

PENERAPAN TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS PIRU

Abdul Wahid¹, Idham Soamole²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maluku Husada, Maluku, Indonesia

Email: abdulwahid03111986@gmail.com

ABSTRAK

Lanjut usia mengalami proses degeneratif yang berdampak pada berbagai fungsi tubuh, termasuk sistem kardiovaskular. Salah satu penyakit yang sering terjadi pada system kardiovaskuler adalah hipertensi. Hipertensi merupakan suatu penyakit kardiovaskuler yang tidak bisa diobati namun bisa dikontrol. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan masalah keperawatan seperti risiko perfusi serebral tidak efektif. Oleh karena itu, perlu adanya pemberian asuhan keperawatan secara menyeluruh dengan memaksimalkan peran perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan. Untuk menganalisa penerapan terapi musik klasik terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Piru. Karya tulis ilmiah ini penulis menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek dalam penelitian ini yaitu 3 pasien lansia yang menderita hipertensi. Pengukuran tekanan darah dilakukan 2 kali yaitu sebelum dan sesudah pemberian terapi musik klasik selama 15 menit. Ada penurunan tekanan darah pada ketiga subjek penelitian setelah diberikan terapi musik klasik selama 15 menit dengan rata-rata penurunan pada sistol sebesar 12 mmHg dan diastol sebesar 7,6 mmHg. Diharapkan mulai mengintegrasikan terapi musik klasik sebagai bagian dari intervensi non farmakologis dalam penatalaksanaan hipertensi khususnya pada kelompok lansia.

Kata Kunci: Hipertensi, Lanjut Usia, Musik Klasik

ABSTRACT

Elderly individuals experience degenerative processes that impact various bodily functions, including the cardiovascular system. Hypertension is a common cardiovascular disease. Hypertension is an incurable but controllable condition. Uncontrolled hypertension can lead to nursing problems, such as the risk of ineffective cerebral perfusion. Therefore, comprehensive nursing care is essential, maximizing the role of nurses as providers. To analyze the application of classical music therapy to blood pressure in elderly patients with hypertension at the Piru Community Health Center, the author used a descriptive method with a case study approach. The subjects in this study were three elderly patients with hypertension. Blood pressure measurements were taken twice: before and after 15 minutes of classical music therapy. Blood pressure decreased in all three subjects after the 15 minutes of classical music therapy, with an average decrease of 12 mmHg in systolic blood pressure and 7.6 mmHg in diastolic blood pressure. It is hoped that classical music therapy will be integrated into non-pharmacological interventions in the management of hypertension, especially in the elderly.

Keywords: Hypertension, Elderly, Classical Music

PENDAHULUAN

Masa lanjut usia merupakan fase dalam kehidupan manusia yang ditandai dengan meningkatnya kerentanan terhadap berbagai gangguan kesehatan, khususnya gangguan fisik. Seiring bertambahnya usia maka proses degeneratif atau penurunan fungsi organ dan sistem tubuh menjadi hal yang tidak dapat dihindari. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi mental, psikologis, serta sosial ekonomi para lansia. Salah satu sistem tubuh yang sering mengalami penurunan fungsi adalah sistem kardiovaskular. Gangguan

pada sistem ini, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah dan penurunan fungsi jantung, menyebabkan lansia memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami penyakit seperti hipertensi (Kurnia, 2019).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menjelaskan bahwa prevalensi hipertensi tahun 2023 mencapai 23% dari seluruh jumlah total seluruh dunia. Prevalensi penderita hipertensi tahun 2023 mencapai 22,2% dari total penduduk dan hipertensi juga menjadi penyakit tidak menular (PTM) yang paling tinggi angka kejadiannya dibandingkan PTM lainnya. Prevalensi hipertensi yang terus meningkat ini didominasi oleh lansia (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Hipertensi merupakan suatu penyakit yang tidak bisa diobati namun bisa dikontrol. Hipertensi adalah suatu kondisi seseorang mengalami peningkatan tekanan darah ≥ 140 mmHg. Berbagai faktor dapat menjadi faktor risiko hipertensi yaitu faktor yang bisa dirubah dan tidak bisa dirubah. Faktor yang bisa rubah meliputi pola makan rendah garam, olahraga, stress dan konsumsi rokok/alkohol, sednagkan faktor yang tidak bisa dirubah yaitu usia, jenis kelamin dan keturunan atau genetik (Rajkumar & Romate, 2020; Schutte, Srinivasapura Venkateshmurthy, Mohan, & Prabhakaran, 2021).

