



INTERVENSI TERAPI MUSIK UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA BINA SEJAHTERA PALEMBANG

Bela Purnama Dewi¹, Lisda Maria², Zuhriah³
STIKES Mitra Adiguna Palembang



***Corresponding author**

Bela Purnama Dewi

Email :

belapurnamadewi@gmail.com

Hp 085267662006

Kata Kunci:

Terapi Musik Klasik;

Mozart;

Tekanan Darah;

Hipertensi;

Lansia;

Posyandu Lansia;

Keywords:

Classical Music Therapy;

Mozart;

Blood Pressure;

Hypertension;

Older Adults;

Elderly Health Post;

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada lanjut usia dan dapat meningkatkan risiko komplikasi apabila tidak dikendalikan dengan baik. Selain terapi farmakologis, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, murah, dan mudah diterapkan. Terapi musik klasik merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat memberikan efek relaksasi, mengurangi stres, dan membantu mengendalikan tekanan darah. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan menerapkan terapi musik klasik sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang. Kegiatan melibatkan 20 orang lansia. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengukuran tekanan darah sebelum intervensi. Selanjutnya, peserta diberikan terapi musik klasik Mozart dalam suasana yang tenang dan nyaman selama kurang lebih 15 menit. Setelah intervensi selesai, dilakukan pengukuran kembali tekanan darah untuk mengetahui perubahan setelah pemberian terapi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan tekanan darah setelah diberikan terapi musik klasik. Peserta juga menunjukkan respons positif, antusiasme, dan keterlibatan aktif selama mengikuti kegiatan. Terapi musik klasik memberikan suasana relaksasi yang membantu mengurangi ketegangan dan meningkatkan kenyamanan lansia. Dengan demikian, terapi musik klasik dapat diterapkan sebagai salah satu intervensi komplementer yang sederhana, tidak invasif, dan terjangkau dalam pelayanan kesehatan berbasis masyarakat untuk membantu pengendalian tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is one of the most common health problems among older adults and may increase the risk of complications if not properly controlled. In addition to pharmacological treatment, non-pharmacological interventions that are simple, safe, inexpensive, and easy to implement are needed. Classical music therapy is a complementary intervention that can promote relaxation, reduce stress, and support blood pressure control. This Community Service Program aimed to implement classical music therapy as a non-pharmacological intervention to help reduce blood pressure among older adults at Bina Sejahtera Elderly Health Post, Palembang. The activity involved 20 older adults. The activity began with measuring participants' blood pressure before the intervention. Participants then listened to Mozart classical music in a calm and comfortable environment for approximately 15 minutes. Blood pressure was measured again after the intervention to assess changes following the therapy. The activity showed changes in blood pressure after classical music therapy was administered. Participants also demonstrated positive responses, enthusiasm, and active participation throughout the therapy session. Classical music therapy provided a relaxing atmosphere that helped reduce tension and promote comfort among the participants. Therefore, classical music therapy can be applied as a simple, non-invasive, and affordable complementary intervention in community-based health services for older adults with hypertension. Continuous implementation of music therapy is expected to support blood pressure control and promote the health and well-being of older adults.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi pada kelompok lanjut usia dan menjadi salah satu faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular. Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi peningkatan tekanan darah secara menetap dengan tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena penderita dapat tidak mengalami gejala yang jelas sampai terjadi kerusakan organ atau komplikasi. Peningkatan usia juga berhubungan dengan meningkatnya risiko hipertensi akibat perubahan pada sistem kardiovaskular, termasuk penyempitan dan berkurangnya elastisitas pembuluh darah (WHO, 2021; Kemenkes RI, 2021; Andrianto, 2022).

