Borneo Nursing Journal (BNJ)
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2026, Halaman 8198-8201 P-ISSN: 2685-5054
https://bnj.akys.ac.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

Penerapan Terapi Musik Klasik untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo

Ersantika Kusuma Dewi[1], Witriyani[2], Endrat Kartiko Utomo[3], Sumardi[4]
[1,2,3]Universitas Duta Bangsa Surakarta
[4]RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri
Email: witriyani@udb.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi dan mortalitas tinggi yang terus meningkat baik secara global, nasional, maupun di Kabupaten Sukoharjo. Salah satu terapi komplementer nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan tekanan darah adalah terapi musik klasik. Tujuan penerapan ini adalah untuk mengetahui hasil penerapan terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan berbasis bukti (evidence based nursing practice) pada dua responden hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi. Terapi musik klasik diberikan selama 15–30 menit per hari selama tiga hari berturut-turut, dengan pengukuran tekanan darah sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) setiap sesi. Hasil penerapan menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua responden. Tekanan darah Ny. S menurun dari 158/89 mmHg menjadi 126/79 mmHg, sedangkan tekanan darah Ny. P menurun dari 186/89 mmHg menjadi 127/82 mmHg setelah tiga hari penerapan. Penurunan tekanan darah dipengaruhi oleh kombinasi terapi musik klasik dengan terapi farmakologis, manajemen nyeri, dan perbaikan pola istirahat. Simpulan penerapan ini adalah terapi musik klasik efektif digunakan sebagai terapi komplementer pendamping untuk membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan relaksasi pada penderita hipertensi apabila diberikan secara teratur.

Kata Kunci: Hipertensi, Terapi Musik Klasik, Tekanan Darah.

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease with high prevalence and mortality that continues to increase globally, nationally, and in Sukoharjo Regency. One nonpharmacological complementary therapy that can be used to help reduce blood pressure is classical music therapy. This application aimed to determine the outcome of classical music therapy on blood pressure reduction in patients with hypertension at RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo. The method used was a case study with an evidence-based nursing practice approach on two hypertensive respondents who met the inclusion criteria. Classical music therapy was given for 15–30 minutes per day for three consecutive days, with blood pressure measured before (pre-test) and after (post-test) each session. The results showed a decrease in blood pressure in both respondents. Mrs. S's blood pressure decreased from 158/89 mmHg to 126/79 mmHg, while Mrs. P's blood pressure decreased from 186/89 mmHg to 127/82 mmHg after three days of application. The blood pressure reduction was influenced by a combination of classical music therapy with pharmacological therapy, pain management, and improved rest patterns. It is concluded that classical music therapy is effective as a complementary adjunct therapy to help reduce blood pressure and increase relaxation in hypertensive patients when given regularly.

Keywords: *Hypertension, Classical Music Therapy, Blood Pressure*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi tekanan darah meningkat di atas normal, yaitu tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg [1]. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi serta mortalitas tinggi di seluruh dunia dan berkembang secara perlahan tanpa gejala yang jelas [2]. Di Indonesia, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, hipertensi termasuk faktor risiko tertinggi keempat penyebab kematian

dengan persentase 10,2%, serta menjadi penyebab utama disabilitas pada penduduk usia 15 tahun ke atas sebesar 22,2% [3]. Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Tengah mencapai 31,3% penduduk usia ≥ 18 tahun [4], sedangkan di Kabupaten Sukoharjo jumlah penderita hipertensi meningkat dari 22.754 orang pada tahun 2023 menjadi 26.590 orang pada tahun 2024 [5].

Hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, antara lain genetik, jenis kelamin, usia, obesitas, konsumsi garam berlebih, dan stres, dengan stres menjadi salah satu faktor risiko utama [6]. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu mengontrol tekanan darah adalah terapi musik, yaitu penerapan intervensi musik berbasis pendekatan klinis dan bukti ilmiah untuk mencapai tujuan terapeutik tertentu [7]. Terapi musik dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga berdampak pada penurunan denyut jantung, pernapasan, dan tekanan darah, serta meningkatkan relaksasi melalui pelepasan hormon endorfin dan serotonin [8]. Sebagai terapi komplementer, penerapan terapi musik oleh perawat juga didukung oleh Permenkes RI No. 26 Tahun 2019 Pasal 21 Ayat 1 yang memberikan wewenang bagi perawat untuk melakukan penatalaksanaan keperawatan komplementer dan alternatif [9].