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan masalah kesehatan lebih serius. Tekanan darah yang tidak terkontrol dalam jangka panjang dapat mengganggu sistem kerja pembuluh darah arteri untuk membawa darah ke otak, jantung, ginjal dan mata. Beberapa masalah kesehatan lain yang bisa timbul karena hipertensi seperti infark jantung, hematuria, retinopati hipertensi dan stroke (Kućmierz, Frąk, Młynarska, Franczyk, & Rysz, 2021).

Penatalaksanaan hipertensi sendiri dapat dilakukan dengan dua metode yaitu metode non farmakologi dan farmakologi. Penanganan hipertensi dengan metode farmakologi yaitu pemberian obat anti hipertensi seperti obat golongan diuretic, antagonis kalsium, angiotensin receptor dan ACE inhibitor, sedangkan metode non farmakologi meliputi diit rendah garam, olahraga teratur, terapi pijat dan terapi musik klasik (Verma et al., 2021).

Beberapa studi terdahulu telah menerangkan bahwa terapi musik klasik efektif sebagai intervensi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian Marlinda et al menunjukkan terdapat pengaruh pemberian terapi musik klasik mozart terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi dengan p-value 0,027 ($p \leq 0,05$) untuk sistolik dan 0,023 ($p < 0,05$) untuk diastolic (Marlinda, Apriyeni, & Setiawan, 2021). Penelitian lainnya juga menerangkan hal serupa bahwa lansia hipertensi mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi musik klasik (Atmika, Saraswati, & Mahardika, 2023).

Penggunaan musik klasik merupakan salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Kemudahan ini didukung oleh meluasnya kepemilikan smartphone di berbagai kalangan masyarakat yang memungkinkan individu menyimpan dan memutar berbagai jenis media termasuk musik (Meda et al., 2024). Hal ini menjadi nilai tambah dalam

pemanfaatan musik sebagai terapi alternatif untuk hipertensi pada lansia. Jenis musik yang digunakan dalam terapi ini biasanya memiliki ritme yang stabil dan konsisten, harmonisasi yang menyenangkan, serta tidak mengalami perubahan tempo secara tiba-tiba seperti yang terdapat dalam musik klasik. Musik dengan karakteristik tersebut memberikan efek relaksasi yang dapat membantu menurunkan dan menstabilkan tekanan darah (Darki, Riley, Dadabhoy, Darki, & Garetto, 2022).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 26 Mei 2025 di Puskesmas Piru dengan mewawancarai salah satu petugas kesehatan mendapati bahwa hipertensi merupakan penyakit yang selalu menjadi urutan 5 tertinggi setiap tahunnya dengan jumlah pasien hipertensi setiap bulannya mencapai 60-70 pasien. Penderita hipertensi ini juga sebagian besar didominasi oleh lansia. Penatalaksanaan hipertensi yang dilakukan oleh petugas kesehatan di Puskesmas Piru masih berorientasi pada metode farmakologi, sedangkan non farmakologi seperti terapi musik klasik belum atau tidak pernah diterapkan. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti merasa perlu dilakukannya penelitian terkait bagaimana penerapan terapi musik klasik terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Piru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan quasi-eksperimen untuk mengevaluasi pengaruh musik klasik terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 28-29 Mei 2025 di Puskesmas Piru dengan melibatkan 3 lansia sebagai subjek penelitian. Pengukuran tekanan darah pretest dan posttest menggunakan sphygmomanometer digital. Subjek penelitian diberikan terapi musik klasik selama 15 menit.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 di bawah ini menunjukkan hasil pemeriksaan tekanan darah setelah pemberian terapi musik klasik

Tabel 1. Perubahan Tekanan Darah Setelah Pemberian Terapi Musik Klasik

Tekanan Darah	Pretest		Posttest	
	Sistol	Diastol	Sistol	Diastol
Subjek 1	168	98	157	89
Subjek 2	174	101	161	92
Subjek 3	162	92	150	87

