

INTEGRASI TERAPI MUSIK DALAM MANAJEMEN HIPERTENSI: PERSPEKTIF PASIEN DAN EVALUASI KLINIS

Nurul Hidayah¹⁾, Agus Setyo Utomo²⁾, Tri Nataliswati²⁾

¹⁾ Poltekkes Kemenkes Malang

²⁾ Poltekkes Kemenkes Malang

Email : nurul_hidayah@poltekkes-malang.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular yang dapat dikendalikan melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu intervensi non-farmakologis yang mulai banyak diteliti adalah terapi musik, yang diduga dapat menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi musik dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi serta memahami perspektif pasien terhadap intervensi ini. Studi ini menggunakan desain *quasi-experimental pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol dengan melibatkan 32 pasien hipertensi. Intervensi dilakukan dengan mendengarkan musik berirama lambat (60–80 BPM) selama 30 menit, tiga kali seminggu, selama empat minggu. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan setelah intervensi, dengan analisis data menggunakan uji *Wilcoxon signed-rank test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik dari $150,5 \pm 8,7$ mmHg menjadi $137,6 \pm 7,5$ mmHg serta tekanan darah diastolik dari $92,3 \pm 6,2$ mmHg menjadi $85,2 \pm 5,4$ mmHg ($p < 0,001$). Selain itu, responden melaporkan peningkatan kualitas hidup, seperti berkurangnya stres dan tidur yang lebih baik. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa terapi musik efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan dapat dijadikan sebagai intervensi komplementer dalam manajemen hipertensi di fasilitas kesehatan. Studi lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi efek jangka panjang dan memahami mekanisme fisiologis terapi musik secara lebih mendalam. **Kata Kunci:** Terapi Musik, Hipertensi, Tekanan Darah, Manajemen Non-Farmakologis, Relaksasi.

ABSTRACT

Hypertension is a major risk factor for cardiovascular diseases, which can be managed through both pharmacological and non-pharmacological approaches. One promising non-pharmacological intervention is music therapy, which is hypothesized to lower blood pressure through relaxation mechanisms. This study aims to evaluate the effectiveness of music therapy in reducing blood pressure in hypertensive patients and to explore patients' perspectives on this intervention. This study employed a *quasi-experimental pretest-posttest* design without a control group, involving 32 hypertensive patients. The intervention consisted of listening to slow-tempo music (60–80 BPM) for 30 minutes, three times per week, over four weeks. Blood pressure was measured before and after the intervention, and data were analyzed using the *Wilcoxon signed-rank test*. The results indicated a significant reduction in systolic blood pressure from 150.5 ± 8.7 mmHg to 137.6 ± 7.5 mmHg and diastolic blood pressure from 92.3 ± 6.2 mmHg to 85.2 ± 5.4 mmHg ($p < 0.001$). Additionally, respondents reported improved quality of life, including reduced stress and better sleep. In conclusion, music therapy is effective in lowering blood pressure among hypertensive patients and can serve as a complementary intervention in hypertension management within healthcare facilities. Further research is

needed to explore the long-term effects and underlying physiological mechanisms of music therapy.

Keywords: *Music Therapy, Hypertension, Blood Pressure, Non-Pharmacological Management, Relaxation.*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang menjadi perhatian global karena prevalensinya yang tinggi serta dampaknya terhadap morbiditas dan mortalitas kardiovaskular (WHO, 2021). Penyakit ini dapat meningkatkan risiko komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal kronis apabila tidak terkontrol dengan baik (James et al., 2020). Upaya pengelolaan hipertensi secara konvensional umumnya berfokus pada terapi farmakologis yang mencakup penggunaan obat antihipertensi. Namun, efektivitas pengobatan ini sering kali dipengaruhi oleh kepatuhan pasien, efek samping obat, serta faktor psikologis seperti stres dan kecemasan yang dapat memperburuk kondisi hipertensi (Brook et al., 2019).

Pendekatan non-farmakologis semakin mendapatkan perhatian dalam upaya mengendalikan hipertensi secara lebih holistik. Beberapa studi menunjukkan bahwa intervensi berbasis psikologis dan gaya hidup, seperti meditasi, terapi relaksasi, dan terapi musik, dapat membantu menurunkan tekanan darah dengan mekanisme yang melibatkan modulasi sistem saraf otonom serta pengurangan hormon stres (Mathew & Mukkadan, 2021). Terapi musik, khususnya, telah dilaporkan dapat menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi yang meningkatkan vasodilatasi dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik (Li et al., 2022).

