

## EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI

Rifka Hanum<sup>1</sup>, Lestari Sukmarini<sup>2</sup>, Anggri Noorana Zahra<sup>3</sup>  
Universitas Indonesia<sup>1,2,3</sup>  
rifkahanum@gmail.com<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menelaah literatur-literatur yang menggali tentang efektivitas terapi musik dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode yang digunakan adalah metode studi literatur dengan menggunakan data sekunder hasil penelitian terdahulu yang merupakan jurnal hasil publikasi periode 2018 hingga 2020 pada jurnal berbahasa Inggris dan Indonesia. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu: artikel yang menjelaskan tentang terapi musik dan manfaatnya pada penurunan tekanan darah, *original research*, dan subjek pada penelitian ini adalah pasien dengan hipertensi. Jenis studi yang digunakan *randomized controlled trial* dan *quasi experiment*. Pencarian literatur menggunakan *database* Clinicalkey, Proquest, Wiley online library, PubMed dan Google scholar. Menggunakan kata kunci “*music therapy*” “*combination*” dan “*hypertension*” or “*blood pressure*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sembilan studi terkait terapi musik dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan rata-rata penurunan tekanan sistolik 10-29mmHg dan tekanan diastolik 2-16 mmHg. Simpulan, terapi musik yang dilakukan memberikan efek yang positif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Terapi Musik, Tekanan Darah

### ABSTRACT

*This study aims to examine the literature that explores the effectiveness of music therapy in reducing blood pressure in hypertensive patients. The method used is a literature study method using secondary data from previous research which is a journal published from 2018 to 2020 in English and Indonesian journals. The inclusion criteria in this study were: articles explaining music therapy and its benefits in reducing blood pressure, original research, and subjects in this study were patients with hypertension. The types of studies used were randomized controlled trials and quasi-experiments. The literature search used the Clinicalkey, Proquest, Wiley online library, PubMed, and Google Scholar databases. Using the keywords "music therapy" "combination" and "hypertension" or "blood pressure". The results showed that nine studies related to music therapy can reduce blood pressure in hypertensive patients with an average decrease in systolic pressure of 10-29mmHg and diastolic pressure of 2-16mmHg. In conclusion, music therapy has a positive effect on lowering blood pressure in hypertension sufferers.*

*Keywords: Hypertension, Music Therapy, Blood Pressure*

## PENDAHULUAN

Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah yang menetap di atas batas normal yaitu tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90mmHg (WHO, 2021). Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* dimana orang yang mengalami hipertensi seringkali tidak menunjukkan keluhan ataupun gejala hingga mereka mengalami penyakit penyulit atau komplikasi dari hipertensi tersebut (Kemenkes, 2021). Hipertensi dapat menyebabkan serangan jantung, stroke dan gagal ginjal (AHA, 2022).

Menurut data WHO pada tahun 2018 hampir 1,3 miliar orang di dunia mengalami hipertensi, sekitar 95% kasus hipertensi dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan genetik. Prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2013 sebesar 25,8% menjadi sebesar 34,1% pada tahun 2018 hal ini diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi yang terdiagnosis, dan sisanya tidak terdiagnosis (Risksedas, 2018).

Tingginya prevalensi hipertensi dan dampak yang ditimbulkan dari hipertensi itu sendiri, sangat membutuhkan pengembangan intervensi yang aman dan efektif pada penderita hipertensi. Selain penanganan menggunakan obat-obatan diperlukan intervensi tambahan berupa terapi non farmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan yaitu terapi musik (Cardoso et al., 2017). Penggunaan terapi musik merupakan salah satu intervensi terapeutik yang dapat digunakan.

Menurut *American Therapy Music Association*, terapi musik adalah penggunaan intervensi musik berbasis klinis dan bukti dalam mencapai tujuan individual dalam hubungan terapeutik oleh seorang profesional yang dipercaya yang telah menyelesaikan program terapi musik yang sudah disetujui. Terapi musik dapat digunakan untuk mengatasi berbagai hal seperti mempromosikan kesehatan, mengurangi rasa sakit, mengelola stres, mengekspresikan perasaan, meningkatkan memori, meningkatkan komunikasi, mempromosikan rehabilitasi fisik dan banyak lagi (British Association for Music Therapy (BAMT), 2020).

