

PENGARUH TERAPI MUSIK LANGGAM JAWA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH SISTOLE PADA LANSIA HIPERTENSI DI DESAWIRUN KUTOARJO JAWA TENGAH

Lilis Sulistiya Nengrum¹⁾

¹⁾Program Studi Profesi Ners, STIKes Widya Cipta Husada Malang
Email corresponding author: lilissulisiya01@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif dan kardiovaskuler, yang merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. Hipertensi sendiri menempati urutan ke-2 setelah Diabetes Melitus, dan sebagian besar dari mereka adalah para lansia. Penyembuhan seseorang tidak hanya berupa obat-obatan tapi juga dengan olahraga dan menggunakan terapi, salah satunya adalah terapi musik yang mudah untuk diaplikasikan. Dengan mendengarkan musik maka penderita hipertensi dapat berpikiran rileks dan mengurangi tingkat stress yang menyebabkan tekanan darah naik (Hipertensi). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik langgam Jawa terhadap penurunan tekanan darah sistole pada lansia hipertensi di Desa Wirun Kutoarjo Purworejo Jawa Tengah Tahun 2016. Metode Penelitian ini adalah *pra-Eksperimen* dengan menggunakan pendekatan *one-group pre-post test design* yaitu mengukur tekanan darah sistole sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik langgam Jawa, Besar sampel 34 lansia dengan cara pengambilan sampel dengan teknik *total sampling*. Penelitian dilakukan di Desa Wirun Kutoarjo Purworejo Jawa Tengah, bulan Oktober-November 2016. Analisis data dilakukan dengan uji *paired t-test*. Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi musik langgam Jawa terhadap penurunan tekanan darah sistole pada lansia hipertensi di Desa Wirun Kutoarjo Purworejo Jawa Tengah. Hasil Penelitian ini didapatkan hasil uji analisis data nilai signifikansi (p) 0,000, dimana nilai tersebut ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak, dan H_a diterima maka artinya ada pengaruh yang bermakna pemberian *Terapi Musik Langgam Jawa* terhadap penurunan tekanan darah sistole pada lansia hipertensi di Desa Wirun Kutoarjo Purworejo Jawa Tengah. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat disimpulkan adanya pengaruh pemberian terapi musik langgam Jawa terhadap penurunan tekanan darah sistole pada lansia hipertensi di Desa Wirun Kutoarjo Purworejo Jawa Tengah.

Kata Kunci : Penurunan tekanan darah sistole, lansia, hipertensi dan musik langgam Jawa.

ABSTRACT

Hypertension is a degenerative disease and cardiovascular one public health problem in Indonesia. And keep the No. 2 after diabetes mellitus, and most of them were elderly, one is not only a healing medicine but also with exercise and therapy, music therapy is easy to apply. By listening to the music-minded people with hypertension can relax and reduce stress levels that cause blood pressure to rise. Objective This study aimed to determine the effect of music therapy on Java langgam systolic blood pressure reduction in elderly hypertensive in Ds. Wirun Kutoarjo Purworejo in Central Java. Methods This study is a pre-experiment by using a one-group pre-post test design that measures systolic blood pressure before and after music therapy Javanese style, Large sample 34 seniors by way of sampling a total sampling technique. The study was conducted in Ds. Wirun Kutoarjo Purworejo, Central Java, in October-November 2012. Data analysis was performed with the paired t-test test. this study was to determine the effect of music therapy on Java langgam systolic blood pressure reduction in elderly

hypertensive in Ds. Wirun Kutoarjo Purworejo in Central Java. Results This study obtained data analysis of test results of significance values (p) 0.000, where the value (p <0.05), the Ho is rejected and Ha accepted then it means there is a significant effect of Music Therapy Idioms Java administration to decrease blood pressure systolic hypertension in the elderly Ds. Wirun Kutoarjo Purworejo Java.

Conclusion Based on the obtained results it can be concluded The effect of music therapy Javanese style to the decline in systolic blood pressure in elderly hypertensive Ds. Wirun Kutoarjo Purworejo central Java.