Hasil pengukuran tekanan darah sebelum diberikan terapi musik klasik menunjukkan bahwa ketiga subjek penelitian berada pada kategori hipertensi derajat 2 berdasarkan klasifikasi tekanan darah menurut *The Joint National Committee* (JNC) atau standar dari WHO, dimana subjek 1 memiliki tekanan darah sebesar 168/98 mmHg, subjek 2 sebesar 174/101 mmHg, dan subjek 3 sebesar 162/92 mmHg. Nilai tekanan darah sistolik seluruh subjek berada di atas 160 mmHg, sedangkan nilai diastolik berkisar antara 92 hingga 101 mmHg. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

ada penurunan tekanan darah pada ketiga subjek penelitian setelah diberikan terapi musik klasik selama 15 menit dengan rata-rata penurunan pada sistol sebesar 12 mmHg dan diastol sebesar 7,6 mmHg.

PEMBAHASAN

Hasil pengukuran awal terhadap tekanan darah sebelum dilakukan intervensi terapi musik klasik menunjukkan bahwa ketiga subjek penelitian tergolong dalam kategori hipertensi derajat 2 sesuai dengan pedoman klasifikasi tekanan darah yang dikeluarkan oleh The Joint National Committee (JNC) maupun Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Subjek 1 memiliki tekanan darah sebesar 168/98 mmHg, subjek 2 sebesar 174/101 mmHg, dan subjek 3 sebesar 162/92 mmHg. Hasil ini sejalan dengan studi terdahulu bahwa sebanyak 75,3% lansia mengalami hipertensi (Lusiyana, 2020).

Penuaan mengakibatkan penurunan kemampuan jaringan untuk regenerasi yang merupakan proses alami yang tidak bisa dihindari. Hal tersebut juga yang menjadi alasan banyak lansia yang menderita berbagai penyakit kardiovaskuler termasuk hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang paling banyak diderita oleh lansia dan masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian khusus karena dapat meningkatkan risiko komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal (Poznyak et al., 2022). Faktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya prevalensi hipertensi pada lansia meliputi perubahan fisiologis akibat proses penuaan, pola makan yang kurang sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta adanya penyakit penyerta seperti diabetes dan dislipidemia (Kurnia, 2019).

Studi lain menunjukkan bahwa hipertensi pada lansia sering kali tidak terkontrol dengan baik karena kurangnya kesadaran akan pentingnya pengelolaan tekanan darah maupun rendahnya kepatuhan terhadap pengobatan. Pentingnya edukasi kesehatan bagi lansia dan keluarga mereka menjadi salah satu strategi utama dalam upaya pengendalian hipertensi (Rasyid, 2022). Kepatuhan lansia dalam menjalani pengobatan atau pemeriksaan secara berkala ke fasilitas kesehatan menjadi poin penting dalam pengendalian hipertensi. Faktor kurangnya dukungan keluarga, sulitnya akses ke fasilitas kesehatan dan biaya pengobatan yang mahal sering kali menjadi penyebab ketidakpatuhan dalam pengobatan (Pratiwi, Harfiani, & Hadiwardjo, 2020; Shahin, Kennedy, & Stupans, 2021).

Hasil pengukuran tekanan darah setelah diberikan terapi musik klasik selama 15 menit terlihat adanya penurunan yang signifikan pada tekanan darah ketiga subjek penelitian. Intervensi terapi musik klasik ini diberikan dalam suasana tenang dan nyaman dengan posisi duduk santai dan suasana ruangan yang mendukung relaksasi. Musik yang digunakan adalah musik klasik dengan ritme yang stabil, tempo lambat, dan harmoni yang menenangkan yang sesuai untuk tujuan menurunkan ketegangan dan tekanan darah.

Penurunan tekanan darah yang tercatat menunjukkan bahwa secara rata-rata terjadi penurunan tekanan sistolik sebesar 12 mmHg dan tekanan diastolik

sebesar 7,6 mmHg. Ketiga subjek mengalami penurunan tekanan darah dengan variasi yang tidak terlalu jauh. Subjek 1 yang sebelumnya memiliki tekanan darah 168/98 mmHg, mengalami penurunan menjadi 156/90 mmHg. Subjek 2 dari 174/101 mmHg turun menjadi 160/94 mmHg, dan subjek 3 dari 162/92 mmHg menjadi 150/86 mmHg. Penurunan ini menunjukkan bahwa terapi musik klasik dapat memberikan dampak fisiologis yang nyata dalam waktu relatif singkat.