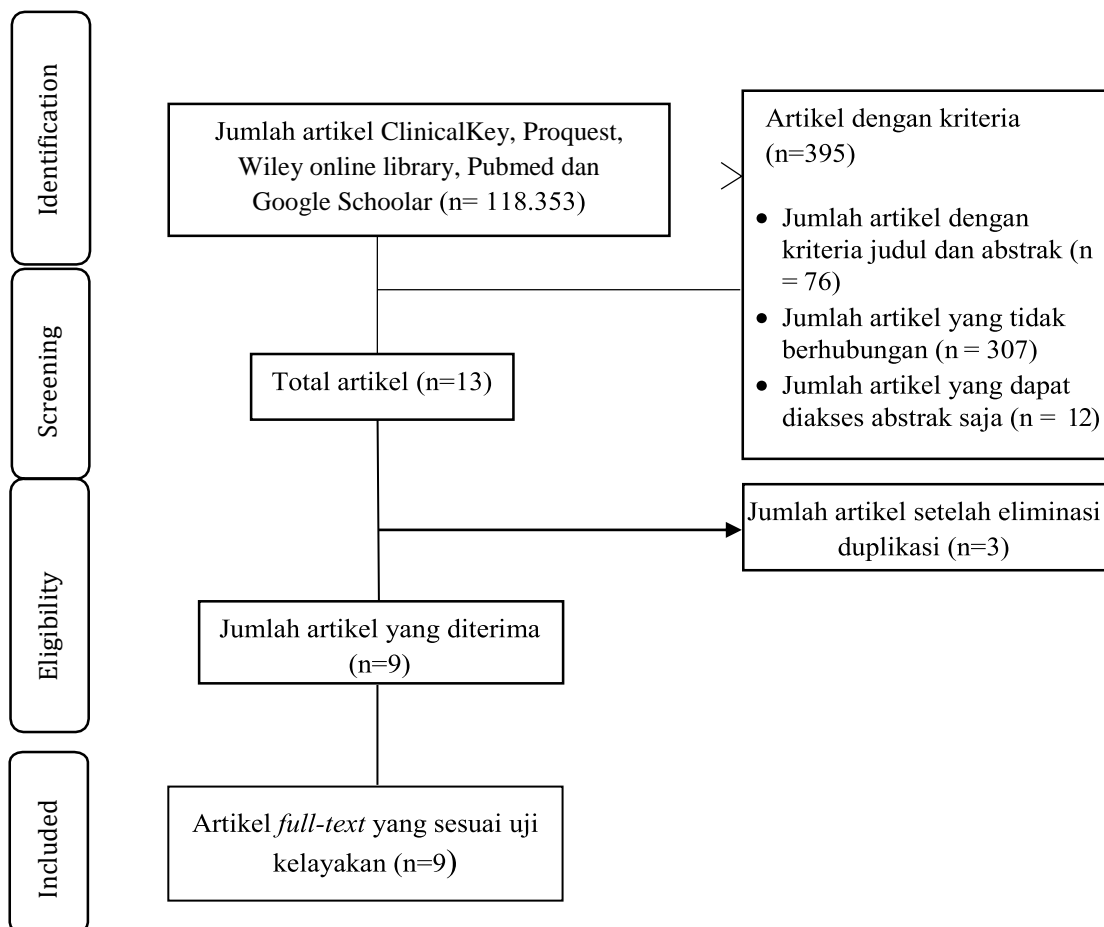
Penggunaan terapi musik merupakan salah satu intervensi terapeutik yang dapat membantu mengatasi hipertensi dengan cara mengurangi faktor risiko yang terkait dengan gangguan kardiovaskular sehingga mencapai efek anti-hipertensi (Martignano et al., 2018). Terapi musik dapat menyebabkan penurunan respon pada sistem saraf simpatik sehingga menurunkan tanda-tanda vital seperti detak jantung, pernapasan, oksigenasi dan tekanan darah. Pada proses ini, terjadi pelepasan hormon noradrenalin dalam sirkulasi tubuh yang dapat meningkatkan tingkat relaksasi dan ketenangan serta meningkatkan kualitas tidur. (Lorber & Divjak, 2022). Penelitian lainnya yang telah dilakukan oleh Frountan et al., (2020) menunjukkan bahwa terapi musik memberikan efek positif dalam menurunkan tekanan darah pada orang dengan cedera otak traumatis. Tingginya prevalensi hipertensi dan dampak yang ditimbulkan dari hipertensi itu sendiri memerlukan pengembangan intervensi yang aman dan efektif selain berupa obat-obatan juga diperlukan intervensi komplementer yang dapat menurunkan tekanan darah. Penggunaan terapi musik merupakan salah satu intervensi terapeutik keperawatan yang dapat membantu menurunkan tekanan.

Berdasarkan masalah diatas, banyak penelitian tentang penggunaan terapi musik dalam menurunkan tekanan darah pada hipertensi. Penelitian tersebut diambil untuk dilakukan analisis melalui *literature review*, inilah letak kebaruan penelitian ini dibanding penelitian sebelumnya, pada beberapa penelitian sebelumnya, lebih banyak meneliti efektivitas, manfaat atau effect pemberian intervensi terapi music terhadap

penurunan tekanan darah (Fitriana, 2023; Astuti, Rekawati & Wati, 2019; Im-oun et al., 2018), dengan metode kuantitatif menggunakan pendekatan *cross sectional* hingga penggunaan *quasi eksperiment*. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menelaah literatur-literatur yang menggali tentang efektivitas terapi musik dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

## METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini dilakukan dengan cara *survey literature*. Data bersumber dari literatur maupun referensi yang sudah ada yang bersumber dari database online seperti ClinicalKey, Proquest, Wiley online library, PubMed dan Google Scholar. Setiap temuan jurnal dikritisi dengan metode Boolean. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah “*music therapy*” “*combination*” and “*hypertension*” or “*blood pressure*”.



Bagan 1.  
Proses seleksi literatur menggunakan metode PRISMA

Kriteria inklusi dalam penelitian ini antara lain: artikel merupakan hasil publikasi pada periode 2018 hingga 2020, berbahasa Inggris dan Indonesia dengan jenis studi *randomized controlled trial* dan *quasi experiment*. Artikel yang digunakan menjelaskan tentang terapi musik dan manfaatnya pada penurunan tekanan darah, *original research*, dan subjek pada penelitian ini adalah pasien dengan hipertensi. Variabel dependen pada penelitian ini adalah penurunan tekanan darah, dan variabel independen adalah terapi

musik dan kombinasi. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah pasien hipertensi pada kehamilan. Proses pencarian artikel menggunakan database. Selanjutnya artikel disaring menggunakan aturan diagram prisma.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan dari hasil penelusuran dari 5 database elektronik didapatkan 118.353 artikel terkait topik tersebut. Pada tahap seleksi selanjutnya ditemukan beberapa artikel dikeluarkan karena judul dan abstraknya tidak sesuai, topik yang tidak terkait dengan penelitian ini, merupakan jurnal non-akademik, dan menggunakan desain penelitian yang tidak sesuai. Pada tahap akhir seleksi didapatkan 9 artikel yang layak untuk dapat dianalisis.

