

PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI MUSIK INSTRUMENT ALAM DAN *DEEP BREATHING* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Yohanes Berkmans Pulang^{1*}, Yosephina Maria Hawa Keytimu²

Program Studi Profesi Ners Universitas Nusa Nipa^{1,2}

*Corresponding Author : fienkeytimu@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini, yang berkontribusi terhadap 8,5 juta kematian di seluruh dunia. Secara global, 1,28 miliar orang dewasa mengalami peningkatan tekanan darah, dan dua pertiga dari mereka hidup dalam keadaan ekonomi rendah dan negara berpenghasilan menengah. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kangae sebanyak 370 orang dan sampel penelitian berjumlah 2 orang. Kriteria Inklusi yaitu klien yang bersedia untuk diteliti hingga penelitian ini selesai, klien yang berdomisili di Wilayah Kelurahan Watumilok, klien yang terdiagnosa Hipertensi, klien dengan rentang usia lima puluh tahun ke atas. Kriteria eksklusi yaitu klien yang tidak bersedia untuk diteliti hingga penelitian ini selesai, klien hipertensi yang tidak kooperatif, klien yang terdiagnosa hipertensi komplikasi penyakit lain seperti: penyakit jantung koroner, status astmatikus, renjatan, perdarahan massif, tumor paru, dan pneumotoraks. Teknik pengambilan partisipan adalah mengambil 2 klien dengan diagnose medis Hipertensi. Metode pengumpulan data yaitu dengan wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik serta studi kasus. Instrumen pengumpulan data yang adalah format pengkajian asuhan keperawatan Keluarga dan menggunakan lembar observasi. Analisa data dilakukan dengan cara mengemukakan fakta, dan membandingkan dengan teori-teori yang ada. Kesimpulan setelah dilakukan intervensi relaksasi *deep breathing* didapatkan ada penurunan tekanan darah pada klien pertama dan klien kedua.

Kata kunci : hipertensi, instrument, musik, nafas dalam, relaksasi

ABSTRACT

Hypertension is one of the leading causes of premature death, contributing to 8.5 million deaths worldwide. Globally, 1.28 billion adults have elevated blood pressure, and two-thirds of them live in low-income and middle-income countries. The research method used is descriptive with a case study approach. The population in this study was all hypertensive patients in the working area of the Kangae Health Center as many as 370 people and the study sample amounted to 2 people. The research design used is a description method with a case study approach. The subjects in the study were families who had family members with hypertension problems Inclusion criteria are clients who are willing to be researched until this research is completed, clients in the Watumilok Village Area, clients diagnosed with Hypertension, clients with an age range of fifty years and over. Exclusion criteria are clients who are not willing to be investigated until the study is completed, uncooperative hypertensive clients, clients diagnosed with hypertension complications of other diseases such as: coronary heart disease, asthmatic status, shock, massive bleeding, lung tumors, and pneumothorax. The technique of taking participants is to take 2 clients with a medical diagnosis of hypertension. The method of data collection is by interview, observation and physical examination as well as case studies. Data collection instrument which is a format for assessing family nursing care and using observation sheets. Data analysis is done by presenting facts, and comparing with existing theories. The conclusion after the deep breathing relaxation intervention was found that there was a decrease in blood pressure in the first client and the second client.

Keywords : deep breath relaxation, Hypertension, instrument, music

PENDAHULUAN

Bertambahnya usia manusia menyebabkan terjadinya proses penuaan secara degenerative yang akan berdampak pada perubahan pada tubuh manusia tersebut (Azizah, 2011). Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi terdiri dari dua golongan yaitu: hipertensi primer dimana penyebabnya tidak diketahui tetapi banyak faktor yang mempengaruhi seperti gen, lingkungan, hiperaktivitas, susunan saraf simpatik, sistem renin angiotensin, efek dari Natrium (Na), obesitas, merokok dan stress sedangkan hipertensi sekunder diakibatkan karena penyakit ginjal atau penggunaan kontrasepsi hormonal Stress menempati urutan pertama penyebab hipertensi dengan penjelasan bahwa stress psikologis akan meningkatkan resistensi vaskuler sehingga dapat menyebabkan tekanan darah menjadi lebih tinggi. Salah satu penanganan penyakit hipertensi adalah dengan melakukan terapi nonfarmakologis (Azizah, 2011).

