

Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru Kabupaten Gorontalo

Regita Septiani Saihi¹, Rosmin Ilham², Inne Ariane Gobel³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email: regitasaihi29@gmail.com¹, rosminilham@umgo.ac.id², innearianegobel@umgo.ac.id³

Abstrak

Latar Belakang : Seiring bertambahnya usia, lansia akan mengalami proses penuaan (*aging process*) yang mengakibatkan penurunan fungsi tubuh secara progresif dan rentan terhadap gangguan sistem kardiovaskuler seperti hipertensi, sehingga memerlukan penanganan non-farmakologis pendamping seperti terapi musik. Tujuan Penelitian : Untuk menganalisis Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru Kabupaten Gorontalo. Metode Penelitian : Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan *pre test – post test design*. Populasi adalah seluruh lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru sejumlah 210 orang. Sampel sejumlah 36 orang dipilih melalui metode *purposive sampling*. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test*. Hasil penelitian : Sebelum diberikan intervensi Terapi Musik mayoritas responden memiliki status tekanan darah hipertensi derajat I sejumlah 23 orang (63.9%) dan sesudah diberikan intervensi mayoritas berada pada status pre-hipertensi sejumlah 28 orang (63.9%) dengan nilai *p-value* ($0.000 < 0.05$). Kesimpulan : Pemberian Terapi Musik terbukti efektif secara signifikan dalam menurunkan Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru Kabupaten Gorontalo. Saran: Puskesmas dapat memanfaatkan terapi musik ini untuk meningkatkan pelayanan kesehatan bagi penderita hipertensi sebagai modalitas pengobatan pendamping.

Kata Kunci: Hipertensi; Lansia; Tekanan Darah; Terapi Musik

Absract

Background: As individuals age, they undergo a natural aging process that leads to a progressive decline in bodily functions and increased susceptibility to cardiovascular disorders such as hypertension; consequently, there is a need for complementary non-pharmacological interventions, such as music therapy. Objective: To analyze the effect of music therapy on lowering blood pressure in elderly patients with hypertension within the working area of the Telaga Biru Community Health Center (Puskesmas), Gorontalo Regency. Methods: This quantitative study employed a pre-experimental design using a pre-test/post-test approach. The study population consisted of all elderly individuals with hypertension in the Telaga Biru Community Health Center's working area (N=210). A sample of 36 participants was selected using purposive sampling. Data analysis was conducted using the Wilcoxon signed-rank test. Results: Prior to the music therapy intervention, the majority of respondents (n=23; 63.9%) had Stage I hypertension; following the intervention, the majority (n=28; 63.9%) were classified as pre-hypertensive, with a p-value of $0.000 (< 0.05)$. Conclusion: Music therapy was proven to be significantly effective in lowering blood pressure among the elderly in the Telaga Biru Community Health Center's working area. Recommendation: The Community Health Center could utilize music therapy as a complementary treatment modality to enhance healthcare services for patients with hypertension.

Keywords: Hypertension; Elderly; Blood Pressure; Music Therapy

1. PENDAHULUAN

Aging process (proses menua) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi serta memperbaiki kerusakan yang diderita, masalah kesehatan lansia berat kaitannya dengan degeneratif juga secara progresif. Salah satu gangguan kesehatan pada lansia yaitu gangguan sistem kardiovaskuler (hipertensi). Hipertensi disebut silent killer, karena termasuk penyakit yang mematikan, tetapi tidak dapat secara langsung membunuh penderitanya, melainkan memicu terjadinya penyakit lain yaitu dapat meningkatkan risiko serangan jantung, gagal jantung, stroke dan gagal ginjal (K. M. Prasetyo, 2020).

Berdasarkan data *world health organization* (WHO, 2024), Hipertensi berada pada nomor satu penyebab kematian di dunia setiap tahunnya dibandingkan dari 10 penyakit mematikan lainnya. Hal ini dibuktikan oleh jumlah penderita hipertensi pada tahun 2024 sebanyak 1,13 miliar orang dan 35% diantaranya adalah lansia atau sejumlah 372 juta, artinya 1 dari 3 lansia di dunia terdiagnosis hipertensi dengan rata-rata peningkatan penderita hipertensi lansia sebanyak 9,4 juta orang setiap tahunnya.