### Hasil penelusuran literatur

Berikut ini merupakan artikel yang digunakan dalam studi *literature review* ini;

Tabel 1.  
Ringkasan Hasil Review

No.	Penulis (tahun)	Tujuan penelitian	Design penelitian	Jumlah dan Kriteria Partisipan	Intervensi	Hasil	Strength dan keterbatasan
1.	Awaludin, S., Sumeru, A., Alivian, G. N., & Novitasari, D. (2020). <i>The Effect of Sikkomodo (Combination of Music, Humor, and Prayer) Formulation Toward Blood Pressure of Hypertension Patient on The Elderly Group in Banyumas Regency</i>	Untuk mengidentifikasi pengaruh kombinasi musik, humor dan terapi do'a terhadap tekanan darah pada kelompok lanjut usia di Kabupaten Banyumas	A <i>Randomized Controlled Trial</i>	Jumlah sampel penelitian ini adalah 120 partisipan, dibagi menjadi 2 kelompok. 60 kelompok eksperimen, 60 kelompok kontrol.  Kriteria inklusi: responden menderita hipertensi primer, memiliki usia rentang 45-75 tahun, kesadaran compos mentis. Kriteria eksklusi: pasien yang mengalami gangguan jiwa.	Pengukuran tekanan darah pada kelompok eksperimen dan kontrol dinilai dua kali, sebelum terapi dan setelah terapi. Responden kelompok A diberikan terapi SIKKOMODO dengan cara mendengarkan musik instrumental selama 5 menit, menonton video humor selama 10 menit, dan terakhir melakukan terapi do'a selama 5 menit. Responden kelompok B hanya mendengarkan instrumental selama 5 menit, menonton video terapi humor selama 10 menit, dan tidak melakukan terapi do'a.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rerata tekanan darah sebelum dan sesudah terapi sikkomodo dan terapi kombinasi musik dan humor. Penurunan tekanan darah sistolik antara kelompok eksperimen dari rata-rata 170,84mmHg menjadi 153,01mmHg dan kelompok kontrol 173,89mmHg menjadi 169,40 ( <i>p value</i> <0,05) dan perbedaan yang bermakna ( <i>p</i> >0,05) pada tekanan darah diastolik dari rata-rata 98,34mmHg menjadi 96,93mmHg.	Kekuatan dalam penelitian ini adalah: dilakukannya <i>randomized control trial</i> . Penelitian ini menilai efek dari terapi musik yang dikombinasikan dengan terapi humor dan do'a dalam menurunkan tekanan darah. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah: responden yang digunakan hanya yang menderita hipertensi primer, hasil penelitian ini belum tentu dapat digunakan pada pasien dengan hipertensi sekunder maupun yang lainnya.
2.	Lorber, M., & Divjak, S. (2022). <i>Music Therapy as an</i>	Untuk mengevaluasi efek terapi musik pada	A <i>Randomized Controlled Trial</i>	Sampel penelitian ini 60 orang lansia dibagi menjadi 2	Partisipan menghadiri terapi musik mingguan selama 10	Hasil penelitian menunjukkan penurunan yang signifikan pada tekanan darah	Kekuatan dalam penelitian ini adalah: musik yang digunakan dalam

No.	Penulis (tahun)	Tujuan penelitian	Design penelitian	Jumlah dan Kriteria Partisipan	Intervensi	Hasil	Strength dan keterbatasan
	<i>Intervention to Reduce Blood Pressure and Anxiety Levels in Older Adults With Hypertension : A Randomized Controlled Tri</i>	tekanan darah, denyut jantung dan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi		kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing 30 orang.  Kriteria inklusi: berusia 65 tahun dan didiagnosis hipertensi arteri, tidak ada gangguan neurologis/psi kiatri, tidak ada gangguan penglihatan atau pendengaran, tidak ada gangguan mobilitas, tidak ada gangguan kognitif, menikmati mendengarkan musik, dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Kriteria hipertensi ditandai dengan tekanan darah sistolik >180mmHg atau diastolik>120mmHg.	minggu, setiap sesi berlangsung sekitar 30 menit tanpa menggunakan <i>headphone</i> . Sesi dipimpin oleh musisi yang merupakan terapis musik bersertifikat, musik yang dimainkan sebagian besar lagu-lagu yang akrab bagi lansia, peserta dinilai sebelum dan setelah sesi akhir.	sistolik dari 132,5mmHg menjadi 124,2mmHg ( <i>p value</i> : 0,043), denyut jantung dari 75,3denyut/menit menjadi 71,5 denyut/menit ( <i>p value</i> : 0,018) dan tingkat kecemasan dari 48,3 menjadi 45,6 ( <i>p value</i> :0,043) pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol.  Hasil studi menegaskan terapi musik sebagai intervensi yang aman, non iwasif, non farmakologis dan hemat biaya dalam mengurangi tekanan darah, denyut jantung dan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi.	penelitian ini adalah musik yang akrab bagi orang dewasa yang lebih tua, dan memainkan lagu-lagu terkenal yang sudah akrab didengar. Penelitian ini dipimpin oleh terapis yang sudah bersertifikat dibidangnya.  Keterbatasan dalam penelitian ini adalah: pada penelitian ini partisipan dan peneliti tidak dibutakan, sehingga mereka tahu termasuk ke dalam kelompok mana. Pada proses pengukuran tekanan darah dilakukan oleh peneliti, sehingga hal ini dapat mempengaruhi hasil.
3.	Im-oun, S., Kotruchin, P., Thinsug, P., Mitsungnern, T., Techatik, P., & Pongchaiyakul, C. (2018). <i>Effect of Thai instrumental folk music on blood pressure: A randomized controlled trial in stage-2 hypertensive patients</i>	Untuk mengetahui pengaruh mendengarkan terapi musik folk instrumental pada tekanan darah pada pasien hipertensi di Thailand	<i>A Randomized Controlled Trial</i>	Jumlah sampel penelitian ini adalah 120 partisipan, dibagi menjadi 2 kelompok. 60 kelompok eksperimen, 60 kelompok kontrol.  Kriteria inklusi: orang dewasa usia antara 40-80 tahun yang didiagnosis hipertensi stadium 2, dan menggunakan obat anti	kelompok eksperimen mendapatkan terapi mendengarkan musik rakyat instrumental Thailand sekali sehari selama 1 bulan. Instrumen yang digunakan merupakan instrumen lambat, 60-80 detak per menit dan berkisar antar 40-60dB dengan durasi 32 menit. Peserta kelompok eksperimen mendengarkan	Hasil tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik pada kelompok mendengarkan musik berkurang secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 19,0mmHg dan diastolik 12,7mmHg pada kelompok eksperimen. Sedangkan pada kelompok kontrol, penurunan rata-rata tekanan darah sistolik	Kekuatan dalam penelitian ini adalah: pada penelitian ini pengacakan dilakukan oleh program komputer, para peneliti yang terlibat tidak memiliki akses ke daftar pengacakan.  Keterbatasan dalam penelitian ini adalah: peserta mendengarkan musik di tempat masing-masing, dan perawat hanya mengontrol

