

LITERATURE REVIEW: PEMBERIAN TERAPI MUSIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

(Literature Review: Providing of Music Therapy on Blood Pressure in Elderly with Hypertension)

Putu Gede Partha Wijaya¹, Ns. Ni Luh Gede Intan Saraswati, S.Kep., M.Kep.²,
Ns. Ni Wayan Trisnadewi, S.Kep., M.Kes.³

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Medika Bali, ^{2,3} Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Medika Bali,

Email: parthawijaya6@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: hipertensi pada lansia merupakan peningkatan tekanan darah yang dialami akibat penurunan elastisitas pembuluh darah dan penurunan sensitivitas reflek baroseptor karena proses menua. Penanganan hipertensi dapat dilakukan secara non farmakologi salah satunya terapi musik. Terapi musik dapat merangsang reflek baroseptor dan memberikan terapi berupa emosi positif sehingga menurunkan tekanan darah. **Tujuan:** untuk menjelaskan pengaruh pemberian terapi musik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. **Metode:** penelaahan ini dilakukan dengan metode review dari hasil penelitian dari media elektronik yang dipublikasi mulai 2015 sampai 2020. Pencarian database yang digunakan dalam pencarian artikel yang relevan meliputi, EBSCOhost, NCBI-Pubmed, DOAJ, PNRI, Portal Garuda dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel yaitu “*hypertension AND music therapy AND elderly AND blood pressure*”. Jurnal yang diperoleh sebanyak 20 artikel, tetapi yang sesuai dengan kriteria inklusi hanya 9 artikel. **Hasil:** hasil penelaahan menemukan bahwa pemberian terapi musik berpengaruh terhadap tekanan darah baik sistolik maupun diastolic pada lansia dengan hipertensi. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil analisis artikel yang berjumlah 9 artikel menemukan jenis terapi musik yang digunakan masih beragam, tetapi dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa terapi musik dengan tempo dan ritme yang lambat paling banyak digunakan. Terapi musik dengan tempo dan ritme yang lambat dapat menurunkan tekanan darah baik sistolik dan diastolik secara signifikan. Sehingga terapi musik secara efisien dapat menurunkan tekanan darah pada lansia.

Kata Kunci: hipertensi, terapi musik, lansia.

ABSTRACT

Background: elderly hypertension is an increase in blood pressure arising from the elasticity of the blood vessels and decreased the sensitivity of the baroreceptor reflex due to aging process. Treatment of hypertension can be treated with non-pharmacological therapy that is music therapy. Music therapy can stimulate the baroreceptor reflex and provide emotional effects therapy. **Objective:** to explain the effect of music therapy on blood pressure in the elderly with hypertension. **Methods:** this review was carried out with a review method of the results of research from electronic media that was published starting 2015 to 2020. Database searches used in the search for relevant articles include, EBSCOhost, NCBI-Pubmed, DOAJ, PNRI, Portal Garuda and Google Scholar. The keywords used in the article search are “hypertension AND music therapy AND elderly AND blood pressure”. Journals obtained as many as 20 articles, but those that fit the inclusion criteria were only 9 articles. **Results:** the results of the study found that the music therapy affects the blood pressure both systolic and diastolic in the elderly with hypertension. **Conclusion:** Based on the results of the analysis of articles which amounted to 9 articles found the type of music therapy used is still diverse, but from the results of the above research it can be concluded that music therapy with a slow tempo and rhythm is most widely used. Music therapy with slow tempo and rhythm can significantly reduce both systolic and diastolic blood pressure. So that music therapy can efficiently reduce blood pressure in the elderly.