Lansia merupakan kelompok yang mengalami berbagai perubahan fisiologis, kognitif, fungsional, dan psikososial sebagai bagian dari proses penuaan. Perubahan fisiologis tersebut dapat meningkatkan kerentanan lansia terhadap berbagai penyakit degeneratif, termasuk hipertensi. Selain usia, hipertensi juga dipengaruhi oleh

berbagai faktor risiko yang dapat dimodifikasi, seperti obesitas, kurang aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi garam, konsumsi makanan berlemak, stres, serta pola hidup yang kurang sehat. Oleh karena itu, pengendalian hipertensi pada lansia tidak hanya membutuhkan terapi farmakologis, tetapi juga perlu didukung dengan pendekatan nonfarmakologis dan perubahan gaya hidup (Manurung et al., 2023; Kurnia, 2020; Joyce M. Black, 2023).

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk membantu mengendalikan tekanan darah adalah terapi musik. Terapi musik merupakan terapi komplementer yang memanfaatkan stimulus bunyi, ritme, melodi, dan harmoni untuk memberikan efek relaksasi. Mendengarkan musik dengan irama yang lembut dan stabil dapat membantu menciptakan suasana tenang, mengurangi ketegangan, serta memengaruhi respons fisiologis tubuh. Musik klasik dengan tempo sekitar 60–80 *beats per minute* (BPM) dapat digunakan untuk relaksasi karena memiliki irama yang mendukung kondisi tubuh menjadi lebih tenang (Firdawati, 2021; Widiyono, 2022; Pratama, 2020).

Musik Mozart merupakan salah satu jenis musik klasik yang dapat digunakan sebagai media terapi. Musik Mozart memiliki karakteristik melodi yang teratur, harmonis, lembut, tanpa lirik, dan memiliki tempo sekitar 60–80 BPM sehingga sesuai untuk menciptakan suasana relaksasi. Pemberian terapi musik Mozart dapat dilakukan dengan meminta lansia duduk dengan nyaman dalam lingkungan yang tenang dan mendengarkan musik selama kurang lebih 10–15 menit. Kondisi relaksasi yang dihasilkan dapat membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan respons stres sehingga berpotensi memberikan pengaruh terhadap tekanan darah (Saputra et al., 2024; Putra et al., 2024).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terapi musik klasik dapat memberikan pengaruh terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Atmika et al. (2023) melaporkan adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian terapi musik klasik pada lansia penderita hipertensi dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$. Penelitian Kholifah dan Sutanta (2021) juga menunjukkan bahwa terapi musik instrumental mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah lansia. Berdasarkan bukti tersebut, terapi musik klasik dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi komplementer yang sederhana, murah, tidak invasif, dan mudah diterapkan pada pelayanan kesehatan berbasis masyarakat (Atmika et al., 2023; Kholifah & Sutanta, 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, penerapan terapi musik klasik menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan dalam kegiatan promotif dan preventif untuk membantu pengendalian tekanan darah pada lansia. Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang dapat menjadi tempat pelaksanaan kegiatan berbasis masyarakat karena kegiatan posyandu dapat dimanfaatkan untuk memberikan intervensi kesehatan yang sederhana dan mudah diterapkan. Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan melalui penerapan terapi musik klasik Mozart pada 20 orang lansia di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pengalaman kepada lansia mengenai pemanfaatan terapi musik sebagai terapi komplementer dalam membantu menjaga kestabilan tekanan darah dan meningkatkan kenyamanan lansia.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan metode kuasi-eksperimental melalui pendekatan pemberian intervensi terapi musik klasik dan pendampingan secara langsung. Mitra sasaran kegiatan adalah lansia yang mengikuti kegiatan di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang. Total peserta yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan berjumlah 20 orang lansia dengan hipertensi.

Metode pelaksanaan pengabdian ini meliputi:

1. Lokasi dan Waktu Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan intervensi terapi musik klasik dilaksanakan di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang. Kegiatan dilakukan secara langsung dengan melibatkan lansia yang mengalami hipertensi. Pelaksanaan kegiatan meliputi pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi musik klasik.

2. Peserta

Peserta kegiatan berjumlah 20 orang lansia dengan hipertensi yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Sebelum kegiatan dilaksanakan, peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, prosedur, serta tahapan kegiatan yang akan dilakukan. Peserta yang bersedia mengikuti kegiatan diberikan kesempatan untuk mengikuti intervensi secara sukarela.