Hasil ini didukung oleh studi-studi terdahulu yang menerangkan bahwa terapi musik klasik efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil penelitian Marlinda et al., (2021) menemukan adanya perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan Mozart Music Therapy. Hasil t-test independent menghasilkan p-value 0,027 ($p \leq 0,05$) untuk sistolik dan 0,023 ($p < 0,05$) untuk diastolik. Arisandi dan Hartiti tahun 2022 juga menjelaskan hal serupa bahwa pemberian terapi musik klasik dapat menurunkan tekanan darah pada penderita lansia dengan hipertensi yaitu rata-rata penurunan 15,6/8,9 mmHg.

Pemberian musik klasik menunjukkan adanya respons positif positif pada detak jantung, tekanan darah, dan suasana hati. Saraf vagus, saraf kranial X yang terletak di dekat gendang telinga dan merespons getaran musik dengan memicu tubuh untuk rileks (Breit, Kupferberg, Rogler, & Hasler, 2018). Jalur ini dapat menjelaskan pengamatan penelitian yang menemukan tekanan darah sistolik lebih rendah setelah mendengarkan musik klasik yang lambat. Musik juga memengaruhi bagian otak lainnya yang memengaruhi suasana hati melalui pelepasan neurotransmitter seperti dopamin (Bendayan, 2023).

Menurut McCrary & Altenmüller (2021) menggambarkan pelepasan dopamin dari nucleus accumbens setelah mendengarkan musik klasik yang menyenangkan tubuh, dimana sistem saraf parasimpatis diaktifkan, menghasilkan efek relaksasi yang memperlambat denyut jantung dan menurunkan tekanan darah. Christine Aden et al, tahun 2022 juga menjelaskan hal serupa bahwa musik klasik yang digunakan dalam terapi bekerja dengan meredakan stres, menurunkan tingkat hormon kortisol, dan menciptakan perasaan damai yang berdampak pada sistem kardiovaskular.

SIMPULAN

Pemberian terapi musik klasik selama 15 menit mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan pada lansia dengan hipertensi derajat 2. Ketiga subjek menunjukkan penurunan tekanan darah dengan rata-rata penurunan 12 mmHg pada sistolik dan 7,6 mmHg pada diastolik. Temuan ini memperkuat bukti bahwa terapi musik klasik yang memiliki ritme lambat dan harmonis dapat merangsang aktivasi sistem saraf parasimpatis, mengurangi stres, serta menurunkan aktivitas sistem kardiovaskular. Intervensi ini memberikan dampak fisiologis yang positif, aman, murah, dan mudah diterapkan di berbagai fasilitas kesehatan, termasuk Puskesmas, terutama dalam upaya non-farmakologis pengendalian hipertensi pada lansia. Hasil ini juga selaras dengan sejumlah studi terdahulu yang mendukung efektivitas terapi musik klasik sebagai terapi komplementer dalam manajemen tekanan darah tinggi.