No.	Penulis (tahun)	Tujuan penelitian	Design penelitian	Jumlah dan Kriteria Partisipan	Intervensi	Hasil	Strength dan keterbatasan
				hipertensi setidaknya selama 3 bulan sebelum pendaftaran. Kriteria eksklusi: Wanita hamil, hipertensi sekunder, dan gangguan pendengaran.	musik sekali sehari dengan format mp3 menggunakan <i>earphone</i> dari hari ke 1-hingga hari ke 30, waktu mendengarkan disesuaikan dengan pasien akan tetapi tidak pada saat akan dilakukan pemeriksaan tekanan darah. Perawat studi akan melakukan panggilan telepon untuk memeriksa kepatuhan pasien dalam mendengarkan musik pada pukul 6 sore setiap hari.	17,5mmHg dan tekanan darah diastolik 18,2mmHg. Studi ini menunjukkan bahwa mendengarkan musik folk instrumental Thailand efektif untuk pengurangan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik pada pasien hipertensi stadium-2. Terapi ini dapat digunakan sebagai pendekatan bergantian bersamaan dengan pengobatan farmakologis	kepatuhan mendengarkan dengan menghubungi melalui telepon. Hal ini dapat menimbulkan bias jika peserta tidak melakukan dengan benar.
4.	Astuti, N. F., Rekawati, E., & Wati, D. N. K. (2019). <i>Decreased blood pressure among community dwelling older adults following progressive muscle relaxation and music therapy (RESIK)</i>	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh RESIK (relaksasi otot progresif dan terapi musik) terhadap tekanan darah pada kalangan lansia dengan hipertensi di Depok Indonesia	<i>A Quasi Experimental Design</i>	Sampel penelitian 100 orang lansia dibagi menjadi dua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan <i>stratified random sampling</i> dan <i>purposive sampling</i> .  Kriteria inklusi: lansia dengan tekanan darah sistolik $\geq 140$ mmHg dan diastolik $\geq 90$ mmHg, tidak memiliki gangguan pendengaran dan penglihatan, tidak ada gangguan mobilisasi atau gangguan kognitif, dengan skor MMSE mulai dari 18-23 dan yang	Sesi dilakukan 11 kali dalam 6 hari pada pagi dan sore hari dengan 3 sesi latihan.  Intervensi 6 hari dengan durasi 15 menit.	Hasil penelitian menunjukkan terapi RESIK menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata 152,8mmHg menjadi 123,6mmHg $p < 0,001$ , namun tidak menurunkan secara signifikan tekanan darah diastolik dari rata-rata 96,40mmHg menjadi 80,20mmHg, $p > 0,167$ .  Terapi RESIK secara signifikan menurunkan tekanan darah dari kategori hipertensi grade 1 menjadi prehipertensi.	Kekuatan dalam penelitian ini adalah: penelitian ini menggunakan <i>stratified random sampling</i> dan <i>purposive sampling</i> . Sehingga dapat menggambarkan hasil yang diinginkan. Musik yang digunakan pada terapi ini adalah musik instrumental "The Angels Gift" karya peter sterling merupakan salah satu musik instrumen harpa, flute, biola dan senar orkestra lembut yang mampu menstabilkan tekanan darah setelah diberikan selama 25 menit.  Keterbatasan dalam penelitian ini adalah: tidak

No.	Penulis (tahun)	Tujuan penelitian	Design penelitian	Jumlah dan Kriteria Partisipan	Intervensi	Hasil	Strength dan keterbatasan
				telah atau belum menjalani terapi anti hipertensi standar.  Kriteria eksklusi: lansia dengan hipertensi kritis, dengan tekanan darah sistolik $\geq 180$ mmHg atau tekanan darah diastolik $\geq 120$ mmHg			dijelaskan dengan rinci mengenai prosedur penelitian.
5.	Sukri, N., Taliabo, P., & Emmi, B. (2022). <i>Pengaruh Slow Deep Breathing Dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer Di Rumah Sakit Umum Daerah Sawerigading Palopo</i>	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan <i>Slow Deep Breathing</i> dan terapi musik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi primer di RSUD Sawerigading Palopo	<i>A Quasi Experimental Design</i>	sampel pada penelitian ini 106 responden dibagi menjadi 38 eksperimen, 38 musik dan 30 kontrol.	Latihan terapi <i>Slow Deep Breathing</i> dan terapi musik diberikan dengan durasi 15 menit selama 3 hari perawatan.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan <i>Slow Deep Breathing</i> dan terapi musik berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik 13,59mmHg dan diastolik 12,72mmHg pada pasien hipertensi primer dengan nilai <i>p value</i> masing-masing $p=0,000 < 0,05$ .	Kekuatan dalam penelitian ini adalah: penelitian ini membandingkan 3 kelompok yaitu kelompok <i>slow deep breathing</i> , kelompok musik dan kelompok kontrol. Pada Analisa bivariat penelitian ini menggunakan tabulasi silang antara 2 variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen.  Keterbatasan dalam penelitian ini adalah: pada penelitian ini tidak menyebutkan kriteria inklusi dan eklusi, prosedur penelitian tidak dijelaskan dengan rinci.
6.	Mir, I. A., Chowdhury, M., Islam, R. M., Ling, G. Y., Chowdhury, A. A., Hasan, Z. M., & Higashi, Y. (2020).	Untuk mengidentifikasi pengaruh terapi musik pada penurunan tekanan darah pada dewasa	<i>A randomized controlled trial</i>	Sampel pada penelitian berjumlah 30 orang, dibagi menjadi 2 kelompok, 15 kelompok eksperimen dan 15 kelompok	Kelompok musik (N=15) mendapatkan terapi musik dengan mendengarkan musik secara pasif selama 30 menit/hari, 5 hari/minggu selama 4 minggu, disertai	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik yang disertai dengan diet DASH dapat mengurangi SBP (8,73 mmHg, $p < 0,001$ ) dan HR (6,42	Kekuatan dalam penelitian ini adalah: penelitian ini menggabungkan terapi musik dan diet dalam menurunkan tekanan darah dan denyut jantung. Pengambilan