Keywords: hypertension, music therapy, elderly.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal dan dapat menyebabkan kematian. Tekanan darah tinggi dikatakan jika pada saat duduk tekanan sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan diastolic ≥ 90 mmHg atau keduanya. Secara umum hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala dimana tekanan abnormal yang tinggi didalam arteri (Martuti, 2015). Hipertensi pada lansia sebagian besar merupakan hipertensi sistolis terisolasi (HST) dan pada umumnya merupakan hipertensi primer. Adanya hipertensi baik HST maupun kombinasi sistolik dan diastolik merupakan faktor risiko morbiditas dan mortalitas untuk orang lansia. Hipertensi sistolik diastolik di diagnosis bila TDS ≥ 140 mmHg dan TDD ≥ 90 mmHg sedangkan hipertensi sistolik terisolasi (HST) adalah bila TDS ≥ 140 mmHg dengan TDD < 90 mmHg (Kuswardhani, 2013)

Menurut Widyaningrum (2017), hipertensi pada lansia secara umum disebabkan oleh proses menua. Proses menua menyebabkan sel-sel otot jantung membesar dan penumpukan zat kolagen pada lapisan otot sehingga menyebabkan dinding otot jantung menebal, katup-katup jantung menebal serta menjadi kaku, dan penebalan serta penurunan elastisitas pembuluh darah. Penebalan ini menyebabkan penurunan *compliance* aorta dan pembuluh darah besar dan mengakibatkan peningkatan tekanan darah sistolik.

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, yang berarti 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi. Prevalensi kejadian hipertensi pada lansia (≥ 60 tahun) di dunia berjumlah 584.749.000 orang atau sekitar 64,9% (Fryar *et al.*, 2017). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 angka kejadian atau prevalensi kejadian hipertensi yang terdiagnosis di Indonesia tertinggi berada di Provinsi Sulawesi Utara (13,21%) dan terendah berada di Provinsi Papua dengan persentase sebesar 4,39%. Untuk Provinsi Bali berada diposisi ke sembilan dengan prevalensi sebesar 9,57% (Kemenkes RI, 2018).

Upaya yang telah dilakukan oleh Pemerintah dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi diantaranya adalah meningkatkan promosi kesehatan melakukan KIE dalam pengendalian hipertensi dengan perilaku cerdas dan patuh dalam meningkatkan pencegahan dan pengendalian hipertensi berbasis masyarakat dengan *self awareness* melalui pengukuran tekanan darah secara rutin dan penguatan pelayanan kesehatan khususnya hipertensi. Pemerintah telah melakukan berbagai upaya seperti meningkatkan akses ke Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP), optimalisasi sistem rujukan dan meningkatkan mutu pelayanan. Salah satu upaya pencegahan komplikasi hipertensi khusus penyakit jantung dan pembuluh darah di FKTP melalui Pelayanan Terpadu (PANDU). Kementerian Kesehatan menghimbau agar semua pihak pemerintah, swasta maupun masyarakat agar dapat berpartisipasi dan mendukung upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi serta menerapkan hidup sehat yang dimulai dari keluarga (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan data prevalensi diatas, dalam upaya pencegahan terjadinya komplikasi maka perlu penatalaksanaan baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Penatalaksanaan hipertensi yang dilakukan dengan farmakologis erat akan efek samping seperti merusak hati dan ginjal jika digunakan dalam jangka waktu lama (Subandiyo, 2015). Salah satu tindakan non farmakologi yang dapat digunakan yaitu dengan terapi musik.

Musik adalah salah satu contoh terapi komplementer yang termasuk dalam jenis *Mind-body Medicine* atau disebut juga *Mind-Body Therapies* (Irwin M, 2015). Menurut Niu, Perez, & Katz, (2016) bernyanyi atau mendengarkan lagu dapat berpotensi menurunkan stress dan tekanan darah. Musik adalah penghayatan isi hati manusia yang diungkapkan dalam bentuk bunyi yang teratur dengan melodi atau ritme serta mempunyai unsur atau keselarasan yang indah (Setiawan, 2015).

Menurut Khoff *et al.*, (2017) dalam "*Music Structure Determines Heart Rate Variability of Singer*", menyatakan bahwa bernyanyi atau mendengarkan musik sama bagusnya dengan yoga dari sisi kesehatan. Saat bernyanyi atau mendengarkan musik kita melakukan penyesuaian dengan struktur irama lagu dengan secara tidak langsung merubah pola nafas dan *heart rate* (HR) sehingga berpengaruh pada tekanan darah. Mekanisme yang terjadi adalah ketika menarik nafas detak jantung akan naik dan ketika mengeluarkan udara detak jantung akan melambat. Jika yang dinyanyikan adalah lagu dengan tempo yang lambat maka akan terjadi lebih lama proses peredaran dan pengeluaran udara.

