



Studi Kasus

Studi Kasus Penerapan Terapi Relaksasi musik klasik terhadap tekanan darah penderita hipertensi

Rizki Arisandi¹, Tri Hartiti¹

¹ Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

- Submit 6 Oktober 2021
- Diterima 20 Agustus 2022
- Diterbitkan 30 Desember 2022

Kata kunci:

Hipertensi; Relaksasi musik klasik

Abstrak

Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah sistolik sama atau lebih tinggi dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih tinggi dari 90 mmHg. Salah satu pengobatan non-farmakologis yang dapat dilakukan adalah pemberian music klasik. Musik merupakan suatu stimulus yang unik yang dapat mempengaruhi respon fisik dan psikologis seseorang dalam pendengarannya serta merupakan suatu intervensi yang efektif untuk meningkatkan relaksasi fisiologis yaitu dengan penurunan nadi, respirasi, tekanan darah dan nyeri. efeknya menunjukkan bahwa musik dapat mempengaruhi ketegangan atau kondisi rileks pada diri seseorang karena dapat merangsang pengeluaran endorphin dan serotonin. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi setelah dilakukan terapi relaksasi musik klasik. Penelitian ini menggunakan metode case study dengan 2 responden yang dipilih sesuai inklusi peneliti. Hasil pengkajian menunjukkan kedua subjek studi memiliki jenis kelamin yang sama subjek studi kasus 1 dan 2 perempuan subjek studi kasus 1 berumur 66 tahun dan subjek studi kasus 2 berumur 69 tahun. Kedua subjek memiliki riwayat hipertensi, subjek studi kasus 1 memiliki obat jalan dari resep dokter amlodipin 5mg, subjek studi kasus 2 mengkonsumsi obat toko jika merasa pusing dan lemas. Hasil studi kasus menunjukkan penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi musik klasik. Subjek studi kasus 1 dan 2 secara keseluruhan mengalami rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 47 mmHg dan diastolik 27 mmHg. Terapi relaksasi musik klasik mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Rencana tindakan lanjutan yang harus dilakukan yaitu dengan melakukan kontrol rutin ke pusat pelayanan kesehatan dengan teratur.

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi (Hipertensi) merupakan peningkatan tekanan darah yang memberi gejala berlanjut pada organ target, seperti stroke untuk otak, penyakit jantung koroner untuk pembuluh darah jantung dan untuk otot jantung. Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah sistolik sama atau lebih tinggi dari 140 mmHg dan

tekanan darah diastolik lebih tinggi dari 90 mmHg (Nuarif & Kusuma, 2016). Hipertensi salah satu penyakit yang dapat menyebabkan kematian di dunia. Sebanyak 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya, dan terdapat lebih dari 1 miliar orang mempunyai tekanan darah tinggi, 40% diantaranya pada usia 25 tahun keatas. Pada tahun 2013 25,8% orang Indonesia mengidap hipertensi (Astuti, 2021)

Corresponding author:

Rizki Arisandi

riisandii@gmail.com

Ners Muda, Vol 3 No 3, Desember 2022

e-ISSN: 2723-8067

DOI: <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.8383>

Penyakit yang berada di posisi ketiga yang mengakibatkan kematian dan bisa terjadi gagal jantung kongesif serta gangguan serebrovaskuler adalah hipertensi (Azaria & Pujiastuti, 2017). Pada tahun 2013 hasil riset mengatakan bahwa penderita hipertensi meningkat menjadi 9,5% dari sebelumnya pada tahun 2007 hanya 7,6% (Rikesdas, 2013).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 sebanyak 1,3 miliar orang didunia menderita hipertensi. Artinya 1 dari 3 orang didunia. Jumlah orang yang mengidap hipertensi pada setiap tahunnya meningkat, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada sekitar 1,5 miliar orang akan mengidap hipertensi. Berdasarkan riset kesehatan dasar (RISKESDAS) pada tahun 2018 angka kejadian hipertensi di Indonesia yang terjadi pada usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1% tertinggi pada provinsi Kalimantan Selatan dengan angka kejadian (44,1%), sedangkan angka kejadian terendah terjadi di provinsi Papua sebesar (22,2%). Provinsi Jawa Tengah sendiri jumlah penderita hipertensi pada tahun 2017 menunjukkan 35,53% orang menderita hipertensi, dengan presentasi laki-laki lebih besar yaitu sebanyak 13,16% sedangkan wanita sebanyak 13,10%. Hipertensi yang terjadi pada usia 31-44 tahun (31,6%), usia 45-54 tahun (45,3%), usia 55-64 tahun (55,2%). Angka kejadian di Sukoharjo Kecamatan Bulu sebesar 25,62%. Dari angka kejadian tersebut sebanyak 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% lainnya terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal tersebut menunjukkan bahwa para penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi dan akhirnya tidak mendapatkan pengobatan (RIKESDA, 2018).

Penatalaksanaan hipertensi umumnya dengan cara non farmakologis yaitu dengan mengatasi gaya hidup seperti pengurangan berat badan, pengaturan diet makanan,

olahraga teratur dan mengurangi stress, pengaturan diet makanan nebgurangi asupan garam, olahraga, menurangi konsumsi alcohol dan berhenti merokok, umunya telah terbukti dapat menurunkan tekanan darah (PERKI, 2015)

Salah satu pengobatan non-farmakologis yang dapat dilakukan adalah pemberian music klasik. Musik merupakan suatu stimulus yang unik yang dapat mempengaruhi respon fisik dan psikologis seseorang dalam pendengarannya serta merupakan suatu intervensi yang efektif untuk meningkatkan relaksasi fisiologis yaitu dengan penurunan nadi, respirasi, tekanan darah dan nyeri (Tryanto, 2004). Musik klasik dapat memberikan suatu efek yang positif, serta pengaruh dari musik sebagai *entertaining effect*, *learning support effect* dan sebagai *enriching-minf effect*. Karena 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).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Chafin (2004) mendengarkan musik dapat mengurangi kecemasan dan stress sehingga tubuh mengalami relaksasi. Yang mengakibatkan penurunan tekanan darah dan denyut jantung (Jasmarizal, 2013). Musik klasik (Mozart) merupakan alunan musik yang dipercaya mampu member efek-efek positif bagi kehidupan manusia. Pengaruh musik klasik (mozart) sebagai *entertaining effect*, *learning support effect* dan sebagai *enriching-mind effect*. Karena musik dapat mempengaruhi denyut jantung sehingga menimbulkan ketenangan karena musik dengan irama lembut yang



didengarkan melalui telinga akan langsung masuk ke otak dan langsung diolah sehingga mengasikkan efek yang sangat baik terhadap kesehatan seseorang. Penelitian (Saing et al., 2007), menunjukkan bahwa mendengarkan musik klasik dapat mengurangi kecemasan dan stres, sehingga tubuh mengalami relaksasi. Hal ini mengakibatkan penurunan tekanan darah dan denyut jantung, Terapi musik instrumental mampu memberikan rangsangan, yang akan memberikan efek mental dan fisik, diantaranya mampu menghilangkan perasaan yang tidak menyenangkan, musik mampu menyeimbangkan dan memperlambat gelombang otak, mempengaruhi denyut jantung, nadi, mempengaruhi ketegangan otot, mampu mengontrol hormon yang menyebabkan stres dan menurunkan tekanan darah (Cahyanti & Hirmawati, 2021).

Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi setelah dilakukan terapi relaksasi musik klasik.