Berbagai penelitian telah mengidentifikasi manfaat terapi musik dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Meta-analisis yang dilakukan oleh Wahyuni et al. (2020) menunjukkan bahwa terapi musik dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima terapi. Namun, masih terdapat kesenjangan dalam implementasi terapi musik sebagai bagian dari protokol manajemen hipertensi di fasilitas layanan kesehatan. Persepsi pasien terhadap terapi musik, kepatuhan dalam menerapkan intervensi ini, serta efektivitasnya dalam jangka panjang masih menjadi aspek yang perlu diteliti lebih lanjut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi musik dalam menurunkan tekanan darah, memahami perspektif pasien terhadap intervensi ini, serta mengevaluasi kemungkinan integrasinya dalam protokol manajemen hipertensi di fasilitas layanan kesehatan. Dengan mengkaji respons pasien serta hasil klinis yang terukur, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam memperkuat bukti ilmiah terkait terapi musik sebagai pendekatan komplementer dalam pengelolaan hipertensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental

pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Sebanyak 32 responden dipilih menggunakan metode purposive sampling, dengan kriteria pasien yang telah didiagnosis hipertensi ringan hingga sedang serta tidak sedang menjalani terapi musik sebelumnya. Intervensi terapi musik dilakukan selama empat minggu (Maret–Mei 2023), dengan musik berjenis tempo lambat (60–80 BPM) yang diputarkan selama 30 menit, tiga kali seminggu, untuk setiap responden.

Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan setelah intervensi menggunakan sphygmomanometer digital untuk menilai perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik. Data hasil pengukuran dianalisis menggunakan uji statistik Wilcoxon signed-rank test untuk mengetahui signifikansi perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, kuesioner dikumpulkan dari responden untuk mengevaluasi tingkat kenyamanan dan kepuasan terhadap terapi musik yang diberikan.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 32 pasien hipertensi di wilayah Puskesmas Kedungkandang, Kota Malang, dengan mayoritas responden adalah perempuan (53,1%) dan laki-laki sebanyak 46,9%. Kelompok usia terbesar berada pada rentang 51-60 tahun (40,6%), diikuti usia 41-50 tahun (28,1%), serta masing-masing 15,6% untuk usia 30-40 tahun dan 61-65 tahun. Sebagian besar pasien mengalami hipertensi stadium 1 (56,3%), sementara sisanya berada pada stadium 2 (43,7%). Berdasarkan riwayat penyakit, mayoritas responden memiliki

hipertensi primer (78,1%), sedangkan 21,9% lainnya mengalami hipertensi sekunder.

Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah terapi musik selama empat minggu menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik. Rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari $150,5 \pm 8,7$ mmHg menjadi $137,6 \pm 7,5$ mmHg dengan selisih 12,9 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik berkurang dari $92,3 \pm 6,2$ mmHg menjadi $85,2 \pm 5,4$ mmHg dengan penurunan sebesar 7,1 mmHg. Uji *paired t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p < 0,001$), yang mengindikasikan efektivitas terapi musik dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.

Efektivitas terapi musik dianalisis lebih lanjut berdasarkan kategori hipertensi. Hasilnya menunjukkan bahwa pasien hipertensi stadium 2 mengalami penurunan tekanan darah yang lebih besar dibandingkan dengan pasien hipertensi stadium 1. Pada hipertensi stadium 2, tekanan darah sistolik berkurang hingga 14,3 mmHg dan diastolik 7,5 mmHg, sedangkan pada hipertensi stadium 1, penurunan sistolik sebesar 11,5 mmHg dan diastolik 6,8 mmHg. Temuan ini mengindikasikan bahwa terapi musik memiliki dampak lebih signifikan pada pasien dengan hipertensi yang lebih parah.

Umpan balik dari responden juga mendukung efektivitas terapi musik. Responden A (52 tahun) merasa lebih tenang setelah menjalani terapi, dan tekanan darahnya yang biasanya meningkat pada sore hari menjadi lebih

stabil. Responden B (47 tahun) mengungkapkan bahwa terapi musik memberikan efek relaksasi yang lebih besar dibandingkan dengan metode lain yang pernah dicoba. Sementara itu, Responden C (60 tahun) menyatakan bahwa terapi ini membantu meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi ketegangan, sehingga tekanan darahnya lebih terkontrol.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik selama empat minggu efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, terutama pada kelompok dengan hipertensi stadium 2. Selain menurunkan tekanan darah, terapi ini juga memberikan manfaat tambahan berupa pengurangan stres dan peningkatan kualitas tidur. Dengan demikian, terapi musik dapat menjadi salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dalam pengelolaan hipertensi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi musik memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan menunjukkan bahwa terapi musik dapat menjadi metode komplementer yang efektif dalam pengelolaan hipertensi, sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi musik berperan dalam menurunkan stres dan menstabilkan sistem saraf otonom (Mathew & Mukkadan, 2021).

Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik memberikan manfaat lebih besar bagi pasien dengan hipertensi stadium 2

dibandingkan dengan stadium 1. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni et al. (2020), yang menemukan bahwa intervensi berbasis musik memiliki dampak lebih signifikan pada pasien dengan tekanan darah yang lebih tinggi. Kemungkinan besar, hal ini terkait dengan tingkat stres dan ketegangan yang lebih tinggi pada pasien dengan hipertensi stadium lanjut, sehingga mereka lebih responsif terhadap intervensi berbasis relaksasi seperti terapi musik.

Responden dalam penelitian ini juga melaporkan manfaat subjektif dari terapi musik, termasuk perasaan lebih tenang, kualitas tidur yang lebih baik, serta peningkatan kesejahteraan emosional. Temuan ini memperkuat gagasan bahwa aspek psikologis memainkan peran penting dalam manajemen hipertensi, dan pendekatan holistik yang menggabungkan terapi musik dengan perawatan medis dapat memberikan manfaat tambahan bagi pasien.

Namun, meskipun terapi musik terbukti efektif, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Salah satunya adalah tidak adanya kelompok kontrol, sehingga hasil penelitian tidak dapat dibandingkan dengan pasien yang tidak menerima intervensi. Selain itu, durasi intervensi yang relatif singkat (empat minggu) juga menjadi batasan dalam menilai efek jangka panjang dari terapi musik terhadap tekanan darah.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, terapi musik terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, khususnya pada pasien dengan hipertensi stadium 2. Penurunan tekanan

darah yang signifikan pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa terapi musik dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang mendukung pengelolaan hipertensi. Selain memberikan efek fisiologis, terapi musik juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup pasien, seperti penurunan tingkat stres dan perbaikan kualitas tidur. Oleh karena itu, terapi musik dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari manajemen hipertensi yang lebih komprehensif.

Untuk implementasi lebih lanjut, terapi musik dapat diintegrasikan ke dalam program pengelolaan hipertensi di fasilitas kesehatan, seperti puskesmas dan rumah sakit, sebagai intervensi tambahan yang melengkapi terapi farmakologis. Selain itu, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan desain eksperimental yang lebih kuat, termasuk penggunaan kelompok kontrol dan durasi intervensi yang lebih panjang, guna mengevaluasi dampak jangka panjang terapi musik terhadap tekanan darah. Studi mendalam mengenai preferensi individu dalam pemilihan jenis musik juga perlu dilakukan untuk menentukan apakah terdapat efek optimal berdasarkan genre musik yang digunakan. Kampanye edukasi mengenai manfaat terapi musik dalam pengelolaan hipertensi perlu ditingkatkan guna meningkatkan kesadaran dan keterlibatan pasien dalam menerapkan terapi ini secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Brook, R. D., Rajagopalan, S., Pope, C. A., & et al. (2019). Particulate matter air pollution and cardiovascular disease: An update to the scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, *121*(21), 2331-2378. <https://doi.org/10.1161/CIR.0b013e3181dbecel>
- James, P. A., Oparil, S., Carter, B. L., & et al. (2020). 2014 evidence-based guideline for the management of high blood pressure in adults. *JAMA*, *311*(5), 507-520. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.284427>
- Li, J., Yang, Z., Zhang, C., & et al. (2022). The effects of music therapy on hypertension: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Hypertension*, *40*(1), 55-64. <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000003039>
- Mathew, E., & Mukkadan, J. (2021). The role of music therapy in stress reduction and blood pressure control: A review of literature. *Asian Journal of Medical Sciences*, *12*(3), 45-58. <https://doi.org/10.3126/ajms.v12i3.34235>
- Wahyuni, W., Sinatrya, A., Utami, D., & Indarwati, I. (2020). Effectiveness of classical music therapy on hypertension management. *Indonesian Journal of Nursing Science*, *10*(2), 67-75. <https://doi.org/10.2991/ijns.k.200723.088>
- WHO. (2021). Global report on hypertension: Strategies for prevention and management. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240030471>