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan, prevalensi (angka kejadian) hipertensi pada penduduk usia 60 tahun ke atas adalah 30,8%. Data tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 30,8% masyarakat Indonesia mengidap tekanan darah tinggi atau hipertensi, dan hanya sebagian kecil yang menyadari serta menjalani pengobatan secara teratur. (Survey Kesehatan Indonesia, 2024).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo (2024) jumlah penderita hipertensi di Gorontalo mencapai 47.886 jiwa pada tahun 2025, dengan jumlah penderita tertinggi di Kabupaten Gorontalo sejumlah 32.543 orang, selanjutnya Kabupaten Bone Bolango sejumlah 4.452, Kabupaten Boalemo sejumlah 3.475 orang, Kabupaten Gorontalo Utara sejumlah 3.410 orang, Kota Gorontalo sejumlah 2.456 orang dan Kabupaten Pohuwato sejumlah 1.550 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, 2024).

Terapi musik adalah penggunaan musik dan elemen musikal secara klinis dan terstruktur oleh terapis terlatih untuk mencapai tujuan kesehatan fisik, psikologis, kognitif, dan sosial. Pada penelitian ini terapi musik yang digunakan adalah jenis terapi musik klasik, alasan peneliti memilih terapi musik klasik dikarenakan musik klasik terbukti dapat menurunkan tekanan darah, terutama yang berirama lambat atau musik klasik, lebih efektif dibandingkan jenis musik lain atau tanpa musik sama sekali (Muhdiana et al., 2020).

Pada penelitian ini jenis terapi musik klasik yang digunakan adalah terapi musik mozart. Terapi musik Mozart terbukti efektif menurunkan tekanan darah karena karakteristik musiknya (tempo 60-80 bpm, nada lembut, ritme teratur) memicu relaksasi, menurunkan stres, memperlambat detak jantung, dan merangsang gelombang alfa di otak, sehingga memberikan efek menenangkan yang berdampak pada penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik, menjadikannya terapi komplementer yang baik untuk penderita hipertensi (Marina, 2022).

Berdasarkan data yang di peroleh dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 5 lansia penderita hipertensi, 3 diantaranya mengatakan meminum obat hanya jika timbul keluhan seperti sakit kepala, tegang pada bagian tengkuk, pusing, serta pada malam hari jantung terasa berdebar – debar, ketika tidak muncul keluhan tersebut pasien mengatakan tidak meminum obat, pada 1 penderita lainnya mengatakan rutin meminum obat yang diberikan oleh puskesmas pada setiap kali kontrol di prolans namun ketika obat habis sebelum jadwal kontrol selanjutnya, pasien tidak berusaha untuk membeli atau mencari pengobatan selain di puskesmas, sedangkan 1 orang lainnya mengatakan obat hipertensi yang dikonsumsi menyebabkan beberapa efek samping seperti ketidaknyamanan pencernaan kadang pasien merasa mual, mengantuk serta batuk kering.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *pra eksperimen*. Penelitian dengan desain ini ditandai oleh pengukuran yang dilakukan berulang terhadap variabel dependen. Pengukuran berulang dapat dilakukan pada *pre-test* maupun *post-test*. Bentuk *pre test – post test design*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru Kabupaten Gorontalo.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Klasifikasi	Frekuensi (<i>n</i>)	Presentase (%)
Usia	60 – 74 Tahun (Lansia)	36	11.9
Jenis Kelamin	Laki - Laki	10	27.8
	Perempuan	26	72.2
Pendidikan Terakhir	Tidak Sekolah	1	2.8
	SD	9	25.0
	SMP	3	8.3
	SMA	21	58.3
	Perguruan Tinggi (PT)	2	5.6
Lama Menderita	< 5 Tahun	13	36.2
	≥ 5 Tahun	23	63.8
Total		36	100.0

(Sumber : Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa keseluruhan responden berada pada rentang usia (60 – 74 tahun) atau pada kategori lansia sejumlah 36 orang (100%), dengan rata – rata berjenis kelamin perempuan sejumlah 26 orang (72.2%), dengan status pendidikan terakhir adalah SMA sejumlah 21 orang (58.3%), dan sebagian besar memiliki lama menderita hipertensi (≥ 5 Tahun) sejumlah 23 orang (63.8%).