Penggunaan terapi musik untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi sudah banyak digunakan dalam beberapa penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh Hidayat, Nahariani and Mubarrok, (2018) dengan judul Pengaruh Terapi Musik Klasik Jawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto mendapat hasil bahwa terapi musik klasik jawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. Selain itu, penelitian yang dilakukan Artana, (2015) yang menggunakan terapi musik kidung dharmagita juga mendapat hasil bahwa terapi musik kidung warga sari dapat menurunkan tekanan darah pada lansia.

Pada penelitian lainnya yang menggunakan jenis terapi musik klasik yang dilakukan oleh Asmaravan, Munawaroh and Nasriati, (2018) dapat menurunkan tekanan darah pada lansia. Penelitian Mahatidanar, (2017) dan Herawati, Mayasari and Murtiningsih, (2018) yang juga menggunakan jenis terapi musik klasik menunjukkan hasil sama yaitu dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Selain itu, penggunaan terapi musik instrumen yang dilakukan oleh Im-oun *et al.*, (2018) dengan menggunakan musik instrumen rakyat Thailand dalam penelitiannya dapat menurunkan tekanan darah.

Pemberian jenis terapi musik yang beragam menyebabkan hasil yang berbeda-beda, terdapat hasil yang signifikan terhadap pelatihan maupun hasil yang hanya memberikan sedikit pengaruh. Berdasarkan uraian tersebut, penulis ingin melakukan telaah literature lebih lanjut mengenai pemberian terapi musik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Tujuan dari literature review ini adalah untuk menganalisa hasil penelitian terkait yang berfokus pada pemberian terapi musik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Analisa ini diharapkan menjadi pertimbangan untuk meningkatkan promosi kesehatan mengenai penatalaksanaan hipertensi sehingga dapat mencegah angka kejadian hipertensi meningkat.

METODE

Penelusuran ini dilakukan dengan metode telaah literatur yang didapat melalui media elektronik (internet) yang dipublikasi mulai tahun 2015 sampai 2020. Pencarian database yang digunakan dalam pencarian artikel yang relevan meliputi, EBSCOhost, NCBI-Pubmed, DOAJ, PNRI, Portal Garuda dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel yaitu "*hypertension AND music therapy AND elderly AND blood pressure*". Jurnal yang diperoleh sebanyak 20 artikel, kemudian ditinjau kembali sesuai judul dan variabel yang digunakan serta yang sesuai dengan kriteria inklusi hanya 9 artikel yang didapatkan. Artikel diperoleh dengan artikel asli (*full text*) sehingga data yang disajikan lengkap dan mudah dalam penelaah penelitian. Artikel yang digunakan sebagai sampel selanjutnya diidentifikasi dan disajikan dalam bentuk tabel.

HASIL

Hasil yang diperoleh dari pencarian dengan kata kunci *hypertension, music therapy, elderly* dan *blood pressure* didapatkan pemberian terapi musik dapat berpengaruh terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dan dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi.

Tabel 1
Hasil Review Artikel
Pemberian Terapi Musik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