No.	Penulis (tahun)	Tujuan penelitian	Design penelitian	Jumlah dan Kriteria Partisipan	Intervensi	Hasil	Strength dan keterbatasan
	<i>Relaxing music reduces blood pressure and heart rate among pre-hypertensive young adults: A randomized control trial</i>	muda pra hipertensi		kontrol.  Kriteria inklusi: semua jenis kelamin berusia 18 hingga 25 tahun dengan tekanan darah sistolik antar 120-139mmHg dan/atau tekanan darah diastolik 80-89mmHg, bersedia menjadi partisipan, tidak memiliki gangguan pendengaran dalam mendengarkan musik menggunakan <i>headphone</i> .  Kriteria eksklusi: menggunakan obat anti-hipertensi atau obat-obatan lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah dan denyut jantung.	dengan <i>Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) eating plan</i> (diet kaya buah dan sayur, susu rendah lemak atau lemak tak jenuh) dan batasi asupan natrium harian kurang dari 100 mmol/hari.  Kelompok kontrol (N=15) hanya mempraktikkan rencana makan DASH dan pembatasan natrium. Tekanan darah sistolik (SBP), tekanan darah diastolic (DBP), dan detak jantung (HR) diukur sebelum dan setelah 4 minggu intervensi.	denyut/menit, p = 0,002); namun, penurunan DBP (1,44 mmHg, p = 0,101) tidak signifikan. Terapi musik dengan diet DASH dapat mencegah perkembangan hipertensi menjadi pra-hipertensi di kalangan dewasa muda.	sampel secara acak.  Keterbatasan dalam penelitian ini adalah: terdapat beberapa faktor <i>confounding</i> yang dapat mempengaruhi hasil seperti gaya hidup, stres, dan pola tidur. Dan pada kepatuhan diet tidak dinilai/diamati secara langsung.
7	Ping, K. F., Bakar, A., Subramaniam, S., Narayanan, P., Keong, N. K., Heong, A. A., & Meng, O. L. (2018). <i>The impact of music guided deep breathing exercise on</i>	Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan apakah latihan napas dalam dengan panduan musik dapat menurunkan	<i>A randomized controlled trial</i>	Sampel pada penelitian ini berjumlah 87 partisipan dibagi menjadi dua kelompok eksperimen (n=42) dan kelompok kontrol (n=45).  Dengan	Intervensi terdiri dari mendengarkan musik dengan isyarat suara yang memandu pasien dalam melakukan latihan nafas dalam pada kelompok eksperimen, pada kelompok kontrol hanya diberikan intervensi berupa	Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 8,3mmHg (p<0,001) dan tekanan darah diastolik penurunan rata-rata 5,6mmHg (p<0,001).  Hasil penelitian ini menunjukkan penurunan yang signifikan pada tekanan darah	Kekuatan dalam penelitian ini adalah: penelitian ini menggabungkan terapi musik dan latihan nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah. Pengambilan sampel dilakukan secara acak.  Keterbatasan



No.	Penulis (tahun)	Tujuan penelitian	Design penelitian	Jumlah dan Kriteria Partisipan	Intervensi	Hasil	Strength dan keterbatasan
	<i>blood pressure control - A participant blinded randomized controlled study</i>	n tekanan darah pada pasien hipertensi.		kriteria inklusi: pasien dewasa dengan hipertensi esensial stadium 1 (TD 140-159/90-99mmHg) 20 didiagnosis setidaknya enam bulan sebelum masuk penelitian dengan atau tanpa obat antihipertensi. Kriteria eksklusi: pasien dengan gangguan pendengaran, penyakit jantung iskemik, gagal jantung kongestif, gangguan ginjal (serum kreatinin >120 µmol/L), diabetes melitus kontrol suboptimal (HbA1C >7 mmol/l), stroke dalam dua tahun sebelumnya, mayor kegagalan organ, penyakit pernafasan yang menyebabkan dyspnoea saat istirahat dan mereka yang tidak dapat mengoperasikan pemutar CD atau tidak memiliki akses ke pemutar CD	mendengarkan musik. Masing-masing kelompok dinilai pada minggu ke 4, 6 dan 8.	sistolik penurunan rerata 8,3mmHg (p<0,001) dan tekanan darah diastolik penurunan rata-rata 5,6mmHg (p<0,001) dari awal hingga 8 minggu pada kedua kelompok pada masing-masing kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Akan tetapi, tidak ada perbedaan yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah antara kedua kelompok  Mendengarkan musik dan latihan pernafasan dalam dikaitkan dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik yang signifikan secara klinis. Namun, latihan pernafasan dalam tidak menambah manfaat musik dalam menurunkan tekanan darah.	dalam penelitian ini adalah: tidak dapat menilai teknik pernafasan dan kepatuhan peserta dalam melakukannya, dan penelitian dilakukan dalam waktu yang singkat yaitu hanya 8 minggu.