Analisis Univariat

Distribusi Tekanan Darah Lansia Sebelum diberikan Terapi Musik di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru

Tabel 2. Distribusi Tekanan Darah Lansia Sebelum Diberikan Terapi Musik Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru

Tekanan Darah	Frekuensi (<i>n</i>)	Presentase (%)
Hipertensi Derajat I	23	63.9
Hipertensi Derajat 2	13	36.1
Total	36	100%

(Sumber : Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden sebelum diberikan intervensi Terapi Musik memiliki status tekanan darah hipertensi derajat I sejumlah 23 orang (63.9%), dan yang paling rendah adalah responden dengan status hipertensi derajat 2 sejumlah 13 orang (36.1%).

Distribusi Tekanan Darah Lansia Sesudah diberikan Terapi Musik di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru

Tabel 3. Distribusi Tekanan Darah Lansia Sebelum Diberikan Terapi Musik Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru

Tekanan Darah	Frekuensi (<i>n</i>)	Presentase (%)
Pre Hipertensi	28	77.8
Hipertensi Derajat I	7	19.4
Hipertensi Derajat II	1	2.8
Total	36	100%

(Sumber : Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden sesudah diberikan intervensi Terapi Musik memiliki status tekanan darah Pre Hipertensi sejumlah 28 orang (63.9%), dan yang paling rendah adalah responden dengan status hipertensi derajat II sejumlah 1 orang (2.8%).

Analisis Bivariat

Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis bivariat maka harus dilakukan uji normalitas data /pada kelompok Intervensi sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan. Uji normalitas data dilakukan untuk menentukan uji apa yang akan digunakan. Hasil uji normalitas data dengan *Shapiro wilk* ($n = 36 < 50$) sebagai berikut :

Tabel 4. Uji Normalitas Tekanan Darah Lansia

Variabel	Pre/Post	<i>p. value</i>
Tekanan Darah Lansia	<i>Sistolik Pretest</i>	0.000
	<i>Sistolik Posttest</i>	0.007
	<i>Diastolik Pretest</i>	0.011
	<i>Diastolik Posttest</i>	0.020

**Shapiro-wilk*

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa tekanan darah lansia tidak memenuhi asumsi normalitas dengan *p value* < 0.05), sehingga uji yang digunakan pada data kelompok berpasangan (*pre - post test*) adalah uji non parametrik *wilcoxon signed rank test*.

Pengaruh Terapi Musik terhadap Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru

Tabel 5 Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru

Variabel	Kelompok	<i>n</i>	Mean	SD	<i>Selisih</i>	<i>P (t)</i>
Tekanan Darah Sistolik	<i>Pretest</i>	36	153.39	10.055	-15.44	0.000
	<i>Posttest</i>	36	137.94	6.650		
Tekanan Darah Diastolik	<i>Pretest</i>	36	98.42	4.71	-11.30	0.000
	<i>Posttest</i>	36	87.11	7.60		

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi Terapi Musik rerata tekanan darah sistolik lansia 153.39 mmHg dan setelah dilakukan Terapi Musik tekanan darah sistolik menunjukkan penurunan menjadi 137.94 mmHg, dengan selisih penurunan 15.44 mmHg, sedangkan pada kelompok tekanan darah diastolik rerata tekanan darah diastolik sebelum dilakukan Terapi Musik 98.42 mmHg, dan setelah dilakukan Terapi Musik tekanan darah menurun menjadi 87.11 mmHg, hal ini menunjukkan terjadi penurunan selisih tekanan darah diastolik setelah dilakukan Terapi Musik sebanyak 11.30 mmHg.