METODE

Metode yang digunakan adalah case studi. Tekanan darah akan dibandingkan sebelum dan sesudah mendengarkan musik klasik. Subjek studi kasus ini yaitu pasien hipertensi tahap I, subjek studi kasus ini berjumlah 2 pasien yang didapatkan secara random sesuai dengan inkusi yang ditentukan oleh peneliti, kriteria inkusi yang digunakan adalah:

(a). lansia yang menderita hipertensi lansia baik laki-laki maupun perempuan yang berumur 45 - 70. (b). mempunyai tekanan darah lebih dari atau sama dengan 140/90 mmHg. (c). belum meminum obat hipertensi pada hari pemeriksaan (d). mampu berkomunikasi dengan baik dan mempunyai pendengaran yang baik. (e). belum beraktivitas berat. (f). makan tanpa pantangan seperti biasa. (g). suka

mendengarkan musik klasik (h). Bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah tidak hadir dalam pengambilan data.

Instrumen atau alat yang digunakan dalam studi kasus ini yaitu sfigmomanometer atau yang biasa di sebut tensimeter , pengambilan data dilakukan 20 menit. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi musik klasik pada penderita hipertensi. Pada 5 menit pertama dilakukan pengukuran pemeriksaan tekanan darah pada penderita hipertensi kemudian dilakukan terapi relaksasi musik klasik selama 20 menit.

Terapi relaksasi musik klasik dapat dilakukan dengan tahap-tahap sebagai berikut, ciptakan lingkungan yang tenang dan nyaman, memposisikan penderita hipertensi dengan posisi responden dalam keadaan berbaring atau terlentang dengan keadaan rileks, siapkan alat, lakukan pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan intervensi, catat hasil tekanan darah sebelum dilakukan intervensi di buku catatan, memasang headphone pada responden, memutar musik klasik untuk responden dan mengatur volume 50-60 (volume sedang), meminta responden untuk rileks dan mendengarkan musik klasik, terapi dilakukan selama 10 menit, setelah semua intervensi dilakukan, rapikan alat, lakukan pengukuran tekanan darah kembali setelah diberikan intervensi, catat hasil pengukuran tekanan darah setelah dilakukan intervensi, peneliti membandingkan hasil dari pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan tindakan. Terapi musik dilakukan 1 hari sekali, Subjek studi kasus diberikan pemahaman terkait tujuan dan manfaat terapi relaksasi musik klasik. Subjek studi kasus diminta untuk menandatangani lembar persetujuan yang sudah disiapkan oleh peneliti. Studi kasus ini tidak menampilkan nama subjek studi kasus pada laporan maupun naskah publikasi yang



dibuat peneliti. Pengolahan data studi kasus dipresentasikan dan dianalisis untuk mengetahui adanya tekanan darah sewaktu pada penderita hipertensi setelah dilakukan terapi relaksasi musik klasik. Data hasil studi kasus disajikan dalam bentuk grafik.

HASIL

Hasil pengkajian yang dilakukan menunjukkan pada kedua subjek studi kasus beragama islam dan pendidikan terakhir SD, kedua responden dalam studi kasus memiliki jenis kelamin yang sama yaitu wanita, subjek studi kasus 1 berumur 69 tahun dan subjek studi kasus 2 berumur 66 tahun. Kedua subjek kasus studi memiliki tekanan darah yang tinggi dibuktikan dengan tanda dan gejala kepala pusing, lemas, serta adanya nyeri pada tengkuk kepala, tekanan darah pada subjek kasus 1 sebelum diberikan tindakan terapi relaksasi musik klasik yaitu 162/95 mmHg dan subjek studi kasus 2 sebelum diberikan tindakan relaksasi musik klasik 177/113 mmHg. Kedua subjek memiliki riwayat hipertensi sebelumnya, Subjek studi kasus 1 memiliki riwayat hipertensi semenjak berumur 40 tahun dan subjek studi kasus 2 tidak mengetahui sejak kapan memiliki riwayat hipertensi saat dilakukan pengkajian genogram di dapatkan adanya faktor genetik pada subjek studi 1 dan 2. Subjek studi kasus 1 tidak melakukan pengelolaan hipertensi dengan baik dibuktikan dengan masih mengkonsumsi makanan yang tinggi garam serta kurangnya olahraga, Subjek studi 2 mendapat terapi obat amlodipin 5mg dari dokter satu tahun yang lalu dan dilanjutkan dengan membeli sendiri di apotik tanpa adanya resep dari dokter. Subjek studi kasus 1 tidak melakukan pengelolaan hipertensi dengan baik dibuktikan dengan masih mengkonsumsi makanan yang tinggi garam serta kurangnya olahraga, subjek studi kasus 1 tidak mengetahui penyakit yang diderita serta jika merasa tanda gejala dari hipertensi muncul subjek studi hanya mengkonsumsi jamu tidak ada obat yang di