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah yang melebihi tekanan darah normal seperti apa yang telah disepakati oleh para ahli, yaitu $>140/90$ mmHg (Sudoyo, 2014). Hipertensi adalah suatu keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) (Kushariyadi, 2008). Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sekitarnya 90 mmHg (Price, 2005). Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persistem dengan tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg. Pada populasi manual, hipertensi didefinisikan sebagai tekanan sistolik ≥ 160 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg (sudarth, 2001) Tekanan darah adalah tenaga yang digunakan untuk memompa darah dari jantung keseluruh tubuh. Dalam hal ini, jantung akan bekerja terus menerus untuk memompa darah ke seluruh tubuh (Sari, 2017)

Berdasarkan (Organization, 2023) prevalensi hipertensi terbanyak di dunia yang paling tinggi terdapat di Afrika sebanyak 27%. Sedangkan untuk seluruh jumlah penduduk Asia Tenggara yang memiliki kedudukan ke-3 tertinggi terdapat prevalensi sebesar 25%. Data (Kemenkes, 2018) prevalensi hipertensi yang ada di Indonesia sebesar 34,1% dari jumlah penduduk dan Provinsi Kalimantan Selatan merupakan provinsi tertinggi prevalensi hipertensi sebesar 44,1% dari semua provinsi. Data Riskesdas 2018, Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) pada tahun 2018 menempati urutan ke 30 dari 33 provinsi dengan prevalensi sebesar (27,7%) (Riskesdas, 2018). Angka kasus tertinggi berada di kabupaten Lembata sebanyak 23.754 kasus. Angka ini menempatkan hipertensi sebagai penyakit tertinggi keempat di Provinsi. Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sikka pada tahun 2019 dimana lansia penderita hipertensi berjumlah 16.592 penderita. Data dari Puskesmas Waipare pada tahun 2022 sebanyak 323 penderita hipertensi sedangkan pada tahun 2023 terjadi peningkatan 370 orang dimana yang berjenis kelamin laki laki sebanyak 44% dan perempuan sebanyak 26% (waipare, 2023).

Berdasarkan hasil wawancara dengan perawat di Puskesmas Waipare diperoleh informasi bahwa upaya tenaga kesehatan untuk mencegah dan menurunkan angka kejadian hipertensi seperti memberikan terapi farmakologi maupun nonfarmakologi diantaranya berupa edukasi tentang penyakit hipertensi telah dilakukan namun dikarenakan ketidakpatuhan para penderita hipertensi untuk mengonsumsi obat anti hipertensi dan didukung dengan pola makan minum dan pengelolaan stress yang tidak baik sehingga angka kejadian hipertensi di wilayah Puskesmas Waipare belum mengalami penurunan (Badan pusat Statistik, 2023)

Intervensi farmakologis dan non farmakologis dapat membantu penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Salah satu intervensi non farmakologis yaitu teknik relaksasi nafas dalam dan terapi music instrument. Bernafas lambat adalah mengurangi frekuensi pernafasan dari 16-19 kali permenit menjadi 10 kali permenit atau kurang (J R Banegas, 2017). Melakukan

pernafasan yang dalam dan lambat, akan memberikan kesempatan kepada tubuh untuk melakukan pernafasan diafragma dan secara dramatis dapat mengubah fisiologis hidup karena mengaktifkan pusat-pusat relaksasi dalam otak (Hardianto, 2014). Efek relaksasi dari terapi musik dan *slow deep breathing* dapat memperlebar dan melenturkan pembuluh darah, mengaktifkan impuls aferen dari baroreseptor sehingga mencapai pusat jantung yang akan merangsang aktivitas saraf parasimpatis dan menghambat pusat simpatis (*kardioakseleator*), sehingga menyebabkan vasodilatasi sistemik yang dapat memperlancar peredaran darah di seluruh tubuh, penurunan denyut dan daya kontraksi jantung (Arif, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Andri, 2021) menunjukkan ada penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah dilakukan intervensi *slow deep breathing* pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Jufri, 2019) menunjukkan bahwa relaksasi pada sistem saraf mampu mempengaruhi mekanisme tekanan darah menurun dan juga *cortex cerebri* dan terapi relaksasi nafas dalam (*slow deep breathing*) mampu menurunkan tekanan darah pasien hipertensi (Song et al., 2019).