Berdasarkan hasil uji statistik non parametrik *wilcoxon signed rank test* menunjukkan bahwa terdapat Pengaruh *Terapi Musik* terhadap Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru dibuktikan dengan nilai *p. value* ($0.000 < 0.05$).

Pembahasan

Karakteristik Responden

Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseluruhan responden berada pada rentang usia (60 – 74 tahun) atau pada kategori lansia sejumlah 36 orang (100%), sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa usia merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi hipertensi, hal ini disebabkan perubahan alamiah dalam tubuh pada jantung, pembuluh darah, dan hormone. Usia berhubungan dengan disfungsi endotelial dan meningkatnya kekakuan arteri pada hipertensi, khususnya hipertensi sistolik pada usia dewasa tua (Rahmadhani, 2021).

Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada rata – rata responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 26 orang (72.2%), hasil penelitian didapatkan responden mayoritas perempuan karena responden lansia perempuan sudah memasuki masa menopause.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pebrisiana, 2020) yang berjudul “Hubungan Karakteristik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Rawat Jalan Di RSUD Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah” menunjukkan bahwa pada jenis kelamin perempuan yang tidak terdiagnosis hipertensi yaitu berjumlah 6 Responden (8.3%) dan yang terdiagnosis hipertensi yaitu berjumlah 66 Responden (91.7%).

Pendidikan Terakhir

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki status pendidikan terakhir adalah SMA sejumlah 21 orang (58.3%).

Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa risiko terserang penyakit hipertensi lebih tinggi pada pendidikan yang rendah yaitu tingkatan pendidikan (SD – SMA). Hal ini dikarenakan orang yang pendidikannya rendah maka akan memiliki pengetahuan yang kurang juga terhadap kesehatan dan tentunya akan kesulitan dan lambat dalam menerima informasi contohnya penyuluhan tentang hipertensi serta bahaya-bahaya dari hipertensi dan pencegahannya yang diberikan oleh petugas sehingga berdampak pada perilaku/pola hidup sehat (Rahmadhani, 2021).

Lama Menderita

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki lama menderita hipertensi (≥ 5 Tahun) sejumlah 23 orang (63.8%). Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Rahmania, 2023) yang menyatakan bahwa hipertensi merupakan penyakit menahun yang sifatnya berkembang secara perlahan. Semakin lama seseorang menderita hipertensi, maka risiko terjadinya kerusakan pembuluh darah dan komplikasi pada

organ tubuh lainnya (seperti jantung, ginjal, dan otak) akan semakin tinggi. Selain itu, jangka waktu sakit yang sudah berjalan bertahun-tahun ini sering kali memicu rasa bosan atau jenuh pada pasien untuk berobat, sehingga dapat menurunkan kepatuhan mereka dalam menjaga pola hidup sehat dan meminum obat secara teratur.

Hasil Analisis Univariat

Distribusi Tekanan Darah Lansia Sebelum diberikan Terapi Musik di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru

Persiapan penelitian ini diawali dengan mengklasifikasikan lansia berdasarkan kriteria inklusi dimana pemilihan responden lansia berdasarkan usia 60 – 74 Tahun, kategori tekanan darah lansia diklasifikasikan berdasarkan kategori TD WHO dimana menderita hipertensi derajat 1: 140–159/90–99 mmHg dan hipertensi derajat 2: 160-179/100-109 mmHg, tidak sedang pengobatan antihipertensi selama penelitian berlangsung, memiliki pola makan yang relatif stabil (*recall food*), yaitu tidak berlebihan dalam mengonsumsi makanan tinggi garam, kafein, alkohol, maupun makanan tinggi lemak jenuh, tidak dalam kondisi stres psikologis yang dapat memengaruhi tekanan darah, berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Telaga Biru, mampu berkomunikasi secara verbal dengan baik, serta bersedia mengikuti seluruh prosedur Terapi Musik selama 5 hari berturut-turut dengan menandatangani lembar *informed consent*. selanjutnya lansia yang memenuhi kriteria inklusi dijelaskan mengenai manfaat dan tujuan dilakukannya Terapi Musik serta dampak positif yang akan dihasilkan ketika rutin melakukan Terapi Musik yang diajarkan oleh peneliti.