Keywords: *Decrease in systolic blood pressure, the elderly, hypertension, Javanese style music*

PENDAHULUAN

Keberhasilan pemerintah dalam pembangunan nasional telah mewujudkan hasil yang positif di berbagai bidang, yaitu adanya kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama di bidang medis atau ilmu kedokteran sehingga dapat meningkatkan harapan hidup manusia. Akibatnya jumlah penduduk yang berusia lansia meningkat dan bertambah cenderung lebih cepat dan setiap tahunnya diperkirakan populasi kelompok lansia meningkat. Bila tidak ditangani dengan serius penambahan lansia akan menimbulkan masalah di bidang kesehatan, sosial, ekonomi (1)

Badan kesehatan dunia (WHO) (2) telah memperhitungkan pada tahun 2020 Indonesia akan mengalami peningkatan jumlah lansia sebesar 14% (91 juta jiwa) dari total seluruh penduduk dunia, sebuah peningkatan tertinggi di dunia. Di Indonesia sendiri kasus hipertensi menempati urutan tertinggi setelah kasus Diabetes mellitus, kasus hipertensi mencapai 14% dari total penduduk Indonesia berkisar 35 juta jiwa. Data yang diperoleh dari dinas kesehatan kabupaten purworejo, dalam kurun waktu empat bulan sejak tahun 2012, hipertensi yang terjadi sudah mencapai 5% kasus. Hipertensi menyerang hampir di seluruh kecamatan di kab.purworejo, hipertensi menyerang di kecamatan Pituruh, Purworejo, Kemiri, Kutoarjo Dan Bagelen.

Berdasarkan data Puskesmas Wirun diketahui jumlah penderita hipertensi yang berkunjung mengalami kenaikan, yaitu 7% (247 pasien) pada tahun 2010, menjadi 8% (284 pasien) tahun 2011. Dari data tersebut 95% pasien berumur 40 sampai 70 tahun. Musik adalah kegiatan yang penting disemua kebudayaan dan masyarakat, sebagai cara untuk mengekspresikan diri dan berkomunikasi. Hampir semua orang bisa merasakan dampak yang kuat dari musik. Musik merangsang timbulnya perasaan gairah, damai, sedih, ataupun gembira.(3)(4)(5)

Dari fakta-fakta diatas perlu adanya penelitian untuk membuktikan apakah ada pengaruh antara terapi musik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi pada usia lanjut,.

METODE

Sampel dan Setting

Jenis penelitian ini bersifat *Pra-Eksperimen* dengan menggunakan jenis rancangan penelitian *one-group Pre-post test design* dengan jumlah sampel sebanyak 34 lansia hipertensi di Desa Wirun Kutoarjo Purworejo Jawa Tengah Tahun 2012. Spesifikasi sampel pada penelitian ini menggunakan Teknik Total Sampling, yaitu mengambil sampel dari keseluruhan populasi yang lansia menderita

hipertensi di desa Wirun Kutoarjo Purworejo Jawa Tengah.(6)(7)(8).

Alat Ukur

Variabel independen dalam penelitian adalah Variabel bebas yang terdapat pada penelitian ini adalah terapi musik langgam jawa. Variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah penurunan tekanan darah sistol. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa lembar observasi (pengamatan) (9)(7)Observasi ini dilakukan untuk mengetahui waktu penurunan tekanan darah sistol pada lansia hipertensi, dengan menggunakan alat tensimeter air raksa dan stetoskop untuk mengetahui berapa mmhg penurunan tekanan darah sistol setelah diberikan terapi musik langgam jawa. Alat yang digunakan untuk mengukur tekanan darah sistol adalah tensimeter air raksa dan stetoskop. Adapun *tape recorder* sebagai penguat suara dan kaset langgam jawa jenis campur sari komplikasi dari Waljinah (10). Dalam penelitian ini, menggunakan data primer dan data sekunder.

Data primer yaitu data yang dikumpulkan melalui pengukuran langsung pada responden

Data sekunder yaitu data yang di kumpulkan tidak langsung kepada pengumpul data, misalnya melalui orang lain atau lewat dokumen.

Analisis Data

Penelitian dilaksanakan oleh peneliti dan observer. Hasil kesepakatan diukur menggunakan uji paired *t-Test*, untuk mengetahui perbedaan tingkat tekanan darah sistole sebelum dan sesudah diberi terapi musik langgam jawa, dengan batas kemaknaan $p < 0,05$.menggunakan program komputer *SPSS 16.0 (Statistik Product and Service Colution)* (9)(7).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan analisis statistik *paired t test*, Harga signifikansi (P) 0,00 dimana nilai P tersebut kurang dari 0,05

($P < 0,05$) sehingga H_0 ditolak, artinya ada pengaruh pemberian terapi musik langgam jawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Sedangkan berdasarkan nilai t hitung dibandingkan dengan t tabel $df = n - 1 = 34 - 1 = 33$, sehingga t tabel = 2,042. Dari perbandingan nilai t hitung dengan t tabel tersebut secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa t hitung lebih besar dari pada t tabel dengan demikian H_0 ditolak, artinya ada pengaruh secara signifikan pemberian terapi musik langgam jawa terhadap tekanan darah sistole pada lansia hipertensi.