Selain relaksasi *deep breathing*, terapi music instrument alam juga terbukti mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh (Supriono & Armiyati, 2022) menemukan bahwa music instrument alam merupakan music yang berasal dari unsur-unsur alam seperti bunyi kicauan burung, bunyi air sungai yang mengalir dan sebagainya yang apabila didengarkan oleh pasien, maka pasien tersebut akan merasa dirinya menyatu dengan alam sehingga dapat merilekskan tubuh, menenangkan dan membuat pasien merasa santai. Musik instrument juga mampu menurunkan stress serta berpengaruh pada kerja system saraf simpatis yang mampu meregangkan tubuh, memberikan perasaan rileks serta menurunkan denyut jantung (Suryaningsih & Armiyati, 2021). Berdasarkan latar belakang tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi dapat melakukan teknik relaksasi *music instrument* alam dan *deep breathing* agar dapat menurunkan tekanan darah.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan disainnya adalah studi kasus dengan jumlah populasi sebanyak 370 orang dan jumlah responden sebanyak 2 orang pasien DM. penelitian ini dilakukan di Wilayah kerja Puskesmas Kangae Kec. Kangae pada tanggal 16-23 Desember 2023. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu wawancara dan observasi serta pemeriksaan fisik. Analisa data dilakukan dengan cara mengemukakan fakta, selanjutnya membandingkan dengan teori yang ada dan selanjutnya di tuangkan dalam opini pembahasan.

HASIL

Pengkajian di lakukan pada tanggal 16 Desember 2023. Klien 1 bernama Ny. M.P 75 tahun, pendidikan terakhir S1, pekerjaan pensiunan, agama Khatolik, alamat Kelurahan Waipare dengan TD 140/100 mmHg, N: 80x/menit, RR 20x/menit. Klien 2. bernama Ny. Y.D berumur 60 tahun, pendidikan terakhir S1, pekerjaan pensiunan, agama Khatolik, alamat Kelurahan Waipare. TD: 150/100mmHg, klien 1 dan 2 diberikan terapi music instrument alam dan *deep breathing* selama 15 menit selama 3 hari. Sebelum diberikan terapi music instrument alam dan *deep breathing*, kedua klien dilakukan pemeriksaan tekanan darah lalu dianjurkan agar dalam keadaan rileks sambil mendengarkan music instrument alam dan *deep breathing*. Setelah terapi selama 15 menit, lalu tekanan darah diukur Kembali. Hasil pengukuran menunjukkan penurunan tekanan darah pada kedua klien tersebut.

PEMBAHASAN

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini, yang berkontribusi terhadap 8,5 juta kematian di seluruh dunia. Secara global, 1,28 miliar orang dewasa mengalami peningkatan tekanan darah, dan dua pertiga dari mereka hidup dalam keadaan ekonomi rendah dan negara berpenghasilan menengah (Aswin et al., 2024). Ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kejadian hipertensi, salah satunya yaitu usia. Berdasarkan hasil pengkajian, kedua responden berusia di atas 55 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Penyebab hipertensi yang paling sering ditemukan yaitu Klien 2 juga mengatakan merasa pusing saat bangun tidur, tengkuk tegang dan sakit kepala serta mudah lelah jika melakukan aktifitas berlebihan. Klien juga mengatakan rutin mengontrol tekanan darah dan mengkonsumsi obat hipertensi. Dari implementasi relaksasi music instrument alam dan deep breathing didapatkan ada penurunan tekanan darah pada klien 1 mengalami penurunan dari 140/100 menjadi 130/90 dan pada klien 2 juga terjadi penurunan tekanan darah dari 150/100 menjadi 130/90.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Nurhusna, Oktarina, & Sulistiawan, 2018) yang melakukan efektifitas terapi *deep breathing* dan instrument music yang diberikan selama 3 kali dalam satu minggu pada pagi hari dan dalam keadaan tenang yang terbukti mampu menurunkan tekanan darah dari 149,29/92,14 mmHg menjadi 137,14/85 mmHg. Penelitian lain oleh (Cholifah, Setyowati, & Karyati, 2019) yang memberikan terapi music suara alam pada penderita hipertensi selama 7 hari terbukti mampu menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Penelitian oleh (Susilaningsih, 2020) yang juga meneliti atau memberikan terapi music bagi penderita hipertensi selama 14 hari menggunakan music instrumental terbukti mampu menurunkan tekanan darah. Hal ini terjadi karena karena music mampu memberikan efek fisiologis yang akan mempengaruhi kerja otot menjadi meningkat atau menurun mengikuti irama dari music yang diberikan, nafas menjadi teratur, denyut nadi teratur dan tekanan darah menurun.