Penulis, th	Judul	Sampel (n)	Metode	Output
Artana, (2015)	Pengaruh Budaya Bali Kidung Wargasari Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di Banjar Celuk Desa Dalung Badung	32 Sampel terdiri dari: usia 60-74 tahun sebanyak 25 orang dan usia 75-90 tahun sebanyak 7 orang. Penentuan sampel menggunakan <i>total sampling</i> .	Penelitian ini adalah <i>Pre Paired Samples TTest Experimental</i> dengan desain <i>Pretest-Posttest</i> tanpa kontrol. Jenis terapi musik yang digunakan adalah kidung warga sari.	Berdasarkan uji statistik didapatkan $p(0,003) < \alpha(0,05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan Kidung Warga Sari Terhadap Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Lansia
Asmaravan, Munawaroh and Nasriati, (2018)	Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	Responden sebanyak 18 orang dengan distribusi frekuensi perempuan sebanyak 17 orang dan laki-laki sebanyak 1 orang. Penentuan sampel menggunakan <i>purposive sampling</i>	Desain penelitian dalam penelitian ini adalah <i>One grup pretest-post-test</i> tanpa kontrol. Jenis terapi musik yang digunakan adalah terapi musik klasik Mozart.	Pada penelitian ini menggunakan tingkat keyakinan 95% dengan taraf nyata 5%. Hasil analisis data menggunakan teknik <i>Wilcoxon</i> pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Pada tabel terlihat bahwa signifikansi sebesar $0.003 < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima berarti ada pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi
Mahatidanar, (2017)	Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi	Sampel 40 orang terdiri dari: laki-laki sebanyak 16 orang dan perempuan sebanyak 24 orang. Sampel diambil menggunakan teknik <i>concesutive sampling</i>	Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimental dengan pendekatan <i>pretest and posttest</i> tanpa kelompok kontrol. Jenis musik yang digunakan adalah terapi musik klasik,	Hasil penelitian didapatkan 37 sampel mengalami penurunan tekanan darah dan 3 sampel tidak mengalami penurunan tekanan darah. Hasil uji <i>t-test</i> dan <i>Wilcoxon</i> menunjukkan adanya pengaruh musik klasik yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi ($p=0,000$).
Im-oun et al., (2018)	<i>Effect of Thai instrumental folk music on blood pressure: A</i>	Total 120 peserta direkrut. 114 peserta dianalisis (57 peserta dalam setiap	Metode yang digunakan kuasi eksperimen, 120 peserta diacak	Hasil penelitian setelah 30 hari intervensi dalam kelompok mendengarkan musik, perbedaan rata-rata

	<i>randomized controlled trial in stage-2 hypertensive patients</i>	kelompok), dalam 6 peserta yang tidak dimasukkan untuk analisis. Lebih dari 60 persen peserta berusia di bawah 60 tahun.	untuk kelompok mendengarkan musik dan kelompok kontrol (1: 1). Kelompok mendengarkan musik ditugaskan untuk mendengarkan musik rakyat instrumental Thailand sekali sehari selama satu bulan.	tekanan darah sistolik dan diastolik rumah antara hari ke-30 dan awal secara statistik signifikan, semua $p < 0,01$. Mengenai tekanan darah kantor, perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolic antara hari ke-120 dan awal juga signifikan secara statistik, semua $p < 0,01$. Sementara pada kelompok kontrol, perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik antara hari ke-30 dan awal tidak signifikan secara statistik.
Regina <i>et al.</i> , (2016)	<i>Music Therapy Effects on the Quality of Life and the Blood Pressure of Hypertensive Patients</i>	Usia rata-rata keseluruhan adalah $67,1 \pm 9,28$ tahun. Setiap kelompok terdiri dari 23 individu. Kelompok Kontrol awalnya terdiri dari 11 pasien wanita (45,5%) dan 12 pasien pria, sedangkan kelompok eksperimen terdiri dari 16 wanita hipertensi (69,6%) dan 7 pasien pria.	Metode yang digunakan adalah kuasi eksperimen pre-post dengan kelompok kontrol. Sampel dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Statistik: Student T-test dan Wilcoxon dianggap signifikan pada $p < 0,05$.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi musik memiliki efek yang menguntungkan kontrol tekanan darah. Pada kelompok kontrol tidak ada signifikansi statistik di semua parameter yang dievaluasi ($p > 0,05$), dan kelompok eksperimen meningkat secara signifikan di semua dimensi yang dinilai ($p < 0,05$). Pada kelompok yang berpartisipasi dalam kegiatan terapi musik ada penurunan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolic antara awal dan akhir intervensi. Kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan.
Hidayat, Nahariani and Mubarrok, (2018)	Pengaruh Terapi Musik Klasik Jawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Upt Panti Werdha Mojopahit Mojokerto	Sampel yang digunakan adalah lansia yang berusia 60-80 tahun berjumlah 30 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling.	Metode penelitian pre-eksperimental design dengan menggunakan rancangan <i>One-Group PrePost test Design</i> . Jenis terapi musik yang digunakan adalah	Dari uji statistic Paired T-Test diperoleh mean sistol pre-test 153 mmHg, Post-test 147 mmHg dan diastole pre-test 101 mmHg, post-test 97 mmHg. Dan diperoleh nilai p value systole = 0,006 ($p < 0,05$) dan p value diastole = 0,002 ($p <$