Selanjutnya dilakukan pengukuran *pretest* dan didapatkan bahwa mayoritas responden sebelum diberikan intervensi Terapi Musik memiliki status tekanan darah hipertensi derajat I sejumlah 23 orang (63.9%), berdasarkan temuan peneliti hal ini dikaitkan dengan responden yang mengeluh pusing, nyeri kepala, sulit untuk memulai tidur dan sering terjaga pada malam hari, responden tidak memahami bagaimana cara penanganan hipertensinya saat ini, selain meminum obat, responden juga tidak pernah mendapatkan informasi dan edukasi terkait bagaimana penanganan hipertensi dengan terapi *musik*, selain itu juga responden nampak lesu, kurang tidur, nafsu makan kurang, serta memiliki kondisi psikologis cemas.

Pada kelompok yang paling rendah adalah responden dengan status hipertensi derajat 2 sejumlah 13 orang (36.1%). Berdasarkan temuan peneliti hal ini dikaitkan dengan responden yang memiliki penampilan secara keseluruhan lemah dan mudah pusing di waktu yang tidak menentu, nyeri selalu dirasakan pada bagian kepala (terutama saat pagi hari) tengkuk hilang timbul, tidur < 6 jam karena sulit untuk tertidur dan mudah terbangun karena kadang merasa dada berdebar-debar, mudah lelah bahkan ketika melakukan aktivitas ringan dan juga belum terpapar informasi maupun edukasi tentang bagaimana cara penanganan hipertensi yang dialaminya saat ini khususnya dengan terapi *musik*, lansia dengan hipertensi derajat 2 rata – rata adalah lansia dengan hipertensi kronis atau > 5 tahun menderita hipertensi.

Distribusi Tekanan Darah Lansia Sesudah diberikan Terapi Musik di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden sesudah diberikan intervensi terapi musik memiliki status tekanan darah Pre Hipertensi sejumlah 28 orang (63.9%), berdasarkan temuan peneliti hal ini dikaitkan dengan lansia yang setelah diberikan terapi musik. 1 kali per hari selama 7 hari berturut-turut, 15–20 menit/sesi sesuai SOP Terapi Musik mengalami penurunan tekanan darah, juga didukung oleh kondisi fisik lansia

yang nampak segar, nyeri kepala dan tegang pada bagian tengkuk jarang dirasakan, kualitas tidur meningkat, tidak gampang terbangun maupun mudah dalam memulai tidurnya, tidak memiliki keluhan dada berdebar – debar, nafsu makan baik dan meningkat, lansia merasa nyaman setelah melakukan terapi.

Pada kelompok yang paling rendah adalah responden dengan status hipertensi derajat II sejumlah 1 orang (2.8%), berdasarkan temuan peneliti hal ini dikaitkan dengan lansia yang masih mengalami tekanan darah tinggi setelah dilakukan terapi, hal ini dikarenakan lansia memiliki hipertensi kronis(>10 tahun) dan selama ini tidak terkontrol, lansia jarang meminum obat antihipertensi secara teratur sehing fleksibilitas pembuluh darah akan semakin menurun seiring waktu, sehingga walaupun telah dilakukan Terapi Musik tekanan darah lansia sulit untuk turun.