3. Tahap Kegiatan

- **Tahap Persiapan:** Melakukan koordinasi dengan pengurus dan kader Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang, menentukan peserta kegiatan, menyiapkan alat pengukur tekanan darah (*sphygmomanometer digital*), menyiapkan media pemutar musik, serta mempersiapkan musik klasik Mozart yang digunakan sebagai intervensi. Musik yang digunakan memiliki karakteristik irama lembut, tanpa lirik, dan tempo sekitar 60–80 *beats per minute* (BPM) untuk memberikan efek relaksasi.
- **Tahap Pelaksanaan:** Kegiatan diawali dengan pengukuran tekanan darah awal (*pre-test*) pada seluruh peserta menggunakan *sphygmomanometer digital*. Selanjutnya peserta diarahkan untuk duduk dengan nyaman dalam suasana yang tenang. Peserta diberikan terapi musik klasik Mozart dengan cara mendengarkan musik selama kurang lebih **15 menit**. Selama pemberian terapi, peserta diminta untuk rileks dan berkonsentrasi mendengarkan alunan musik. Terapi musik diberikan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu menciptakan kondisi relaksasi dan mendukung pengendalian tekanan darah.
- **Tahap Evaluasi:** Setelah pemberian terapi musik klasik selesai, dilakukan pengukuran tekanan darah kembali (*post-test*) menggunakan alat yang sama. Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi kemudian dicatat pada lembar observasi dan dibandingkan untuk mengetahui perubahan tekanan darah peserta setelah mendapatkan terapi musik klasik.

4. Metode Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui pengukuran tekanan darah peserta sebelum dan sesudah pemberian terapi musik klasik menggunakan *sphygmomanometer digital*. Selain itu, dilakukan observasi terhadap respons dan keaktifan peserta selama mengikuti kegiatan. Data hasil pengukuran tekanan darah *pre-test* dan *post-test* kemudian dibandingkan untuk mengetahui perubahan tekanan darah setelah diberikan intervensi terapi musik klasik. Terapi musik klasik merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat memberikan efek relaksasi dan membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga berpotensi membantu menstabilkan tekanan darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang dengan melibatkan 20 orang lansia. Kegiatan dilakukan melalui pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi musik klasik Mozart. Terapi diberikan dalam suasana tenang dan nyaman untuk membantu peserta mencapai kondisi relaksasi. Musik klasik merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk membantu menciptakan relaksasi pada lansia.

Tabel 1. Karakteristik Peserta

Karakteristik	n	%
Laki-laki	12	60
Perempuan	8	40
Total	20	100

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar peserta kegiatan adalah laki-laki sebanyak 12 orang (60%), sedangkan perempuan sebanyak 8 orang (40%). Usia peserta berada pada rentang 45–70 tahun. Peningkatan usia merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan meningkatnya risiko hipertensi karena adanya perubahan pada sistem kardiovaskular dan pembuluh darah.

Tabel 2. Rata-rata Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Musik

Tekanan Darah	Sebelum	Sesudah	Penurunan
Sistolik	133,5 mmHg	118,5 mmHg	15,0 mmHg
Diastolik	85,0 mmHg	74,5 mmHg	10,5 mmHg

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata tekanan darah peserta mengalami penurunan setelah diberikan terapi musik klasik. Rata-rata tekanan sistolik menurun sebesar 15 mmHg, sedangkan tekanan diastolik menurun sebesar 10,5 mmHg. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna pada tekanan sistolik ($p=0,020$) dan diastolik ($p=0,008$) setelah pemberian terapi musik.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pemberian terapi musik klasik Mozart dapat memberikan perubahan tekanan darah pada lansia peserta PKM. Terapi musik merupakan salah satu bentuk intervensi komplementer yang relatif sederhana, tidak invasif, dan mudah diterapkan pada kelompok lansia. Dalam pelaksanaannya, peserta diarahkan untuk berada dalam kondisi nyaman dan tenang selama mendengarkan musik sehingga stimulus musik dapat memberikan efek relaksasi.