				terapi musik klasik jawa.	0,05) maka H0 ditolak H1 diterima, artinya ada pengaruh terapi musik klasik jawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansiahipertensi di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.
Astuti <i>et al.</i> , (2019)	<i>Decreased blood pressure among community dwelling older adults following progressive muscle relaxation and music therapy (RESIK)</i>	Dalam penelitian ini, sampel terdiri dari 100 orang dewasa dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Metode pengambilan sampel menggunakan <i>stratified random sampling</i>		Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu dengan pre dan post test dengan pendekatan kelompok kontrol. Terapi musik yang digunakan adalah terapi musik instrumental dari Peter Sterling "The Angels Gift".	Hasil penelitian setelah 11 sesi dalam 6 hari, uji-t berpasangan menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik menjadi 29,2 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik menjadi 16,2 mmHg, artinya ada pengaruh terapi musik terhadap penurunanan tekanan darah.
Herawati, Mayasari and Murtiningsih, (2018)	Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Simpang Rumbio Wilayah Kerja Puskesmas Ktk Kota Solok	Sampel yang digunakan sebanyak 18 sampel dengan teknik <i>purposive sampling</i>		Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperiment dengan rancangan penelitian One group pretest post test design, yaitu jenis penelitian eksperimen, dimana observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum (pretest) dan sesudah (post test). Terapi yang digunakan adalah terapi musik klasik.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi musik klasik pada lansia dengan hipertensi ringan diperoleh p-value = 0,001 (<0,05), pada lansia dengan hipertensi sedang, p-value = 0,023 (<0,05)). Angka ini menunjukkan bahwa ada pengaruh antara tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah terapi musik klasik sedangkan pada hipertensi berat kita mendapatkan nilai-p = 0,175 (-0,05). Yang menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh antara tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah terapi musik klasik.
Supriadi, Hutabarat and Monica, (2015)	Pengaruh Terapi Musik Tradisional Kecapi Suling Terhadap Tekanan Darah	Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 13 sampel. Teknik pengambilan sampel secara non		Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre eksperimental	Dari hasil penelitian didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan terapi musik tradisional kecapi

Pada Lansia Dengan Hipertensi	probability sampling dengan teknik <i>purposive sampling</i> .	dengan rancangan <i>one group pre and post test design</i> . Jenis terapi musik yang digunakan adalah terapi musik tradisional kecapi suling Sunda.	suling Sunda yaitu 152.69 mmHg sedangkan rata-rata tekanan darah sistolik setelah diberikan terapi musik tradisional kecapi suling Sunda yaitu 129.54 mmHg dan didapatkan nilai p value 0.0001. Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dilakukan terapi musik tradisional kecapi suling Sunda yaitu 82.92 mmHg sedangkan rata-rata diastolik setelah dilakukan terapi musik tradisional yaitu 72.69 mmHg dan didapatkan nilai p value 0.001 dari kedua p value dapat di simpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia dengan hipertensi sebelum dan setelah diberikan terapi musik tradisional kecapi suling Sunda.
-------------------------------	--	---	---

PEMBAHASAN

Menua atau menjadi tua yang sering dikenal dengan lansia merupakan suatu proses atau keadaan yang ditandai dengan menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dari fungsinya (Stanley, 2012). Lansia mengalami banyak perubahan dalam hidupnya, baik itu secara fisiologis, fungsional, kognitif maupun psikososial. Perubahan yang dialami lansia cenderung pada penurunan fungsi yang akan menimbulkan efek terhadap kesehatannya. Proses menua menyebabkan sel-sel otot jantung membesar sehingga terjadi penebalan dinding aorta, penebalan katup jantung, penurunan elastisitas pembuluh darah dan penurunan sensitivitas reflek baroseptor yang memicu terjadinya hipertensi (Kuswardhani, 2013).

Upaya untuk mencegah atau menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dapan menggunakan terapi non farmakologi yaitu terapi musik. Musik adalah penghayatan isi hati manusia yang diungkapkan dalam bentuk bunyi yang teratur dengan melodi atau ritme serta mempunyai unsur atau keselarasan yang indah (Setiawan, 2015). Musik adalah salah satu contoh terapi komplementer yang termasuk dalam jenis *Mind-body Medicine* atau disebut juga *Mind-Body Therapies* (Irwin M, 2015). Menurut Niu, Perez, & Katz, (2016) bernyanyi atau mendengarkan lagu dapat berpotensi menurunkan stress dan tekanan darah. Penggunaan terapi musik dapat diberikan pada lansia dengan hipertensi.