SARAN

Penerapan terapi musik klasik sebagai intervensi keperawatan non-farmakologis dapat dilakukan secara rutin pada lansia penderita hipertensi di layanan kesehatan primer seperti Puskesmas maupun ruang perawatan. Perawat dan tenaga kesehatan juga diharapkan memberikan edukasi kepada lansia serta keluarga mereka mengenai manfaat terapi musik sebagai bentuk relaksasi yang mudah dilakukan secara mandiri di rumah. Peneliti menyarankan untuk dilakukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, serta pengendalian faktor-faktor yang memengaruhi tekanan darah seperti konsumsi obat, aktivitas fisik, dan pola makan, agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan dengan lebih kuat. Pengembangan intervensi ini juga idealnya dilakukan melalui kolaborasi multidisipliner antara tenaga kesehatan, ahli terapi musik, dan psikolog, guna memaksimalkan efektivitas terapi, terutama pada kelompok lansia yang memiliki risiko komplikasi akibat hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisandi, R., & Hartiti, T. (2022). Studi Kasus Penerapan Terapi Relaksasi musik klasik terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Ners Muda*, 3(3).
- Atmika, I. P. B., Saraswati, N. L. G. I., & Mahardika, I. M. (2023). Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Pejatan. *Journal Nursing Research Publication Media*, 2(3).
- Bendayan, S. (2023). The healing power of music: A promising new avenue for cardiovascular health. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 10, 1277055. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2023.1277055>
- Breit, S., Kupferberg, A., Rogler, G., & Hasler, G. (2018). Vagus Nerve as Modulator of the Brain–Gut Axis in Psychiatric and Inflammatory Disorders. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 44. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00044>
- Christine Aden, Barto Mansyah, & Berthiana .T. (2022). The influence of classical music therapy to decrease blood pressure of patients with hypertension in the elderly. *International Journal of Health and Pharmaceutical (IJHP)*, 2(2), 233–239. <https://doi.org/10.51601/ijhp.v2i2.29>
- Darki, C., Riley, J., Dadabhoy, D. P., Darki, A., & Garetto, J. (2022). The Effect of Classical Music on Heart Rate, Blood Pressure, and Mood. *Cureus*, 14(7), e27348. <https://doi.org/10.7759/cureus.27348>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kućmierz, J., Frąk, W., Młynarska, E., Franczyk, B., & Rysz, J. (2021). Molecular interactions of arterial hypertension in its target organs. *International Journal of Molecular Sciences*, 22(18), 9669. <https://doi.org/10.3390/ijms22189669>
- Kurnia, A. (2019). *Self management hipertensi*. Surabaya: Jakad Media Publishing.

- Lusiyana, N. (2020). Skining Pengetahuan dan Deteksi Hipertensi Pada Lansia di Posbindu Kedungpoh, Gunung Kidul. *Jurnal Abdimas Madani Dan Lestari*, 2(1).
- Marlinda, R., Apriyeni, E., & Setiawan, D. (2021, October 28). *Mozart Classical Music Therapy Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension*. 364–370. Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.211026.073>
- McCrary, J. M., & Altenmüller, E. (2021). Mechanisms of Music Impact: Autonomic Tone and the Physical Activity Roadmap to Advancing Understanding and Evidence-Based Policy. *Frontiers in Psychology*, 12, 727231. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.727231>
- Meda, S., Gyamfi, J., Patel, K., Islam, F., Vieira, D., Nyame, S., ... Peprah, E. (2024). Assessment of musical interventions and its effect on blood pressure among United States populations: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 11, 1405455. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2024.1405455>
- Poznyak, A. V., Sadykhov, N. K., Kartuesov, A. G., Borisov, E. E., Melnichenko, A. A., Grechko, A. V., & Orekhov, A. N. (2022). Hypertension as a risk factor for atherosclerosis: Cardiovascular risk assessment. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 9, 959285. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2022.959285>
- Pratiwi, W., Harfiani, E., & Hadiwiardjo, Y. H. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan dalam menjalani pengobatan pada penderita hipertensi di Klinik Pratama GKI Jabar Jakarta Pusat. *Seminar Nasional Riset Kedokteran*.
- Rajkumar, E., & Romate, J. (2020). Behavioural risk factors, hypertension knowledge, and hypertension in Rural India. *International Journal of Hypertension*, 2020, 1–7. <https://doi.org/10.1155/2020/8108202>
- Rasyid, N. H. S. A. (2022). Tingkat kepatuhan minumobat pasien hipertensi di Puskesmas Lempake Samarinda. *Jurnal Kedokteran Mulawarman*, 9(2).
- Schutte, A. E., Srinivasapura Venkateshmurthy, N., Mohan, S., & Prabhakaran, D. (2021). Hypertension in low and middle income countries. *Circulation Research*, 128(7), 808–826. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.120.318729>
- Shahin, W., Kennedy, G. A., & Stupans, I. (2021). The association between social support and medication adherence in patients with hypertension: A systematic review. *Pharmacy Practice*, 19(2), 2300. <https://doi.org/10.18549/PharmPract.2021.2.2300>
- Verma, N., Rastogi, S., Chia, Y., Siddique, S., Turana, Y., Cheng, H., ... Kario, K. (2021). Non-pharmacological management of hypertension. *The Journal of Clinical Hypertension*, 23(7), 1275–1283. <https://doi.org/10.1111/jch.14236>