakan pola hidup yang kurang sehat yakni suka mengonsumsi makanan asin, jarang control tekanan darah, dan factor keturunan dari keluarganya. Ny. K mengatakan suka memasak dan mengonsumsi makanan dengan tinggi garam sesuai dengan teori Sari (2019) hal ini disebabkan karena garam mengandung natrium yang dapat menarik cairan diluar sel agar tidak dikeluarkan sehingga menyebabkan penumpukkan cairan dalam tubuh, sehingga menyebabkan peningkatan volume dan tekanan darah. Ny. N mengatakan keluarganya dulu memiliki Riwayat hipertensi berdasarkan penelitian terkait penyebab hipertensi Musakkar&Djafar (2021), dalam kaitannya dengan hipertensi jika seseorang memiliki orang tua atau saudara yang mengidap hipertensi maka besar kemungkinan orang tersebut menderita hipertensi. Sejalan dengan penelitian Sari (2019) Resiko terkena hipertensi akan lebih tinggi dengan adanya riwayat keluarga yang menderita hipertensi.

Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Musik Klasik

Teori Surayitno&Huzaimah (2020) menyatakan bahwa hipertensi dapat menyebabkan komplikasi antara lain penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, kerusakan otak, diabetes, dan asam urat sehingga penderita hipertensi perlu adanya terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis hipertensi yaitu terapi music klasik Purnomo (2018). Hasil pengukuran tekanan darah tanggal 22 Juli 2023 didapatkan pada Ny. P 140/90 mmHg (derajat 1) dan pada Ny. K 160/90 mmHg (derajat 2). Faktor yang berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah, kondisi responden 1 mengatakan responden biasanya menurunkan tekanan darah dengan menggunakan obat diuretic dan meminum jus mentimun, responden 2 mengatakan kondisi yang dapat menurunkan tekanan darahnya saat mengurangi mengonsumsi makanan yang tinggi garam dan istirahat serta olahraga yang cukup. Sesuai dengan teori Kurnia (2020) Pasien hipertensi dianjurkan melakukan perubahan gaya hidup salah satunya yaitu penambahan aktivitas fisik dan menurunkan berat badan dengan melakukan diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) dapat menurunkan tekanan darah. Teori Sari (2019) Mengatakan bahwa obat anti hipertensi diuretic digunakan untuk membantu ginjal mengeluarkan cairan dan garam yang berlebih dari dalam tubuh melalui urine sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Sesuai dengan pemaparan Arisandi (2022) Musik klasik dapat memberikan pengaruh yang positif, serta pengaruh dari music sebagai *entertraining effect*, *learning support effect* dan *sebagai enriching minf effect*. Karena music dapat mempengaruhi denyut jantung seseorang yang mendengarkannya sehingga menimbulkan ketenangan dengan irama lembut yang didengarkan melalui telinga akan masuk ke otak dan langsung diolah sehingga menghasilkan efek yang sangat baik terhadap kesehatan. Sesuai dengan pendapat Purnomo *et al* (2020) Musik klasik dapat merangsang hipotalamus dan menimbulkan rasa sedasi, yang memengaruhi produksi endorfin, kortisol, dan katekolamin dalam mekanisme pengaturan tekanan darah.

Perkembangan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Musik Klasik

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi music klasik. Perkembangan Tekanan darah sebelum dilakukan penerapan pada Ny. P adalah 160/110 mmHg (derajat 2) dan setelah dilakukan penerapan selama 3 hari dengan durasi 10 menit dalam 1 siklus tekanan darah responden menjadi 140/90 mmHg (derajat 1). Sedangkan pada Ny.K tekanan darah sebelum dilakukan penerapan terapi music klasik sebesar 180/120 mmHg (derajat 2) dan setelah dilakukan terapi music klasik selama 3 hari dengan durasi 10 menit dalam 1 siklus tekanan darah responden 160/90 (derajat 2). Sesuai dengan pemaparan Purnomo *et al.*,(2020) Musik klasik dapat merangsang hipotalamus dan menimbulkan rasa sedasi, yang memengaruhi produksi endorfin, kortisol, dan katekolamin dalam mekanisme pengaturan tekanan darah. Selaras dengan teori Juwita,L & Eferiza (2018) Musik klasik juga merupakan stimulus yang unik yang dapat mempengaruhi respon fisik dan psikologi pendengar serta merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan relaksasi fisiologis, yang diindikasikan dengan penurunan nadi, respirasi dan menurunkan tekanan darah.

Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Musik Klasik

Pemaparan diatas dapat dideskripsikan terdapat perubahan tekanan darah pada Ny. P (78 tahun) dan Ny. K (76 tahun) sebelum dan sesudah terapi relaksasi tarik nafas dalam. Tekanan darah sebelum terapi music klasik pada Ny. P 160/110 mmHg dan Ny. K 180/120 mmHg, sedangkan tekanan darah sesudah terapi music klasik pada Ny. P 140/90 mmHg dan Ny. K 160/90 mmHg. Terdapat perubahan tekanan darah sistolik 20 mmHg dan tekanan darah