Meningkatnya prevalensi hipertensi di Kabupaten Sukoharjo mendorong penulis untuk menerapkan terapi musik klasik sebagai terapi komplementer yang ringan, mudah diaplikasikan, dan minim efek samping pada penderita hipertensi. Tujuan penerapan ini adalah untuk mengetahui hasil penerapan asuhan keperawatan melalui terapi musik klasik dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo, meliputi pengkajian, penegakan diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi keperawatan.

2. METODE PENELITIAN

Penerapan ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan evidence based nursing practice pada dua responden yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu pasien hipertensi ringan-sedang, berusia ≥ 18 tahun, kooperatif, telah menderita hipertensi selama 1–5 tahun dengan kondisi stabil, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi pasien dengan demensia, gangguan kejiwaan, atau komplikasi berat seperti gangguan pendengaran, jantung koroner, gagal jantung, dan infark miokard akut. Penerapan dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 di Bangsal Gladiol RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo terhadap dua responden, yaitu Ny. S dan Ny. P.

Instrumen yang digunakan meliputi tensimeter, lembar persetujuan responden, lembar observasi tekanan darah pre dan post selama tiga hari, serta standar operasional prosedur (SOP) terapi musik [10]. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara (autoanamnesa dan alloanamnesa). Terapi musik klasik diberikan selama 15–30 menit setiap hari selama tiga hari berturut-turut dalam lingkungan yang tenang, dengan posisi pasien duduk atau berbaring senyaman mungkin menggunakan earphone. Tekanan darah diukur sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) setiap sesi terapi. Analisis data dilakukan secara deskriptif naratif dengan hasil pengukuran disajikan dalam bentuk tabel.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengkajian awal menunjukkan Ny. S memiliki tekanan darah 178/90 mmHg disertai keluhan pusing berputar dan nyeri kepala, sedangkan Ny. P memiliki tekanan darah 191/90 mmHg disertai keluhan nyeri punggung yang menjalar ke tungkai kiri. Diagnosis keperawatan yang ditegakkan meliputi nyeri akut, gangguan mobilitas fisik, intoleransi aktivitas, perfusi perifer tidak efektif pada Ny. P, dan risiko perfusi serebral tidak efektif pada Ny. S. Intervensi yang diberikan meliputi manajemen nyeri, manajemen energi, dukungan mobilisasi,

pemantauan status hemodinamik, edukasi kesehatan, kolaborasi terapi farmakologis, serta pemberian terapi musik klasik.

Hasil observasi tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi musik klasik selama tiga hari disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Observasi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Musik Klasik (mmHg)

No.	Responden	Hari ke-1		Hari ke-2		Hari ke-3	
		Pre-test	***Post-test***	***Pre-test***	***Post-test***	***Pre-test***	***Post-test***
1	Ny. S	158/89	152/82	142/85	140/84	129/80	126/79
2	Ny. P	186/89	179/88	145/88	137/83	129/85	127/82

Berdasarkan Tabel 1, tekanan darah Ny. S menurun secara bertahap dari 158/89 mmHg pada hari pertama menjadi 126/79 mmHg pada hari ketiga. Tekanan darah Ny. P juga menurun dari 186/89 mmHg pada hari pertama menjadi 127/82 mmHg pada hari ketiga. Evaluasi keperawatan menunjukkan sebagian besar tujuan asuhan tercapai, ditandai dengan penurunan tekanan darah, berkurangnya nyeri, peningkatan toleransi aktivitas, dan perbaikan tanda-tanda perfusi pada kedua responden.

Pembahasan

Terapi musik klasik dengan tempo lambat (60–80 ketukan per menit) mampu menstimulasi sistem saraf parasimpatis sehingga menghasilkan efek relaksasi berupa penurunan frekuensi denyut jantung, penurunan konsumsi oksigen, vasodilatasi pembuluh darah, dan penurunan tekanan darah. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa terapi musik secara efektif dan signifikan menurunkan tekanan darah dan denyut jantung karena sifatnya yang menenangkan dan membuat tubuh menjadi rileks [11]. Penelitian meta-analisis lain juga menunjukkan bahwa penurunan tekanan darah sistolik pada kelompok terapi musik lebih besar dibandingkan kelompok kontrol secara statistik signifikan, sekaligus menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pasien hipertensi [12].

Selama pemberian terapi, kedua responden menunjukkan respons positif berupa ekspresi wajah yang lebih tenang, kecemasan berkurang, dan perasaan lebih nyaman. Secara fisiologis, musik memengaruhi sistem limbik dan hipotalamus yang berperan dalam pengaturan emosi dan respons stres, sehingga menurunkan pelepasan hormon katekolamin dan tekanan darah secara bertahap. Namun demikian, penurunan tekanan darah yang terjadi tidak dapat sepenuhnya dikaitkan dengan terapi musik klasik, karena terapi ini diberikan bersamaan dengan terapi farmakologis antihipertensi yang telah diprogramkan. Faktor lain yang turut memengaruhi antara lain usia, riwayat hipertensi, tingkat nyeri, kepatuhan minum obat, pengaturan diet rendah garam, kualitas istirahat, dan lingkungan perawatan yang kondusif.