No.	Penulis (tahun)	Tujuan penelitian	Design penelitian	Jumlah dan Kriteria Partisipan	Intervensi	Hasil	Strength dan keterbatasan
8	Purnomo, E., Nur, A., Rahim, R., Sartika, Z., & Pulungan, A. (2022). <i>The Effectiveness of Instrumental Music Therapy and Self-Hypnosis on Decreasing Blood Pressure Level among Hypertension Patients</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas musik instrumental dan terapi <i>self hypnosis</i> terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.	<i>A Quasi Experimental Design</i>	Jumlah sampel sebanyak 46 orang, terdiri dari kelompok intervensi 23 dan kelompok kontrol 23.  Dengan kriteria inklusi: pasien yang terdiagnosis hipertensi, berusia di atas 18 tahun, dapat membaca dan menulis, bersedia menjadi responden penelitian dan dapat berbahasa Indonesia. Sedangkan kriteria eksklusi: pasien yang mengalami gangguan pendengaran dan yang mengalami demensia	Pada penelitian ini menggunakan lembar observasi pengukuran tekanan darah instrumental dan <i>self-hypnosis</i> . Setiap kelompok berjumlah 23 orang. Terapi musik instrumental dan <i>self-hypnosis</i> yang diberikan berupa rekaman musik instrumental dengan <i>self-hypnosis</i> yang dimodifikasi oleh Henrikus (2014). Musik instrumental dan <i>self-hypnosis</i> dilakukan selama tiga hari dan diberikan selama 13 menit 44 detik dalam sekali pengukuran.	Hasil penelitian menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik yang signifikan setelah pemberian musik instrumental dan terapi <i>self-hypnosis</i> dari rata-rata 156mmHg menjadi 140mmHg ( $p=0,001$ ) dan penurunan tekanan darah diastolik yang signifikan setelah pemberian musik instrumental dan terapi <i>self-hypnosis</i> dari rata-rata 97,82mmHg menjadi 90mmHg. ( $p=0,005$ )	Kekuatan dalam penelitian ini adalah: Terapi yang digunakan dalam penelitian mudah dilaksanakan dan efek negatif yang ditimbulkan sangat kecil.
9	Wichian, S. N., Klaphajone, J., & Phrompayak, D. (2020). <i>Effects of Music Embedded with Binaural and Superimposed Beats Controlling Hypertension in Older Adults: A Quasi Experimental</i>	Penelitian ini bertujuan untuk menguji efek musik yang disematkan dengan ketukan binaural dan <i>superimposed</i> pada pengendalian hipertensi.	<i>A Quasi Experimental Design</i>	Sampel: 52 orang dewasa Thailand yang lebih tua dengan hipertensi dibagi menjadi kelompok eksperimen ( $n = 26$ ) atau kontrol ( $n = 26$ ).  Kriteria inklusi: mampu berkomunikasi dalam bahasa	Kelompok eksperimen menerima musik yang disematkan dengan ketukan binaural dan ditumpangkan di rumah pada siang hari selama 30 menit per hari, setidaknya 3 hari seminggu selama 4 minggu berturut-turut, sedangkan kelompok kontrol tidak. Tekanan darah sistolik dan tekanan darah	Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik menurun 18,81mmHg dan diastolik menurun 9,19mmHg pada kelompok eksperimen secara signifikan lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol pada $p < 0,05$ .  Hasil ini menunjukkan bahwa musik yang disematkan	Kekuatan dalam penelitian ini adalah: pada penelitian ini peserta tetap dapat menggunakan obat anti-hipertensi.  Keterbatasan dalam penelitian ini adalah penelitian ini hanya dilakukan pada pasien dewasa akhir yang menggunakan obat anti-hipertensi sehingga tidak

No.	Penulis (tahun)	Tujuan penelitian	Design penelitian	Jumlah dan Kriteria Partisipan	Intervensi	Hasil	Strength dan keterbatasan
	<i>Study</i>			Thailand, memiliki kesadaran baik dan kesadaran normal dengan skor minimal 8 dari 10 yang diuji oleh <i>Short Portable Mental Status Questionnaire</i> (SPMSQ) dari Pfeiffer <sup>20</sup> ; dan, tidak ada masalah pendengaran serta mampu secara fisik untuk berpartisipasi dalam penelitian, didiagnosis dengan hipertensi terkontrol (SBP $\leq$ 160 mmHg dan DBP $\leq$ 100), sedang mengonsumsi obat antihipertensi tetapi tidak harus dirawat di rumah sakit.	diastolik diukur sebanyak 4 kali; sebelum intervensi dan 30 menit setelahnya, pada minggu ketiga intervensi,.	dengan ketukan <i>binaural</i> dan <i>superimposed</i> adalah pengobatan komplementer yang efisien untuk meningkatkan kontrol tekanan darah pada orang dewasa yang lebih tua dengan hipertensi.	dapat menghasilkan hasil yang general

Berdasarkan penelusuran literature, kesembilan artikel, semua penelitian tersebut menunjukkan terapi music dapat membantu menurunkan tekanan darah pada subjek pasien hipertensi. Metode dan teknik pemberian intervensi sebagian besar sama, dimana, sebelum dilakukan pemberian intervensi terapi music dilakukan pengukuran tekanan darah begitu juga setelah pemberian intervensi.

Pada beberapa intervensi dilakukan kombinasi dengan intervensi lain, seperti dikombinasikan dengan diet DASH, terapi music di kobinasikan dengan self hypnosis, slow deep breathing yang dikombinasikan dengan terapi musik dan terapi music diselingi dengan menonton film atau video lucu.

Media terapi music yang digunakan bisa berupa pemutaran music dalam format mp3, rekaman suara music instrumental, hingga live music yang dibawakan oleh musisi music classic. Waktu pemberian intervensi bervariasi, paling cepat dalam 3 hari, paling lambat selama 8 minggu, sebagian besar diberikan dalam 4 minggu. Pemberian intervensi dalam setiap sesi juga bervariasi dimulai dari 15 menit setiap sesi hingga 30

menit.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis penelusuran sembilan artikel, Penelitian yang dilakukan oleh Awaludin et al., (2020), menerapkan terapi SIKKOMODO dapat menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi primer. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa terapi musik, terapi humor dan do'a dapat secara signifikan ( $p < 0,05$ ) menurunkan tekanan darah sistolik dari rata-rata 170,84mmHg menjadi 153,01mmHg, akan tetapi tidak terdapat perbedaan yang bermakna ( $p > 0,05$ ) pada tekanan darah diastolik dari rata-rata 98,34mmHg menjadi 96,93mmHg.