diastolik 20 mmHg pada Ny. P, sedangkan perubahan tekanan darah sistolik 20 mmHg dan tekanan darah diastolik 30 mmHg pada Ny. K. hasil pengukuran tekanan darah terhadap Ny. P dan Ny. K sebelum penerapan terapi music klasik lebih tinggi Ny. P dikarenakan faktor usia sesuai dengan teori dari Musakkar&Djafar (2021) bahwa jika semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin resiko terjadinya hipertensi. Hal ini disebabkan oleh perubahan struktur pembuluh darah seperti dinding pembuluh darah menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang sehingga meningkatkan tekanan darah.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa terapi music klasik dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil ini didukung oleh penelitian dari Arisandi (2022) terjadi penurunan rata-rata tekanan darah dari kedua responden penelitian. Responden 1 mengalami penurunan tekanan darah dengan rata-rata sebesar 16/8,3 mmHg dan Responden 2 mengalami penurunan tekanan darah dengan rata-rata sebesar 15,3/9,6 mmHg. Menurut hasil penelitian Herawati (2018) Perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah terapi musik klasik pada lansia dengan hipertensi didapatkan nilai $p\text{-value}=0,001(<0,05)$. Angka ini menunjukkan bahwa ada pengaruh antara tekanan darah sistolik dan diastolic sebelum dan setelah dilakukan terapi music klasik.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan terapi music klasik terhadap tekanan darah pada Ny. P dan Ny. K di Dukuh Sedah RT 10 RW 02 Kecamatan Gondang Kabupaten Sragen selama 3 kali pertemuan terdapat kesimpulan sebagai berikut : Sebelum dilakukan penerapan terapi music klasik tekanan darah kedua responden termasuk kedalam kategori hipertensi derajat 2. Setelah dilakukan penerapan terapi music klasik tekanan darah responden 1 termasuk kedalam kategori hipertensi derajat 1 dan responden 2 termasuk dalam kategori hipertensi derajat 2. Perkembangan tekanan darah sebelum dilakukan penerapan terapi music klasik kedua responden adalah hipertensi derajat 2 dan sesudah dilakukan penerapan terapi music klasik responden 1 termasuk kedalam kategori hipertensi derajat 1 dan responden 2 termasuk dalam kategori hipertensi derajat 2. Ada perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan penerapan terapi music klasik pada kedua responden. Responden 1 mengalami perubahan sistolik 20 mmHg dan diastolic 20 mmHg, sedangkan responden 2 mengalami perubahan sistolik 20 mmHg dan diastolic 30 mmHg. Saran ; Bagi Penulis Diharapkan hasil penerapan ini dapat memberi masukan bagi peneliti selanjutnya untuk mengaplikasikan terapi music klasik pada lansia penderita hipertensi dengan waktu yang lebih maksimal. Bagi Responden Diharapkan dengan diberikannya terapi music klasik responden dapat mengimplementasikan dirumah secara mandiri dan maksimal supaya mendapatkan hasil yang diharapkan serta dapat membagi ilmunya kepada masyarakat sekitar. Bagi Masyarakat dan Keluarga Diharapkan masyarakat dan keluarga terutama yang mengalami hipertensi dapat diberikan pendidikan kesehatan tentang terapi music klasik untuk menurunkan tekanan darah agar masyarakat dan keluarga mengetahui serta menerapkan terapi music klasik di rumah secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisandi, Rizki Dan Tri Hartiti. 2022. Studi Kasus Penerapan Terapi Relaksasi musik klasik terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Ners Muda*, Vol 3 No 3, Desember 2022/ page 235-242
- Astari, N. L. A., dan Primadewi, K. 2022. Pengaruh Terapi Relaksasi Tarik Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Tihingan Banjarnagran Klungkung. *Jurnal Medika Usada*. 5(1): 51-57.
- Bustami. 2018. Relaxed music can reduce blood pressure in hypertension patients. *International Journal*

- of Scientific and Technology Research*, 7(4), 171–173.
- Cheryl. 2020. Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Jakarta. *Jurnal Kesehatan*. 5(1):42.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. 2018. *Buku Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2018*. Semarang: Dinkes Provinsi Jateng.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sragen. 2021. *Prevalensi Hipertensi Kabupaten Sragen 2021*. Sragen: Dinkes Kabupaten Sragen.
- Herawati Netty, Sari Kurniati Maya.,WD, & Ningsih Armada Tri Murti. (2018). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Simpang Rumbio Wilayah Kerja Puskesmas Ktk Solok*. XII(3), 72-79.
- Infodatin. 2019. *Pusat Data dan Informasi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Juwita, L & Efriza, E. 2018. *REAL in Nursing Journal (RNJ)*. Pengetahuan Perawat Terhadap Pelaksanaan Timbang Trima Pasien, 1(1), 1–8.
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. *Pusat Data dan Informasi*. Jakarta Selatan.
- Musakkar, & Djafar, T. 2021. *Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi* (H. Aulia (ed.)). Jakarta. CV. Pena Persada.
- 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 Article information. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 3(2), 214–223. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v3i2.317>, Diakses 1 februari 2023
- Republik Indonesia, P. K. *Hari Hipertensi Dunia 2019 : Know Your Number Kendalikan Tekanan Darahmu dengan Cerdik*. RI. P2PTM Kemenkes <https://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>.
- Riskesdas, 2018. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sari, Y. N. I. 2019. *Berdamai dengan Hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika.
- Siauta, M. 2019. Pemberian Senam Ergonomik dapat Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Moluccas Health Journal*, 1(3), 1–5.
- Smeltzer, S. C. 2020. *Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth Edisi 12*. Jakarta: EGC.
- Suprayitno, Emdat, and Naili Huzaimah. 2020. “Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi.” *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* 4(1):518.
- Susilaningsih, D. 2020. Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2020. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. 2, (84–89).
- Wahyuni, W., Sinatrya, A., Utami, D., & Indarwati, I. 2020. *Effectiveness of Classical Music and Qur'an Murottal Therapies on Patients With Hypertension in Middle Adulthood for Work Area of Sibela Surakarta Health Center*. 27(ICoSHEET 2019), 347–349. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200723.088>, Diakses 30 Januari 2023