konsumsi dan tidak pernah kontrol di pelayanan kesehatan karena subjek studi kasus 2 merasa baik-baik saja.

Diagnosa keperawatan utama kedua studi kasus yang di ambil peneliti yaitu resiko penurunan curah jantung (D.0011) berhubungan dengan perubahan afterload (Tim Pokja SLKI DPP PPNI, 2017a). Data kedua subjek studi kasus menunjukkan terjadinya peningkatan tekanan darah hal ini ditunjukkan pada subjek studi kasus 1 mengeluh pusing dan adanya nyeri tekan di tengkuk kepala dan memiliki nilai tekanan darah 181/106 mmHg. Subjek studi kasus 2 mengeluh pusing, tidak mengetahui apa yang diderita dan memiliki tekanan darah 177/113mmHg. Dengan data adanya tekanan darah yang tinggi maka peneliti mengambil resiko penurunan curah jantung menjadi diagnosis keperawatan utama.

Intervensi keperawatan kedua subjek studi kasus yaitu perawatan jantung (I.02075) (Tim Pokja SLKI DPP PPNI, 2017b). Perawatan jantung yang direncanakan yaitu observasi (identifikasi tanda/gejala primer resiko penurunan curah jantung, monitor tekanan darah, monitor keluhan nyeri), terapeutik (posisi pasien terlentang atau berbaring dengan, berikan terapi relaksasi musik klasik), edukasi (anjurkan penderita hipertensi dan keluarga untuk memodifikasi gaya hidup sehat), kolaborasi (kolaborasi pemberian obat hipertensi).

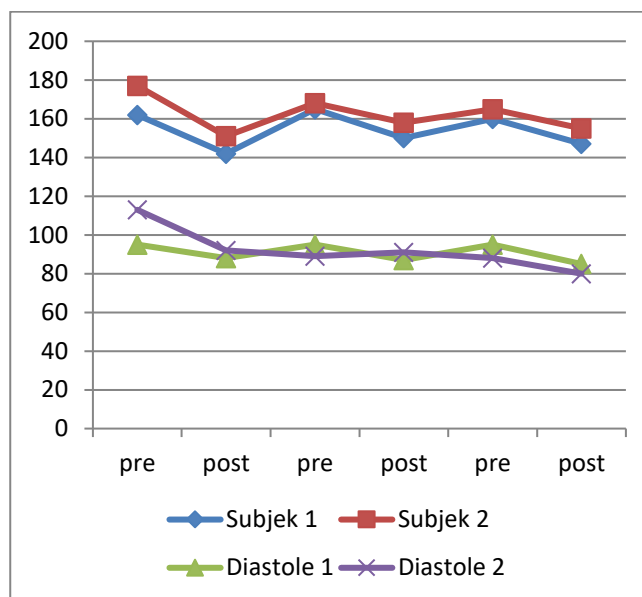
Implementasi keperawatan dilakukan pada kedua subjek studi kasus sebelum meminum obat ataupun jamu. Subjek studi kasus 1 pada pertemuan pertama dilakukan dari jam 10.10 sampai jam 10.30 dimulai dengan memonitor tekanan darah *pre* tindakan jam 10.15, memberikan terapi relaksasi musik klasik jam 10.25, memonitor tekanan darah *post* tindakan jam 10.30. Pertemuan kedua dilakukan dari jam 10.00 sampai jam 10.20 dimulai dengan memonitor tekanan darah *pre* tindakan jam 10.05 dan terdapat penurunan tekanan darah pasien yang disebabkan karena terapi