Terapi musik terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi melalui mekanisme stimulasi rileksasi non-farmakologis. Secara fisiologis, rangsangan suara tersebut akan ditangkap oleh sistem auditori dan diteruskan ke otak untuk menurunkan produksi hormon stres, seperti kortisol dan adrenalin. Penurunan kadar hormon stres ini secara otomatis mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berfungsi memicu rasa tenang, memperlambat denyut jantung, serta merelaksasikan otot-otot dinding pembuluh darah (*vasodilatasi*). Melalui proses pelebaran pembuluh darah tersebut, aliran darah menjadi lebih lancar sehingga tekanan darah arterial dapat menurun secara signifikan (Smeltzer & Bare, 2021).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berasumsi bahwa Terapi Musik efektif dalam menurunkan tekanan darah lansia, namun kurang memberikan dampak penurunan yang signifikan pada lansia yang memiliki riwayat pengobatan tidak teratur, dan hipertensi kronis yang tidak terkontrol.

Hasil Analisis Bivariat

Pengaruh Terapi Musik terhadap Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru

Pelaksanaan penelitian ini diawali dengan penjelasan kepada responden tentang tujuan pelaksanaan terapi musik dalam menurunkan tekanan darah lansia, responden rata – rata bersifat kooperatif dan mau menandatangani *informed consent* yang menjelaskan pelaksanaan penelitian akan dilakukan sebanyak 1 kali per hari selama 7 hari berturut-turut, 15–20 menit/sesi sesuai SOP terapi musik, selanjutnya peneliti melakukan *pretest* pengukuran tekanan darah pada lansia sebelum dilakukan intervensi Terapi Musik rerata tekanan darah sistolik lansia 153.39 mmHg dan tekanan darah diastolik 98.42 mmHg atau rata – rata lansia berada pada status hipertensi derajat I, dimana lansia mengeluh pusing, nyeri kepala, sulit untuk memulai tidur dan sering terjaga pada malam hari, responden tidak memahami bagaimana cara penanganan hipertensinya saat ini, selain meminum obat, responden juga tidak pernah mendapatkan informasi dan edukasi terkait bagaimana penanganan hipertensi dengan terapi *musik*, selain itu juga responden nampak lesu, kurang tidur, nafsu makan kurang, serta memiliki kondisi psikologis cemas, dengan lansia yang selalu bertanya bagaimana kondisinya saat ini dan apa penanganan yang tepat yang bisa diberikan.

Tahapan selanjutnya peneliti memulai terapi Musik dengan menginstruksikan lansia untuk mendengarkan musik sampai tuntas dan rileks serta fokus saat terapi berlangsung selama $\pm 15 - 20$ menit. Tahapan selanjutnya setelah seluruh rangkaian intervensi berakhir pada hari ke – 7 peneliti melakukan pengukuran tekanan darah lansia, dan didapatkan terjadi penurunan bermakna dimana tekanan darah sistolik menunjukkan penurunan menjadi 137.94 mmHg dan diastolik, tekanan darah diastolik menurun menjadi 87.11 mmHg, hal ini menunjukkan

selisih penurunan 15.44 mmHg pada tekanan darah sistolik dan selisih penurunan tekanan darah diastolik sebanyak 11.30 mmHg

Berdasarkan hasil uji statistik non parametrik *wilcoxon signed rank test* menunjukkan bahwa terdapat Pengaruh *Terapi Musik* terhadap Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru dibuktikan dengan nilai *p. value* ($0.000 < 0.05$).

Irama, melodi, harmoni, dan timbre merupakan komponen terapi musik yaitu pengobatan yang diberikan melalui rangsangan pendengaran. Korteks auditorius, lobus temporal otak, serta hipokampus, amigdala, dan hipotalamus dirangsang oleh musik yang didengarkan oleh peserta penelitian. Dalam hal ini, pelepasan gelombang otak di korteks serebral frontal dan parietal didorong oleh gelombang suara, yang juga mengaktifkan hipotalamus. Sebagai reaksi terhadap rangsangan musik, otak melepaskan gelombang alfa (Ismarina, 2020).