Tabel 4.8 Distribusi Rata-rata pengaruh terapi musik langgam jawa terhadap tekanan darah lansia di Desa Wirun

Sesudah terapi musik langgam jawa	Mean	T	Df	P
	Sistole	Sistole	Sistole	Signifikansi
Hari 1	8,65	6,513	33	0,000
Hari 5	20,00	9,969	33	0,000
Hari 10	30,59	11,124	33	0,000
Hari 16	39,59	13,111	33	0,000

Pembahasan

Tekanan darah responden setelah pemberian terapi musik langgam jawa, tekanan darah sistole mengalami penurunan. Berdasarkan klasifikasi hipertensi, tekanan darah responden yang awalnya berada pada stadium I sampai III setelah mendapatkan terapi musik langgam jawa semua responden hari ke-16 untuk tekanan darah sistole mengalami penurunan, hanya 2 saja yang masih berada pada stadium 1. Dan untuk *mean/rata-rata* tekanan darah

sesudah terapi musik untuk sistole sebesar 137,35.

Berdasarkan analisis tersebut maka secara jelas dapat dibandingkan hasil *pretest* dan *post test* variabel tekanan darah hasilnya adalah tekanan darah responden pada saat *post test* lebih kecil dari *pretest*. Sehingga secara nyata bahwa hasil *post test* mengalami penurunan setelah pemberian terapi musik langgam jawa, dibandingkan pada saat *pretest* sebelum terapi musik langgam jawa. Penurunan hasil *posttest* ini dikarenakan responden diberikan perlakuan berupa terapi musik langgam jawa yang dapat meningkatkan rasa nyaman sehingga akan menimbulkan rasa tenang, metabolisme tubuh akan berfungsi maksimal dan akan terasa lebih bugar, system pertahanan tubuhnya akan bekerja lebih sempurna.(11)(12)

Hal ini sesuai dengan pembelajaran dan neuroimaging menemukan korelasi syaraf dari proses dan persepsi akan musik. Rangsangan musik tampak mengaktivasi jalur-jalur spesifik di dalam area otak, seperti sistem limbik yang berhubungan dengan perilaku emosional (13)(14)(15)(16)(17)(18).

Musik dapat membuat sistem limbik teraktivasi dan individu tersebutpun menjadi rileks.(13) Saat keadaan rileks inilah tekanan darah menurun, jadinya tidak hanya obat anti depresi yang dapat bekerja di sistem limbik, namun juga terapi musik. Selain itu pula alunan musik dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul yang disebut nitric oxide(ox)(3).

Dalam penelitian ini, pemberian *terapi musik langgam jawa* pada klien merupakan bentuk penanganan pada lansia dalam menurunkan tekanan darah sistole pada lansia dengan gangguan hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan, maka dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sistole pada lansia sebelum dan sesudah perlakuan terapi musik langgam jawa. Salah satu kesimpulan menyatakan bahwa musik

mempunyai pengaruh sangat kuat bagi kesehatan, dimana musik dan kesehatan merupakan dua hal yang saling berhubungan dalam kehidupan manusia, untuk selamanya. Aktifitas musik akan mengembangkan imajinasi dan pikiran kreatif, dia akan mempengaruhi sistem imun, sistem saraf, sistem endokrin, sistem pernafasan, sistem metabolik, sistem kardiovaskuler dan beberapa sistem lainnya dalam tubuh (19)(12)(12)(20).

Berdasarkan hasil penelitian diatas jelaslah orang pada usia 50 tahun keatasrentan sekali untuk terjangkit penyakit hipertensi pada laki-laki ataupun perempuan.(21) Namun semakin umur bertambah lebih banyak perempuan dibanding laki-laki yang terkena penyakit hipertensi, karena di Desa Wirun banyak lansia yang mengalami hipertensi, disebabkan pola makan yang tidak beraturan.(22)(23) Melihat kenyataan ini sudah membudaya di Desa wirun lebih baik jika kebiasaan diatas bisa dikurangi sehingga diharapkan angka kejadian hipertensi di Desa wirun dapat dikendalikan. Mengingat tekanan darah bisa menyerang siapa saja, kelompok umur berapa saja, maka sebaiknya lebih bisa mengontrol tekanan darah dengan mengurangi makanan siap saji yang serba instan (*fast food* dan *junk food*) seperti mie instan, pizza, snack yang kurang sehat dan makan kaleng karena tingginya kandungan lemak jenuh dan kolestrol.(24) Pada penderita hipertensi diutamakan makanan rendah lemak dan tinggi serat, terutama sayuran dan buah segar, Perbanyak mengkonsumsi makanan yang kaya lemak sehat khususnya omega-3, kalium, kalsium, magnesium, dan vitamin C.(25)(26)(23)

SIMPULAN DAN SARAN

Terapi hipertensi pada lansia yang bersifat holistik sangat bervariasi, yang berdampak pada kualitas hidup lansia selanjutnya (21), (27), (28). Pentingnya identifikasi dan pencegahan dini hipertensi yang tepat pada lansia oleh perawat, akan menjadi dasar bagi

keberhasilan terapi holistik yang ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada Program Studi profesi ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Cipta Husada Malang, sebagai bagian dari penelitian ini. Kami juga berterima kasih kepada semua responden yang secara sukarela ikut serta selama penelitian ini berlangsung.