Penelitian Astuti et al., (2019), terapi RESIK yaitu terapi musik dan relaksasi otot progresif menunjukkan hasil bahwa intervensi tersebut dapat menurunkan tekanan darah sistolik dari rata-rata 152,8mmHg menjadi 123,6mmHg dan tekanan darah diastolik dari rata-rata 96,40mmHg menjadi 80,20mmHg, yang secara signifikan menurunkan kategori dari hipertensi *grade 1* menjadi pre hipertensi.

Terapi musik yang digunakan bersamaan dengan *slow deep breathing* yang dilakukan oleh Sukri et al., (2022) menunjukkan hal yang sama yaitu terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik 13,59mmHg dan diastolik 12,72mmHg pada pasien hipertensi primer dengan nilai *p value* masing-masing  $p = 0,000 < 0,05$ . Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Kow Fei Ping et al., (2018) yaitu latihan pernapasan dalam yang dipandu menggunakan musik dapat mengontrol tekanan darah pada pasien dengan hipertensi *grade 1*. Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 8,3mmHg ( $p < 0,001$ ) dan tekanan darah diastolik penurunan rata-rata 5,6mmHg ( $p < 0,001$ ).

Terapi musik dengan *self-hypnosis* yang dilakukan oleh Purnomo et al., (2022) menunjukkan hal yang sama pada penderita hipertensi, yakni terjadi penurunan tekanan darah sistolik dari rata-rata 156mmHg menjadi 140mmHg dan tekanan darah diastolik dari rata-rata 97,82mmHg menjadi 90mmHg. Hasil penelitian terhadap 46 sampel ini merekomendasikan penggunaan musik instrumental dan terapi *self-hypnosis* dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Terapi musik merupakan intervensi yang aman, *non-invasive*, non-farmakologis dan hemat biaya dalam menurunkan tekanan darah, denyut jantung dan tingkat kecemasan. Hal ini dikarenakan terapi musik memberikan efek positif terhadap detak jantung. Intervensi terapi musik memberikan respon terhadap sistem saraf simpatis sehingga menurunkan tekanan darah, denyut jantung, pernafasan serta oksigenasi. Rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 132,5mmHg menjadi 124,2mmHg dan tekanan diastolik menurun dari 77,1mmHg menjadi 73mmHg, denyut jantung menurun dari 75,3denyut/menit menjadi 71,5 denyut/menit dan tingkat kecemasan menurun dari 48,3 menjadi 45,6 (Lorber et al., 2022).

Penelitian lain yang sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lorber et al., (2022) yaitu Im-Oun et al., (2022), Imtiyaz Ali Mir et al., (2020), dan Wichian et al., (2020) yaitu menunjukkan bahwa terapi musik efektif dalam menurunkan tekanan darah.

Terapi musik dapat mempengaruhi beberapa fungsi fisiologis seperti pernafasan, detak jantung, dan tekanan darah. Musik dapat menurunkan tingkat stres, penurunan stress diikuti oleh aliran keluar vagal dan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis yang dapat menyebabkan relaksasi dan vasodilatasi sehingga tekanan darah akan turun (Geer et al., 2008 dalam Awaludin et al., 2020). Penurunan hormon noradrenalin dalam sirkulasi tubuh dapat meningkatkan tingkat relaksasi dan ketenangan sehingga

meningkatkan kualitas tidur (Lorber & Divjak, 2022). Tempo pada musik dapat berkorelasi dalam perubahan HR, RR dan tekanan darah hal ini disebabkan oleh peningkatan aktivitas parasimpatis (Kulinski et al., 2022).

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi musik dapat menurunkan tekanan darah. sehingga hal ini dapat dilakukan oleh perawat guna membantu dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi musik merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat dilakukan oleh perawat, sesuai dengan Permenkes RI no. 26 tahun 2019 pasal 21 ayat 1 dalam menjalankan tugas sebagai pemberi asuhan keperawatan, perawat memiliki wewenang dalam melakukan penatalaksanaan keperawatan komplementer dan alternatif.

Pelaksanaan terapi musik ini merupakan salah satu intervensi yang mudah dilakukan dalam menurunkan tekanan darah. Musik yang dapat digunakan merupakan musik yang sering didengarkan dalam kehidupan sehari-hari seperti musik populer, instrumental dan musik klasik. Namun pemilihan musik menjadi terbatas dengan jenis musik yang telah terbukti berpengaruh pada tekanan darah. Pemilihan musik yang tidak disukai responden juga akan berpengaruh pada relaksasi yang akan dihasilkan dari mendengarkan musik. Waktu yang diperlukan dalam mendengarkan musik juga tidak cenderung lama dapat dilakukan selama 15 - 30 menit Wichian et al., (2020) ; Kow Fei Ping et al., (2018) ; Purnomo et al., (2022) sehingga tidak akan membuat bosan responden selama intervensi dilakukan.

Pada pelaksanaan terapi musik ini dapat dilakukan pada ruangan yang memadai dalam hal audio (pengeras suara) ataupun menggunakan *earphone* ataupun *headset* sehingga tidak mengganggu pasien lain yang sensitif terhadap musik itu sendiri. Terapi musik dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien baik dirumah maupun saat dirawat di rumah sakit atau fasilitas kesehatan lainnya. Pada pelaksanaan terapi musik ini perlu diperhatikan tempo dan pemilihan musik yang akan digunakan untuk mendapatkan hasil yang maksimal, tempo pada musik mempengaruhi mempengaruhi tekanan darah, HR dan RR pasien. Tempo musik yang dapat digunakan adalah musik yang bertempo lambat, hal ini membuat tubuh menyesuaikan untuk menghebat energy dan berakibat pada menurunnya denyut nadi dan tekanan darah, musik bertempo lambat juga akan meningkatkan tingkat gelombang otak alfa yang mengarah pada relaksasi dan merangsang kelenjar hipofisi untuk mengeluarkan endorphin (Wichian et al., 2021).

## **SIMPULAN**

Terapi musik merupakan terapi *non-invasif* yang relatif murah dan aman. Terapi musik disarankan penggunaannya dalam menurunkan tekanan darah. Terapi ini dapat digunakan sebagai pendekatan bergantian bersamaan dengan pengobatan farmakologis dan dapat digunakan pada pasien di rumah secara mandiri.