relaksasi musik klasik di sore hari secara mandiri, memberikan terapi relaksasi musik klasik jam 10.25, memonitor tekanan darah *post* tindakan jam 10.20. Pertemuan ketiga dilakukan dari jam 11.00 sampai jam 11.20 dimulai dengan memonitor tekanan darah *pre* tindakan jam 11.05 terdapat penurunan kembali tekanan darah pada subjek studi kasus 2, dilanjutkan dengan memberikan terapi relaksasi musik klasik jam 11.15, memonitor tekanan darah *post* tindakan jam 11.20.

Subjek studi kasus 2 pada pertemuan hari pertama dilakukan dari jam 18.00 sampai jam 18.20 dimulai dengan memonitor tekanan darah *pre* tindakan jam 18.05, memberikan tindakan terapi relaksasi musik klasik jam 18.15, memonitor tekanan darah *post* tindakan *post* jam 18.20, di hari kedua dilakukan tindakan pada jam 09.00 sampai jam 09.20, dimulai dengan memonitor tekanan darah *pre* tindakan jam 09.05, di dapatkan adanya kenaikan tekanan darah hal ini disebabkan karena kurangnya istirahat pada subjek studi kasus 1, memberikan tindakan terapi relaksasi musik klasik pada jam 09.15, memonitor tekanan darah *post* tindakan jam 09.20, pada hari ketiga dilakukan pada jam 10.00, di mulai dengan memonitor tekanan darah *pre* tindakan pada jam 10.05 terdapat penurunan kembali tekanan darah, memberikan tindakan relaksasi music klasik jam 10.15, dilanjutkan dengan memonitor taknan darah *post* tindakan pada jam 10.20.

Tekanan darah kedua subjek studi kasus mengalami penurunan setelah diberikan terapi relaksasi musik klasik. Subjek studi kasus 1 mengalami penurunan rata-rata tekanan darah sebesar 16/8,3 mmHg dan subjek studi kasus 2 mengalami penurunan tekanan darah dengan rata-rata sebesar 15,3/9,6 mmHg. Penurunan tekanan darah sewaktu subjek studi kasus sebelum dan sesudah dilakukanterapi relaksasi musik klasik dapat dilihat pada grafik 1.1 di bawah ini:



Grafik 1
Penurunan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pemberian Terapi Relaksasi music klasik

Berdasarkan grafik 1 bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada kedua subjek studi kasus. Pada subjek studi kasus 1 pertemuan pertama setelah dilakukan intervensi, tekanan darah mengalami penurunan sebanyak 20/7 mmHg, pertemuan kedua setelah dilakukan intervensi, tekanan darah mengalami penurunan sebanyak 15/8 mmHg, pertemuan ketiga setelah dilakukan intervensi, tekanan darah mengalami penurunan sebanyak 13/10 mmHg. Subjek studi kasus 2 pertemuan pertama setelah dilakukan intervensi, tekanan darah mengalami penurunan sebanyak 26/21 mmHg, pertemuan kedua setelah dilakukan intervensi, tekanan darah mengalami penurunan sebanyak 10/0 mmHg, pertemuan ketiga setelah dilakukan intervensi, tekanan darah mengalami penurunan sebanyak 10/8 mmHg.

PEMBAHASAN

Subjek studi kasus 1 berumur 69 tahun dan subjek studi kasus 2 berumur 66 tahun. Hasil ini sesuai dengan penelitian (Mahatidanar & Nisa, 2017) bahwa usia



pasien hipertensi banyak terjadi pada rentan usia (≥ 60 tahun) dengan 40 responden, yang menjelaskan lansia memiliki resiko tiga kali lipat mengalami hipertensi dibanding usia dewasa. Hal ini dikarenakan peningkatan usia, menyebabkan jantung dan pembuluh darah mengalami perubahan, baik struktural maupun fungsional. Secara umum, perubahan yang terjadi berlangsung terus menerus yang ditandai dengan penurunan tingkat aktivitas.