REFERENSI

1. Amalia Kusnul. hipertensi dan resiko dalam epidemiologi [Internet]. 2007. Available from: <http://ridwanamiruddin.wordpress.com/2007/12/08/hipertensi-dan-faktor-risikonya-dalam-kajian>
2. WHO. pengendalian hipertensi. bandung:ITB; 2001.
3. Djohan Duranjaya Rbei. Terapi Musik. Yogyakarta:Agromedia Pustaka; 2006.
4. Jain R. Pengobatan Alternatif untuk Mengatasi Tekanan Darah. Jakarta:Gramedia; 2011.
5. Setyadarma. Terapi Musik dan Terapi Warna. Yogyakarta:Agromedia Pustaka; 2002.
6. Notoatmojo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka. Jakarta; 2002.
7. Nursalam. Konsep dan Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan. 2nd ed. Jakarta: Salemba; 2003.
8. Sugiyono. Statistik untuk penelitian. Bandung: alvabeta; 2008.
9. Notoatmojo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta; 2002.
10. Tirta Iwan. Musik Langgam Jawa [Internet]. Solo; 2009. Available from: <http://www.visit-solo.com/Keroncong.php/>[Diakses 13 Juni 2012]
11. Amalia Kusnul. Hipertensi dan Resiko dalam epidemiologi [Internet]. 2007. Available from: <http://ridwanamiruddin.wordpress.com/2007/12/08/hipertensi-dan-faktor-risikonya-dalam-kajian>
12. Basha A. Pusat Jantung nasional harapan kita hipertensi faktor resiko dan penatalaksanaannya. Jakarta: Renika Cipta; 2006.
13. Bustan Mn. epidemiologi penyakit tidak menular. Jakarta: Renika Cipta; 2007.
14. Corwin E. Buku Saku Patofisiologi Umum dan Sistemik. 2nd ed. Jakarta:EGC; 2000.
15. Dewi. S & Familia. D. Hidup Bahagia Dengan Hipertensi. Yogyakarta: A.Plus; 2012.
16. Djohan Duranjaya Rbei. Terapi Musik. Yogyakarta:Agromedia Pustaka; 2006.
17. Manjoer A. Kapita Selekta Kedokteran jilid 1. Jakarta: Media Aesculapius; 2001.
18. Notoatmojo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta; 2002.
19. Amalia Kusnul. Hipertensi dan Resiko dalam epidemiologi [Internet]. 2007. Available from: <http://ridwanamiruddin.wordpress.com/2007/12/08/hipertensi-dan-faktor-risikonya-dalam-kajian>.
20. Margareth. Pengobatan Komplementer terhadap Profesi Keperawatan.119. Yogyakarta:Nuha Medika; 2010.
21. Ode S La. Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta:Nuha Medika; 2012.
22. Triani L dkk. Hubungan Antara Tingkat Pendidikan Dan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Berobat Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Ngaliyan Semarang. Semarang; 2012.
23. Wahdah N. Menaklukkan Hipertensi Dan Diabetes (Mendeteksi, Mencegah dan Mengobati dengan Cara Medis dan Herbal). Yogyakarta: Multipress; 2011.
24. Wahda N. Menaklukkan Hipertensi Dan Diabetes (Mendeteksi,

- Mencegah dan Mengobati dengan cara Medis dan Herbal). Yogyakarta: Multipress; 2011.
25. Ganong w. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Jakarta:EGC; 2002.
 26. Hitchcock et Al. Community health nursing: Caring in action. USA: Delmar Publisher; 2009.
 27. Suddart & Brunner. Buku Ajar Medikal Bedah. Buku Kedokteran. Jakarta:EGC; 2002.
 28. Tagor H, Taruna Yuda. Buku Ajar Kardiologi Pengaruh Terapi Musik Terhadap Perubahan Tekanan darah [Internet]. Jakarta:EGC; 2003. Available from: <http://infojambi.com/if/kesehatan/3348-terapi-musik-atasi-strees-dan-hipertensihtm/> (Diakses 10 juli 2012).