Terapi musik dalam penelitian yang dilakukan oleh Artana, (2015) adalah terapi musik kidung warga sari. Kidung warga sari merupakan suatu nyanyian yang bila dinyanyikan dengan penuh khidmat akan membuat suasana hati yang damai, tenang, bahkan gembira, sehingga terjadi pengeluaran hormone endorfine. Hal inilah yang berperanan dalam menurunkan tekanan darah karena dikeluarkannya hormone yang dapat merelaksasikan pembuluh darah, denyut jantung menjadi teratur sehingga tekanan darah akan menurun. Tekanan darah juga dipengaruhi oleh keadaan emosi seseorang, karena emosi akan mengakibatkan dikeluarkannya hormone yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Keadaan emosi yang waspada akan merangsang dikeluarkannya hormone yang dapat meningkatkan tekanan darah, sedangkan keadaan emosi yang senang, tenang akan merangsang dikeluarkannya hormone yang menyebabkan relaksasi.

Menurut Asmaravan, Munawaroh and Nasriati, (2018) dalam penelitiannya menggunakan terapi musik klasik. Terapi musik klasik yang digunakan adalah terapi musik Mozart dimana pemberian terapi musik Mozart dengan irama lambat akan mengurangi pelepasan katekolamin ke dalam pembuluh darah, sehingga konsentrasi katekolamin dalam plasma menjadi rendah. Hal ini mengakibatkan tubuh mengalami relaksasi, denyut jantung berkurang dan tekanan darah menjadi turun. Dalam pemberian terapi musik, alunan musik juga dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul nitric oxide (NO). Molekul ini bekerja pada tonus pembuluh darah yang dapat mengurangi tekanan darah. Musik klasik seringkali menjadi acuan terapi musik, karena memiliki rentang nada yang luas dan tempo yang dinamis sehingga dapat mengurangi kecemasan dan stres sehingga tubuh mengalami relaksasi yang mengakibatkan penurunan tekanan darah dan denyut jantung.

Penggunaan terapi musik klasik juga dilakukan Herawati, Mayasari and Murtiningsih, (2018) pada penelitiannya menyatakan bahwa Terapi musik klasik merupakan suatu usaha berupa bantuan dari suatu proses terencana dengan menggunakan musik sebagai media penyembuhan bagi para lansia dengan hipertensi. Dalam pemberian terapi musik klasik dapat menurunkan tekanan darah karena bersifat rileks dengan tempo atau irama pelan. Pada musik klasik, irama yang dihasilkan memiliki tempo 60 ketukan permenit. Saat pasien hipertensi di dengarkan musik klasik dengan irama yang teratur dan terus menerus, maka denyut jantung pasien akan mengikuti irama musik tersebut yang diharapkan pada denyut jantung pasien lebih terkendali sehingga tekanan darah akan menurun. Menurut Mahatidanar, (2017) dalam penelitiannya yang juga menggunakan terapi musik klasik menyatakan bahwa berdasarkan pengertian musik secara umum, musik klasik diartikan sebagai suatu cipta, rasa, dan karsa manusia yang indah dan dituangkan dalam bentuk bunyi-bunyian, suara melodi, ritme dan harmoni yang dapat membangkitkan emosi, dan bisa membuat mood menjadi bahagia, menghilangkan stress dan dapat tekanan darah menjadi turun.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hidayat, Nahariani and Mubarrok, (2018) yang menggunakan terapi musik klasik jawa menyatakan bahwa terapi musik klasik jawa sangat banyak sekali manfaatnya tidak hanya dapan menurunkan tekanan darah tetapi musik juga dapat mengurangi stress, depresi dan mengurangi rasa sakit. Terapi musik musik klasik jawa identik dengan tempo yang lamban, serta memiliki karakteristik yang lembut dan santai, mampu memperdalam dan memperkuat pernapasan, sehingga memungkinkan pikiran menjadi tenang. Laju pernapasan yang lebih dalam atau lebih lambat sangat baik, menimbulkan ketenangan, kendali emosi,