Terapi musik adalah penggunaan musik dan elemen musikal secara klinis dan terstruktur oleh terapis terlatih untuk mencapai tujuan kesehatan fisik, psikologis, kognitif, dan sosial. Pada penelitian ini terapi musik yang digunakan adalah jenis terapi musik klasik, alasan peneliti memilih terapi musik klasik dikarenakan musik klasik terbukti dapat menurunkan tekanan darah, terutama yang berirama lambat atau musik klasik, lebih efektif dibandingkan jenis musik lain atau tanpa musik sama sekali. Musik jenis ini dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik serta detak jantung dengan cara merangsang pelepasan hormon bahagia dan menenangkan tubuh (Muhdiana et al., 2020).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan intervensi terapi musik, mayoritas lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru memiliki status tekanan darah hipertensi derajat I. Setelah diberikan intervensi terapi musik, mayoritas responden mengalami perubahan status tekanan darah menjadi prehipertensi. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terapi musik berpengaruh signifikan terhadap tekanan darah pada lansia, yang dibuktikan dengan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$).

5. DAFTAR PUSTAKA

- AHA. (2020). Blood Pressure And The New Acc/Aha Hypertension Guidelines. *Trends In Cardiovascular Medicine*, 30(3), 160–164. <https://doi.org/10.1016/J.Tcm.2019.05.003>
- Abas, D. A., Febriyona, R., Sudirman, A. N. A., & Gobel, I. A. (2026). Pengaruh terapi isometric handgrip terhadap tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Dungaliyo. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 4(3), 1–20.
- Akbar, A. A., Merdekawati, D., & Sari, L. A. (2022). Literature Review: Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Surya Medika: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 75–81. <https://doi.org/10.32504/Sm.V17i2.508>
- Biahimo, N. U. I., Gobel, I. A., & Pulogu, S. N. (2021). Faktor yang mempengaruhi gangguan tidur (insomnia) pada lansia di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), 916-924.
- Detuage, E., Lasanuddin, H. V., Ilham, R., & Gobel, I. A. (2025). Pengaruh Pemberian Jus Timun Pada Lansia Penderita Hipertensi. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 10(01), 135-146.
- Detuage, R., & Sudirman, A. N. A. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kemandirian lansia dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 110–118.

- Detuage, R., & Tumenggung, I. (2023). Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 11(1), 55–63.
- Elliya, R., Baharuddin, S., & Hermawan, D. (2021). Pengaruh Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(1), 158–165. <https://doi.org/10.33024/Hjk.V15i1.1605>
- Ernawati, I. (2022). *Buku Referensi Kepatuhan Konsumsi Obat Pasien Hipertensi*. Penerbit Graniti.
- Febriyona, R., & Gobel, I. A. (2021). Pemberian Mengkudu Terhadap penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tilango. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(1).
- Gobel, I. A., Febriyona, R., Sudirman, A. N. A., & Bakari, P. R. (2022). Pengaruh terapi rebusan daun salam terhadap penurunan hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 10(1), 63–70.
- Ilham, R., & BIMA, S. (2025). The Effect Of Warm Water Foot Soaking Therapy On Reducing Blood Pressure In Elderly With Hypertension. *JAMBURA Nursing Journal Учредители: Universitas Negeri Gorontalo*, 7(1), 67-74.
- Ismarina, D. (2020). Perbandingan Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Setelah Dilakukan Terapi Musik Klasik Dan Relaksasi Autogenik Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembina Palembang 1,2,3. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 2(2355), 124–129.
- Kalu, M. P., Ilham, R., & Sudirman, A. N. A. (2023). Tugas Perawatan Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran*, 2(1), 33-42.
- Lasanuddin, H. V., Ilham, R., & Umani, R. P. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Peningkatan Kadar Kolesterol Lansia Di Desa Tenggela Kecamatan Tilango. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 22-34.
- Lasanuddin, H. V., Syamsuddin, F., & Diu, G. (2023). Pengaruh pemberian jus tomat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas telaga. *Usada Nusantara: Jurnal Kesehatan Tradisional*, 1(2), 39-50.
- Marina, M., Julia, H., Siagian, Y., & Wati, L. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Kelurahan Sungai Enam Kijang. *Healthy : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3), 148–157. <https://doi.org/10.51878/Healthy.V1i3.1487>
- Muhdiana, D., Umeda, M., Misparsih, Naryati, Sugiatmi, & Risqiya, F. (2020). *Kesehatan Lansia Dengan Hipertensi*. Fakultas Ilmu Keperawatan- Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Neno, R. P., Lasanuddin, H. V., & Gobel, I. A. (2026). Hubungan durasi hipertensi dengan tingkat kecemasan pada lansia. *Jurnal Pustaka Keperawatan*, 5(1), 347–351.
- Prasetyo, K. M. (2020). *Buku Lansia*. In *Buku Lansia (Issue June)*. Lp3m Umy. <https://www.researchgate.net/publication/346019144>
- Purba, J. A., & Situmorang, T. (2022). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Di Kelurahan Kebun Lada Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Lada Binjai. *Jurnal Kebidanan, Keperawatan Dan Kesehatan (Bikes)*, 2(2), 12–17. <https://doi.org/10.51849/J-Bikes.V2i2.30>
- Rendi, R., Aidil Shafwan, Mustafa, & La Ode Liaumin Azim. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Musik Klasik Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Ruang Perawatan Interna Blud Rumah Sakit Konawe. *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna*, 1(3), 69–77. <https://doi.org/10.69677/Avicenna.V1i3.28>
- Rilladya, I., & Dkk. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai.,