Subjek studi kasus memiliki jenis kelamin perempuan, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Pratama, 2020), sebagian besar adalah perempuan yaitu sebanyak 55 responden perempuan (67,9%), bahwa perempuan memiliki hormon estrogen dan progesterone yang berfungsi sebagai proteksi dari tonus pembuluh darah. Dengan berkurangnya hormon estrogen dan progesteron dapat menyebabkan penurunan tonus pembuluh darah yang dapat mempengaruhi peningkatan tekanan perifer (Irfan & Nekada, 2018). Kondisi berkurangnya hormon estrogen dan progesteron akan memperburuk kondisi tekanan darah pasien hipertensi sehingga tekanan darah akan terpengaruhi dan meningkat.

Subjek studi kasus 1 berumur 69 tahun dan subjek studi kasus 2 berumur 66 tahun, ini sesuai dengan penelitian Sesuai dengan teori yang disampaikan oleh (Aini, N., Hariyanto, T., & Ardiyani, 2017). yang menyatakan bahwa setelah umur 45 tahun, terjadi peningkatan tekanan darah sistolik karena kelenturan pembuluh darah besar yang berkurang pada bertambahnya umur sampai mencapai 70 tahun, sedangkan peningkatan tekanan darah diastolik terjadi sampai usia 50 dan 60 tahun kemudian menetap atau cenderung menurun. Adanya peningkatan umur, akan menyebabkan peningkatan resistensi perifer dan aktivitas simpatik serta penurunan sensitivitas pengaturan tekanan darah (refleks baroreseptor) pada usia lanjut sehingga

tekanan darah cenderung meningkat. Tekanan darah mengalami fluktuasi setiap saat, hipertensi akan menjadi masalah apabila tekanan darah tersebut persisten, karena hal ini membuat sistem sirkulasi dan organ yang mendapat suplai darah (otak dan jantung) menjadi tegang. Apabila hipertensi tidak terkontrol dengan baik, maka dapat menyebabkan terjadinya komplikasi dan penyakit kardiovaskuler, seperti : angina, serangan jantung, dan kerusakan ginjal.

Kedua subjek memiliki pola diet yang tidak baik terhadap penderita hipertensi. Subjek studi kasus 1 masih mengkonsumsi makanan tinggi garam dan jarang olahraga. Subjek studi kasus 2 masih mengkonsumsi makanan tinggi garam dan jarang olahraga. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pratama, 2020), Menyebutkan adanya responden dengan tamat pendidikan tertinggi SD yaitu 44 responden (54,3%). Tingkat pengetahuan sangat mempengaruhi seseorang dalam menyikapi suatu keadaan terkait diet hipertensi, pola diet yang tidak benar akan mengakibatkan tekanan darah meningkat dan memperparah keadaan hipertensi tersebut sehingga dapat menyebabkan penderita hipertensi dapat dengan mudah mengalami komplikasi penyakit lain (Emdat & Naily, 2020). Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan kurangnya pengetahuan dan kesalahan dalam menyikapi diet hipertensi sehingga mengakibatkan tekanan darah menjadi tinggi dan tidak terkontrol.

Kedua studi kasus mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan Pemberian Terapi Relaksasi music klasik. Subjek studi kasus 1 mengalami penurunan tekanan darah rata-rata sebesar 16/8,3 mmHg dan subjek studi kasus 2 mengalami penurunan tekanan darah rata-rata sebesar 15,3/9,6 mmHg. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mahatidanar & Nisa, 2017), Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa musik klasik dapat menurunkan tekanan



darah pada lansia dengan rerata penurunan tekanan sisolik sebesar 4,3 mmHg dan diastolik sebesar 4,4 mmHg.