KESIMPULAN

Dari implementasi relaksasi music instrument alam dan deep breathing didapatkan ada penurunan tekanan darah pada klien 1 mengalami penurunan dari 140/100 menjadi 130/90 dan pada klien 2 juga terjadi penurunan tekanan darah dari 150/100 menjadi 130/90.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih banyak kepada pembimbing yang telah membimbing saya sehingga saya dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah saya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri. (2021). *Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi Slow Deep Breathing Exercise*. Bengkulu: Jurnal Keperawatan Silampa.
- Aswin, M. G., Pillai, M., Jessy, P., A, J. L., Pj, J., Nisam, A. P., Adarsh, M. S., Nazar, F., & Mini, G. K. (2024). *Prevalence and associated risk factors of hypertension among tribal population in Thrissur District : A cross-sectional study in South India*. 26(January), 7–12.
- Arif, M. (2020). *Asuhan Keperawatan Perioperatif*. Jakarta: Salemba Medika.
- Azizah. (2011). *Keperawatan lanjut usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Badan pusat Statistik, K. S. (2023). *Indikator Kesejahteraan Rakyat Kab. Sikka 2022/2023*.

- Cholifah, N., Setyowati, & Karyati, S. (2019). PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MUSIK SUARA ALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 236-242.
- Hardianto, D. (2014). Tinjauan Lovastatin dan Aplikasinya. *Bioteknologi dan Biosains Indonesia*, 38-44.
- J R Banegas, T. G.-C. (2017). Epidemiology of hypertension. *National Library of Medicine*.
- Jufri, H. (2019). *Efektifitas Penggunaan Model PjBL Berbantu*. *Jurnal Ilmu Pendidikan*.
- Kemendes. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Nurhusna, Oktarina, Y., & Sulistiawan, A. (2018). PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH. *Real in Nursing Journal*, 75-81.
- WHO (2023, Maret 16). *Hipertensi*. Retrieved Maret 16, 2023, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Price. (2005). *Konsep Klinis Proses-proses Penyakit*. Jakarta: Buku Kedokteran.
- Puskesmas Waipare (2023). *Data hipertensi*. Maumere: Waipare.
- Sari. (2017). *Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Terjadinya Hipertensi Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe Ii (Studi Di Wilayah Puskesmas Kabupaten Pati)*. Kabupaten Pati: Pengembangan dan IPTEK 13.1 (2017): 47-59.
- Song, P., Zhang, Y., Yu, J., Zha, M., Zhu, Y., Rahimi, K., & Rudan, I. (2019). Global Prevalence of Hypertension in Children: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 173(12), 1154–1163. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.3310>
- Sudarth, B. d. (2001). *Buku Ajar keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.
- Sudoyo. (2014). *Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Interna Publishing.
- Supriyono, A., & Armiyati, Y. (2022). Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Menggunakan Kombinasi Terapi Musik Alam dan Aromaterapi Mawar: Studi Kasus. *Ners Muda*, 3(2). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i2.8375>
- Suryaningsih, M., & Armiyati, Y. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Usia Lanjut Menggunakan Terapi Musik. *Ners Muda*, 2(2), 53. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6301>
- Susilaningsih, D. (2020). PENGARUH TERAPI MUSIK INSTRUMENTAL TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NANGGALO PADANG. *Ensiklopedia of Journal*, 84-89.