## **SARAN**

Perawat dapat memasukkan metode terapi musik kedalam intervensi keperawatan. Diharapkan penelitian yang akan datang dilakukan *literature review* lebih banyak lagi untuk menambah referensi terkait terapi musik dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

British Association for Music Therapy (BAMT). (2020). *What is Music Therapy?*.  
<https://www.bamt.org/music-therapy/what-is-music-therapy>

- Fitriana, V., Yuliana, A. R., Cahyani, L., & Arizal, M. H. (2023). Penerapan Terapi Musik Klasik dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)*, 10(2), 152-160. <https://jprokep.jurnal.centamaku.ac.id/index.php/jpk/article/view/163>
- Astuti, N. F., Rekawati, E., & Wati, D. N. K. (2019). Decreased Blood Pressure Among Community Dwelling Older Adults Following Progressive Muscle Relaxation and Music Therapy (RESIK). *BMC Nursing*, 18(Suppl 1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s12912-019-0357-8>
- Awaludin, S., Sumeru, A., Alivian, G. N., & Novitasari, D. (2020). The Effect of Sikkomodo (Combination of Music, Humor, and Prayer) Formulation Toward Blood Pressure of Hypertension Patient on The Elderly Group in Banyumas Regency. *SHS Web of Conferences*, 86, 01002. <https://doi.org/10.1051/shsconf/20208601002>
- Cardoso, L., Salgueiro, D., Mota, L., & Príncipe, F. (2017). Music Therapy as an Autonomous Intervention of Nurses For Pain Control In Icu: Integrative Review. *Millenium - Journal of Education, Technologies, and Health*, 2(4), 89–100. <https://doi.org/10.29352/mill0204.08.00148>
- HEART. (2017). The Facts About High Blood Pressure | American Heart Association. *In Temas de Salud*. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/the-facts-about-high-blood-pressure>
- High Blood Pressure | American Heart Association. (2021). *In American Heart Association*. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure>
- Im-oun, S., Kotruchin, P., Thinsug, P., Mitsungnern, T., Techa-atik, P., & Pongchaiyakul, C. (2018). Effect of Thai Instrumental Folk Music on Blood Pressure: A Randomized Controlled Trial In Stage-2 Hypertensive Patients. *Complementary Therapies in Medicine*, 39, 43–48. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.05.014>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf* (p. 674). [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf)
- Kementerian Kesehatan RI, & Badan Litbangkes. (2019). *Hari Hipertensi Sedunia - Direktorat P2PTM*. <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/subdit-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/hari-hipertensi-sedunia>
- Kulinski, J., Ofori, E. K., Visotcky, A., Smith, A., Sparapani, R., & Fleg, J. L. (2022). Effects of Music on The Cardiovascular System. *Trends in Cardiovascular Medicine*, 32(6), 390–398. <https://doi.org/10.1016/j.tcm.2021.06.004>
- Lorber, M., & Divjak, S. (2022). Music Therapy as an Intervention to Reduce Blood Pressure and Anxiety Levels in Older Adults With Hypertension A Randomized Controlled Trial. *Research in Gerontological Nursing*, 15(2), 85–92. <https://doi.org/10.3928/19404921-20220218-03>
- Martiniano, E. C., Santana, M. D. R., Barros, É. L. D., Do Socorro Da Silva, M., Garner, D. M., De Abreu, L. C., & Valenti, V. E. (2018). Musical Auditory Stimulus Acutely Influences Heart Rate Dynamic Responses to Medication in Subjects With Well-Controlled Hypertension. *Scientific Reports*, 8(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-19418-7>
- Mir, I. A., Chowdhury, M., Islam, R. M., Ling, G. Y., Chowdhury, A. A. B. M., Hasan, Z. M., & Higashi, Y. (2021). Relaxing Music Reduces Blood Pressure and Heart

- Rate Among Pre-Hypertensive Young Adults: A Randomized Control Trial. *Journal of Clinical Hypertension*, 23(2), 317–322. <https://doi.org/10.1111/jch.14126>
- Ping, K. F., Bakar, A., Subramaniam, S., Narayanan, P., Keong, N. K., Heong, A. A., & Meng, O. L. (2018). The Impact of Music Guided Deep Breathing Exercise on Blood Pressure Control - A Participant Blinded Randomised Controlled Study. *Medical Journal of Malaysia*, 73(4), 233–238. <https://e-mjm.org/2018/v73n4/blood-pressure-control.pdf>.
- Permenkes RI. (2021). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 26 Tahun 2019 Tentang Peraturan Pelaksanaan Undang-Undang Nomor 38 Tahun 2014 Tentang Keperawatan*. [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PMK\\_No\\_\\_26\\_Th\\_219\\_ttg\\_Peraturan\\_Pelaksanaan\\_UU\\_Nomor\\_38\\_Tahun\\_2014\\_tentang\\_Keperawatan.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No__26_Th_219_ttg_Peraturan_Pelaksanaan_UU_Nomor_38_Tahun_2014_tentang_Keperawatan.pdf)
- Purnomo, E., Nur, A., Rahim, R., Sartika, Z., & Pulungan, A. (2020). The Effectiveness of Instrumental Music Therapy and Self-Hypnosis on Decreasing Blood Pressure Level among Hypertension Patients Article information. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 3(2), 214–223. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v3i2.317>
- Sukri, N., Taliabo, P., & Emmi, B. (2022). Pengaruh Slow Deep Breathing Dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer Di Rumah Sakit Umum Daerah Sawerigading Palopo. *Jurnal Kesehatan Lentera Acitya*, 9(1), 9-16. <https://www.lppmfatimaparepare.org/index.php/acitya/article/view/88>
- Wichian, S. N., Klaphajone, J., & Phrompayak, D. (2021). Effects of Music Embedded With Binaural and Superimposed Beats Controlling Hypertension in Older Adults: A Quasi Experimental Study. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 25(3), 345–358. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/PRIJNR/article/view/240945>