Keterbatasan penerapan ini adalah tidak adanya kelompok pembanding sehingga efek terapi musik klasik tidak dapat dipisahkan secara tegas dari pengaruh terapi farmakologis dan faktor perancu lainnya. Meski demikian, hasil penerapan ini memperkuat bukti bahwa terapi musik klasik merupakan terapi komplementer yang aman, murah, mudah diaplikasikan, dan dapat digunakan sebagai pendamping terapi medis dalam membantu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi.

4. KESIMPULAN

Penerapan terapi musik klasik selama tiga hari berturut-turut mampu membantu menurunkan tekanan darah pada kedua responden penderita hipertensi. Tekanan darah Ny. S

menurun dari 158/89 mmHg menjadi 126/79 mmHg, sedangkan tekanan darah Ny. P menurun dari 186/89 mmHg menjadi 127/82 mmHg. Terapi musik klasik yang diberikan selama 15–30 menit setiap hari terbukti memberikan efek relaksasi, mengurangi kecemasan, dan mendukung penurunan tekanan darah apabila dikombinasikan dengan terapi farmakologis dan asuhan keperawatan yang tepat. Terapi ini direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis pendamping bagi penderita hipertensi, baik di fasilitas kesehatan maupun secara mandiri di rumah.

5. DAFTAR PUSTAKA

[1] A. A. M. Hanif et al., "Gender-specific prevalence and associated factors of hypertension among elderly Bangladeshi people: findings from a nationally representative cross-sectional survey," BMJ Open, 2021, doi: 10.1136/bmjopen-2020-038326.

[2] D. Lukitaningtyas and E. A. Cahyono, "Hipertensi: Artikel Review," J. PIPK, vol. 13, no. 1, pp. 104–116, 2023.

[3] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi," Kemenkes RI, 2024.

[4] Portal Data Jawa Tengah, "Pelayanan Kesehatan Penderita Hipertensi Tahun 2024," Portal Data Jawa Tengah, 2024.

[5] Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo, "Laporan Kinerja Instansi Pemerintah Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo Tahun 2024," Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo, 2024.

[6] M. Zaini, A. B. Saputri, P. A. B. Arifinda, K. F. Asrofiah, and A. Aprilia, "Mekanisme Koping dan Tingkat Stres pada Pasien Hipertensi," J. Kesehatan, vol. 11, no. 2, pp. 155–159, 2022, doi: 10.46815/jk.v11i2.103.

[7] I. Mawarti and Y. Yuliana, "Hipnotis Lima Jari pada Klien Ansietas," Jambi Med. J., vol. 9, no. 3, pp. 297–304, 2021.

[8] R. Hanum, L. Sukmarini, and A. N. Zahra, "Efektivitas Terapi Musik dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien dengan Hipertensi," J. Telenursing, vol. 5, no. 2, pp. 167–186, 2023, doi: 10.31539/joting.v5i2.6092.

[9] Rendi, A. Shafwan, Mustafa, M. R. Amiruddin, Saasa, Nirwana, and L. O. L. Azim, "Pengaruh Terapi Relaksasi Musik Klasik terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Ruang Perawatan Interna BLUD Rumah Sakit Konawe," J. Penelit. Sains Dan Kesehat. Avicenna, vol. 1, no. 3, pp. 69–77, 2022, doi: 10.69677/avicenna.v1i3.28.

[10] Z. Yandra, "Pengaruh Musik Klasik (Mozart) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pokenjior Tahun 2023," Skripsi, 2023.

[11] I. A. Mir, M. Chowdhury, R. M. Islam, G. Y. Ling, A. A. B. M. Chowdhury, Z. M. Hasan, and Y. Higashi, "Relaxing Music Reduces Blood Pressure and Heart Rate Among Pre-Hypertensive Young Adults: A Randomized Control Trial," J. Clin. Hypertens., vol. 23, no. 2, pp. 317–322, 2021, doi: 10.1111/jch.14126.

[12] M. Cao and Z. Zhang, "Adjuvant Music Therapy for Patients with Hypertension: A Meta-Analysis and Systematic Review," BMC Complement. Med. Ther., vol. 23, no. 1, pp. 1–11, 2023, doi: 10.1186/s12906-023-03929-6.