Musik yang digunakan pada kedua responden dalam kasus ini adalah musik Mozart (E092). Sama seperti penelitian (Campbel, 2006) menjelaskan bahwa mendengarkan musik Mozart terbukti mampu mengurangi rasa stres, meredakan ketegangan, meningkatkan energy dan daya ingat yang baik. Musik merupakan suatu stimulus yang unik yang dapat mempengaruhi respon fisik dan psikologis seseorang dalam pendengarannya serta merupakan suatu intervensi yang efektif untuk meningkatkan relaksasi fisiologis yaitu dengan penurunan nadi, respirasi, tekanan darah dan nyeri (Triyanto, 2015). Musik klasik dapat memberikan suatu efek yang positif, serta pengaruh dari musik sebagai *entertaining effect*, *learning support effect* dan sebagai *enriching-minif effect*. Karena 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.

Responden dilakukan terapi relaksasi musik klasik secara teratur selama 3 hari dengan durasi 10 menit dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dan penurunan denyut jantung. Keuntungan dari melakukan relaksasi music klasik diantaranya yaitu dapat menurunkan ansietas, penggunaan oksigen oleh tubuh meningkat, meningkatkan metabolisme, memperbaiki pernapasan, ketegangan otot sertamenurunkan tekanan darah sistol dan diastole.

SIMPULAN

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 subjek penelitian. Subjek studi kasus 1 mengalami penurunan tekanan darah dengan rata-rata sebesar 16/8,3 mmHg dan subjek studi kasus 2 mengalami penurunan tekanan darah dengan rata-rata sebesar 15,3/9,6 mmHg.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada kedua pasien hipertensi yang sudah bersedia menjadi subjek studi kasus. Terimakasih kepada kedua orang tua yang telah membantu pelaksanaan studi.

REFERENSI

- Aini, N., Hariyanto, T., & Ardiyani, V. (2017). Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Musik Klasik (MOZART) Pada Lansia Hipertensi Stadium 1 Di Desa Donowarih Karangploso Malang. *Journal Nursing News*, XI(1), 31-37.
- Astuti, N. F. (2021). *Nusantara Hasana Journal*. 1(1), 95-101.
- Azaria, A. D., & Pujiastuti, D. (2017). *Studi Komparatif Masase Punggung Dan Akupresur Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rw 08 Kelurahan Kricak Kecamatan Tegalrejo Yogyakarta 2017*. 1-8.
- Cahyanti, L., & Hirmawati, E. R. (2021). *Terapi Musik Instrumental Dalam Menurunkan Hipertensi*. 8(2), 202-214.
- Campbel. (2006). *Mozart effect for childern: efek mozart untuk anak-anak*. akarta: Gramedia Pustaka Utama; 2006.
- Emdat, S., & Nailly, H. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518-521.
- Irfan, & Nekada. (2018). Pengaruh Terapi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso. *Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(2), 354-359.



- Jasmarizal. (2013). Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Kec. Koto Tangah Padangtahun 2011. *Jurnal. STIKES Mecu Bakti Jaya Padang*.
- Mahatidanar, A., & Nisa, K. (2017). Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Agromed Unila*, 4(2), 264–268.
- Nuarif, & Kusuma. (2016). *asuhan keperawatan praktis edisi revisi jilid 1*.
- PERKI. (2015). *Pedoman Tatalaksana Hipertensi Penyakit Kardiovaskuler*. Jakarta.
- Pratama, M. F. (2020). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Perubahan Kecemasan Pada Penderita Penderita Hipertensi. *Naskah Publikasi*, 53(9), 1689–1699.
- RIKESDA. (2018). *Hasil Utama Riskesdas Tentang Prevalensi Diabetes Mellitus di Indonesia 2018*.
- Rikesdas. (2013). *Riset kesehatan dasar tahun 2013*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Saing, Klementina, & Saloma. (2007). *Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah*.
- Siauta, M., Embuai, S., & Tuasikal, H. (2019). Terapi Musik Klasik dapat Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Moluccas Health Journal*, 1(April), 37–41.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2017a). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik* (1st ed.). Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2017b). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia* (1st ed.). Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Tryanto, E. (2004). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Graha Medika.