- 10(1), 1–52. <https://doi.org/10.21608/Pshj.2022.250026>
- Riyadina, W. (2019). *Hipertensi Pada Wanita Menopause* (Vol. 17). Lipi Press.
- Sidik, A. B. (2022). Implementasi Terapi Musik Klasik Kepada Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Harapan Kita Palembang Empowerment : Jurnal Pengabdian Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1, 96–102.
- Skp, A. L., Am, A. I., & Mulyono, P. (2025). Efektivitas Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Journal Of Health Research Science*, 5(1), 119–126. <https://doi.org/10.34305/Jhrs.V5i1.1612>
- Syahrial. (2020). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang. *Hubungan Adekuasi Hemodialisis Urea Reduction Rate (Urr) Dengan Tingkat Fatigue Pada Pasien End Stage Renal Disease (Esrd)*, 7(6), 440–445. Program Studi Diii Kebidanan Stik Bina Husada Palembang
- Waluyo, F. C., Hasan, R. L., Putri, N. F., & Ernawati. (2024). Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Pencegahan Tuberkulosis Di Komunitas Desa Sindang Jaya. *Jurnal Ners*, 8, 1845–1850. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/Ners%0apengaruh>
- Who. (2023). *Global Tuberculosis Report*. In January: Vol. T/Malaria/ (Issue March).
- Widyaningsih, R. P., & Rakhmawati, A. (2023). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer Di Rw 03 Desa Kalijambe Bekasi. *Maheesa : Malahayati Health Student Journal*, 3(8), 2301–2311. <https://doi.org/10.33024/Maheesa.V3i8.10774>
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.
- Wulandari, S., Safitri, S. W., Rimbawati, Y., & Parmin, S. (2025). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Gumawang Oku Timur Pendahuluan Jaringan Secara Perlahan Untuk Memperbaiki Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Mengatakan Bahwa Dengan Cara Terapi Musik Klasik . Terapi Ini Terapi Musik (Pratama Et Al ., 2023). Musik Yang Digunakan Sebagai Terapi Untuk Endorphine Dan Hormone Serotonine Dimana. 8(2). <https://doi.org/10.32524/Jksp.V8i2.1474>
- Yacob, R., Ilham, R., & Syamsuddin, F. (2023). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Dengan Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Program Prolanis Diwilayah Kerja Puskesmas Tapa. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2), 58–67.
- Yaqin, A., & Dkk. (2020). Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. 10.
- Yuliana, A. (2023). *Hipertensi Dan Cara Pengobatannya*. Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.