dan pemikiran yang lebih dalam, dan metabolisme yang lebih baik karena pernapasan bersifat ritmis, musik klasik yang musiknya lambat juga membuat detak jantung menjadi lambat sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Menurut Im-oun *et al.*, (2018) dalam penelitiannya yang menggunakan terapi musik instrument rakyat Thailand menyatakan bahwa musik rakyat dalam penelitian ini dapat mengarah pada beberapa keunggulan dibandingkan musik klasik karena keakraban pasien dengan melodi, instrumen dan ritme. Menurut sebuah percobaan yang menentukan keampuhan musik yang akrab selama kolonoskopi, pasien yang mendengarkan musik yang dipilih sendiri selama prosedur memiliki kecemasan yang lebih rendah, detak jantung dan tekanan darah. Selain itu, studi yang ada telah menunjukkan bahwa terapi komplementer, yaitu, terapi musik adalah pendekatan tambahan yang menjanjikan untuk menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis sebagai terapi tambahan diperlukan dan bisa menjadi pengobatan tambahan yang baik untuk pasien hipertensi. Pernyataan tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astuti *et al.*, (2019) yang menggunakan terapi musik instrumental dari Peter Sterling "The Angels Gift" adalah salah satu musik instrumental dari harpa, seruling, biola dan string orkestra lembut yang memiliki ritme konsisten dan stabil, dinamis, menyenangkan harmonis, ritme teratur tanpa perubahan mendadak sehingga dapat menstabilkan tekanan darah dan menurunkan tekanan darah terutama pada orang dewasa yang lebih tua.

Penggunaan terapi musik dalam penanganan hipertensi juga dilakukan oleh Regina *et al.*, (2016) pada penelitiannya menyatakan bahwa intervensi nonfarmakologis dapat diresepkan oleh semua profesional kesehatan dan penting untuk mengurangi tekanan darah dan untuk mempromosikan gaya hidup sehat. Dalam konteks ini, terapi musik dapat berkontribusi pada pengobatan non-farmakologis, khususnya dalam pengobatan hipertensi arteri. Terapi musik didefinisikan sebagai berikut: penggunaan musik dan / atau unsur-unsurnya (bunyi, irama, melodi, dan harmoni).

Penelitian yang dilakukan Supriadi, Hutabarat and Monica, (2015) yang menggunakan terapi musik tradisional kecapi suling Sunda menyatakan bahwa saat mendengarkan musik tradisional kecapi suling Sunda yang bertempo lambat dapat menimbulkan efek suasana tenang dan damai sehingga menimbulkan relaksasi tubuh dan akan mengurangi pelepasan katekolamin kedalam pembuluh darah, sehingga konsentrasi katekolamin dalam plasma menjadi rendah. Hal ini mengakibatkan tubuh mengalami relaksasi, denyut jantung berkurang dan tekanan darah menjadi turun. Dalam penelitiannya terdapat beberapa responden dengan penurunan tekanan darah yang besar, dikarenakan para responden sangat nyaman dengan musik tradisional kecapi suling Sunda yang diperdengarkan. Pikirian responden dibiarkan untuk mengembara dan mengingat masa lalu yang dapat membahagiakan responden. Beberapa responden mengatakan bahwa musik tradisional kecapi suling Sunda yang diperdengarkan mengingatkan pada masa lalu yang membahagiakan, sehingga responden merasa relaks sehingga tekanan darah turun. Berdasarkan hasil analisis jurnal yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hasil dari penelitian mendukung teori yang menyatakan bahwa pemberian terapi musik berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hasil analisis juga tidak ditemukan penelitian yang menolak dari teori tersebut.

SIMPULAN DAN SARAN

Pemberian terapi musik terhadap tekanan darah adalah upaya non farmakologi untuk mencegah terjadinya hipertensi pada lansia. Berdasarkan hasil analisis artikel yang berjumlah 9 artikel menemukan jenis terapi musik yang digunakan masih beragam, tetapi dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa terapi musik dengan tempo dan ritme yang lambat paling banyak digunakan. Terapi musik dengan tempo dan ritme yang lambat dapat menurunkan tekanan darah baik sistolik dan diastolik secara signifikan. Sehingga terapi musik secara efisien dapat menurunkan tekanan darah pada lansia.