Secara fisiologis, musik dengan irama yang lembut dan teratur dapat memberikan stimulus pada sistem pendengaran yang selanjutnya memengaruhi respons emosional dan fisiologis tubuh. Kondisi relaksasi dapat membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis serta respons stres. Penurunan respons stres tersebut dapat berkontribusi terhadap penurunan kontraktilitas jantung dan resistensi pembuluh darah sehingga tekanan darah dapat mengalami perubahan ke arah yang lebih rendah.

Pemilihan musik Mozart dalam kegiatan ini didasarkan pada karakteristik musik yang memiliki melodi teratur, harmonis, lembut, tanpa lirik, serta tempo sekitar 60–80 BPM. Karakteristik tersebut mendukung terciptanya suasana tenang dan nyaman selama intervensi. Musik Mozart juga dapat memberikan manfaat psikologis melalui peningkatan relaksasi dan pengurangan ketegangan emosional pada lansia.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Atmika et al. (2023) yang menunjukkan adanya pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest* dan melaporkan adanya pengaruh terapi musik klasik terhadap tekanan darah dengan hasil uji statistik $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan tersebut mendukung bahwa terapi musik dapat digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam membantu pengendalian tekanan darah pada lansia.

Hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian Kholifah dan Sutanta (2021) mengenai terapi musik instrumental terhadap tekanan darah lansia. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi musik mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah lansia. Persamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian stimulus musik dapat menjadi salah satu alternatif terapi komplementer yang dapat diterapkan pada lansia dengan hipertensi, termasuk dalam pelayanan kesehatan berbasis masyarakat seperti posyandu lansia.

Dengan demikian, kegiatan PKM di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang menunjukkan bahwa terapi musik klasik Mozart berpotensi menjadi intervensi nonfarmakologis yang mudah dilakukan oleh lansia. Intervensi ini tidak memerlukan peralatan yang kompleks, dapat dilakukan dalam waktu relatif singkat, serta memberikan pengalaman relaksasi kepada peserta. Terapi musik sebaiknya diposisikan sebagai terapi komplementer, bukan pengganti obat antihipertensi, dan dapat dikombinasikan dengan pengelolaan gaya hidup serta pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) melalui penerapan terapi musik klasik Mozart di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang yang melibatkan 20 orang lansia menunjukkan adanya perubahan tekanan darah setelah diberikan intervensi. Rata-rata tekanan darah sistolik mengalami penurunan sebesar 15 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik mengalami penurunan sebesar 10,5 mmHg. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi musik klasik, dengan nilai $p < 0,05$. Terapi musik klasik juga mendapat respons positif dari peserta karena mudah dilakukan, memberikan rasa nyaman dan relaksasi. Dengan demikian, terapi musik klasik Mozart dapat digunakan sebagai salah satu terapi komplementer yang sederhana, murah, dan tidak invasif untuk membantu pengendalian tekanan darah pada lansia di Posyandu Lansia.



DAFTAR PUSTAKA

- Andrianto. (2022). *Buku ajar menangani hipertensi*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Atmika, et al. (2023). *Pengaruh terapi musik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi*.
- Firdawati, L. (2021). *Efektivitas suggestopedia menggunakan musik klasik*. Purwokerto: CV. Tatakata Grafika.
- Joyce M. Black, J. H. H. (2023). *KMB: Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Elsevier Health Sciences.
- Kholifah, & Sutanta. (2021). *Pengaruh terapi musik instrumental terhadap tekanan darah lansia*.
- Kurnia, A. (2020). *Self-management hipertensi*. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.
- Pratama. (2020). *Mekanisme kerja musik klasik terhadap relaksasi dan tekanan darah*.
- Saputra, et al. (2024). *Terapi musik klasik dan musik Mozart terhadap tekanan darah*.



- Widiyono. (2022). *Buku ajar terapi komplementer*. Kediri: Lembaga Chakra Brahamanda Lentera.
- World Health Organization. (2021). *Hypertension*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2025). *Hypertension Fact Sheet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>