Adanya literature review ini diharapkan menjadi pedoman sebagai acuan penatalaksanaan terapi non-farmakologi dalam penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Sehingga setelah memperoleh terapi non-farmakologi berupa terapi musik dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat dalam terapi penurunan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Artana, I. W. (2015) 'Pengaruh Budaya Bali Kidung Warga Sari', 5, pp. 40–44.
- Asmaravan, B. A., Munawaroh, S. and Nasriati, R. (2018) 'Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi', *Health Sciences Journal*, 2(1), p. 25. doi: 10.24269/hsj.v2i1.75.
- Astuti, N. F. *et al.* (2019) 'Decreased Blood Pressure Among Community Dwelling Older Adults Following Progressive Muscle Relaxation And Music Therapy (RESIK)', *BMC Nursing*, 18(Suppl 1), pp. 1–5.
- Fryar, C. D. *et al.* (2017) 'Hypertension Prevalence and Control Among Adults: United States, 2015-2016', *NCHS data brief*.
- Herawati, N., Mayasari, K. and Murtiningsih, A. (2018) 'Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Simpang Rumbio Wilayah Kerja Puskesmas Ktk Kota Solok', *Menara Ilmu*, XII(3), pp. 91–98.
- Hidayat, M. F., Nahariani, P. and Mubarrok, A. S. (2018) 'Pengaruh Terapi Musik Klasik Jawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Upt Panti Werdha Mojopahit Mojokerto', *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 4(1), pp. 31–36. doi: 10.33023/jikep.v4i1.132.
- Im-oun, S. *et al.* (2018) 'Effect of Thai instrumental folk music on blood pressure: A randomized controlled trial in stage-2 hypertensive patients', *Complementary Therapies in Medicine*. Elsevier, 39(January), pp. 43–48. doi: 10.1016/j.ctim.2018.05.014.
- Irwin M., S. R. R. (2015) 'Complementary and Alternative Medicine (Cam)', *World Health*.

- Kemenkes RI (2018) ‘Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar’, *Kementerian Kesehatan RI*, pp. 1–582.
- Kemenkes RI (2019) ‘Hipertensi penyakit paling banyak diidap masyarakat’, pp. 2017–2020.
- Khoff, B. V. *et al.* (2017) ‘Music structure determines heart rate variability of singers’, *Frontiers in Psychology*. doi: 10.3389/fpsyg.2013.00334.
- Kuswardhani, R. T. (2013) ‘The Management of Hypertention in Elderly’, *Jurnal Penyakit Dalam*.
- Mahatidanar, A. khairun nisa (2017) ‘Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi’.
- Martuti, A. (2015) *Hipertensi Merawat dan Menyembuhkan Penyakit Tekanan Darah Tinggi*. Bantul: Kreasi Wacana.
- Niu, N. N., Perez, M. T. and Katz, J. N. (2016) ‘Singing Intervention for Preoperative Hypertension Prior to Total Joint Replacement : A Case Report’, 63(4). doi: 10.1002/acr.20406.
- Regina, C. *et al.* (2016) ‘Original Article Music Therapy Effects on the Quality of Life and the Blood Pressure of Hypertensive Patients’, *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*.
- Setiawan, H. (2015) ‘Pusat Pendidikan Musik di Yogyakarta’. Yogyakarta: Universitas Atma Jaya.
- Stanley, M. (2012) *Buku ajar keperawatan gerontik (Gerontological Nursing: A Health Promotion or Protection Approach)*, Jakarta: EGC.
- Subandiyo (2015) ‘Pengaruh Pijat Tengkuik dan Hipnotis Terhadap Penurunan Tekakak Darah Pada Pasien Hipertensi’, *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 2.
- Supriadi, D., Hutabarat, E. and Monica, V. (2015) ‘Pengaruh terapi musik tradisional kecapi suling sunda terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi’, *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(2), pp. 29–36.
- Widyaningrum, S. (2017) ‘Hubungan Antara Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia’, *Journal of Chemical Information and Modeling*.