

Effectiveness of Music Therapy as an Intervention in Patients with Hypertension: A Literature Review

Efektivitas Terapi Musik Sebagai Intervensi Pada Penderita Hipertensi : A Literature Review

Odis Runesi^{1*}, Sukihananto²

¹ Mahasiswa Program Studi Magister Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia;

² Departemen Keperawatan Komunitas, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia;

*korespondensi: ns.odisrunesi@gmail.com;

Abstract: *Hypertension is a medical condition often associated with high blood pressure, and if not properly managed can increase the risk of heart disease and stroke. Although pharmacological treatment has become the standard in managing hypertension, non-pharmacological therapies such as music therapy can be used as a non-pharmacological approach that has the potential to strengthen the management of this disease. This study aims to determine the effectiveness of music therapy as an intervention in hypertensive patients. The conceptual framework used is by collecting some literature that discusses the same topic by looking at research abstracts. There are 3 database sources used to search for literature, namely Proquest, Science Direct, clinicallkey and Wiley journals. Music therapy is one of the alternative therapies or non-pharmacological therapies that can be used as hypertension therapy. This music therapy can be a guideline and recommendation for nurses to apply to patients with hypertension, besides that, people with hypertension can use music therapy independently.*

Keywords: *Music Therapy, Hypertension, Nurse, Non-Pharmacology*

Abstrak: Hipertensi merupakan kondisi medis yang sering dihubungkan dengan tekanan darah tinggi, dan jika tidak diatasi dengan baik dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke. Meskipun pengobatan farmakologis telah menjadi standar dalam mengelola hipertensi, terapi non farmakologi seperti terapi musik dapat dijadikan sebagai pendekatan non-farmakologis yang berpotensi untuk memperkuat pengelolaan penyakit ini. Studi ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi musik sebagai intervensi pada penderita hipertensi. Adapun kerangka konseptual yang digunakan adalah dengan mengumpulkan beberapa literature yang membahas topic yang sama dengan cara melihat abstrak penelitian. Ada 3 sumber database yang digunakan untuk mencari literature yaitu Proquest, Science Direct, clinicallkey dan Wiley jurnal. Terapi music merupakan salah satu terapi alternatif atau terapi non – farmakologi yang dapat digunakan sebagai terapi hipertensi. terapi musik ini dapat menjadi pedoman dan rekomendasi bagi perawat untuk mengaplikasikan ke pasien dengan hipertensi, selain itu, orang dengan hipertensi bisa menggunakan music terapi secara mandiri.

Kata Kunci : Terapi Musik, Hipertensi, Perawat, Non Farmakologi

PENDAHULUAN

Hipertensi Merupakan salah satu penyakit tidak menular tertinggi yang dapat menyebabkan kematian (Gita Cornelya Putri Melanie Dkk, 2020). Tekanan darah tinggi juga dikenal sebagai masalah kesehatan masyarakat yang penting di seluruh dunia karena tingginya angka tersebut risiko morbiditas dan mortalitas kardiovaskular. (Awaludin et al., 2020).

Masalah penyakit ini merupakan suatu kondisi medis yang sangat serius, (Trial, 2022). Pada kasus ini

orang dengan pra-hipertensi memiliki risiko dua kali lipat lebih tinggi terkena hipertensi dibandingkan dengan orang dengan tekanan darah (TD) normal dan dianggap sebagai tahap awal dari hipertensi. (Mir et al., 2021; Ferdi et al., 2023).

Masalah hipertensi labil adalah peningkatan darah yang cepat dan bersifat sementara tekanan ke tingkat di atas 140/90 mm Hg, sering kali hingga tekanan sistolik di atas 160 mm Hg, dan merupakan fenomena yang tersebar luas, seringkali

disebabkan oleh emosi stres, kecemasan atau ketakutan. (Bekiro et al., 2013) Hipertensi didefinisikan sebagai masalah peningkatan tekanan darah yang tidak normal. Hipertensi merupakan salah satu kondisi penyakit serius yang dapat menjadi komplikasi pada jenis penyakit lain seperti penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. World Health Organization (WHO) dalam (Benson et al., 2023)

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia. Sebanyak 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya karena hipertensi. Lebih dari 1 miliar orang hidup menderita tekanan darah tinggi 40% di antaranya berusia di atas dari 25 tahun. (Astuti et al., 2019) Organisasi Kesehatan Dunia (WHO; 2018) menyatakan bahwa proporsi orang lanjut usia di seluruh dunia sudah diperkirakan meningkat dua kali lipat antara tahun 2015 dan 2050, meningkat dari 12% menjadi 22%. Prevalensi kondisi fisik tertentu memiliki meningkat sebagai dampak dari bertambahnya jumlah penduduk orang tua. (Trial, 2022).

Pada tahun 2021 Angka kejadian hipertensi di dunia mencapai 1,28 miliar pada orang dewasa yang berusia 30-79 tahun sebagian besar berada di negara dengan berpendapatan rendah dan menengah . angka prevalensi tekanan darah tinggi pada tahun 2018 yang telah dilakukan pada usia diatas 18 tahun Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar di Indonesia ditemukan 658.201 penderita yang terdiagnosa hipertensi. Provinsi Jawa barat menempati urutan tertinggi dengan jumlah 131.153 penderita dan Provinsi Kalimantan Utara menempati urutan paling terendah dengan jumlah 1.675 penderita. (Benson et al., 2023).

Klasifikasi hipertensi sangat penting karena dapat memudahkan

tenaga kesehatan dalam membuat diagnosis, menyusun intervensi, dan implementasi. Manifestasi Klinis Hipertensi Nuraini, dalam (Awaludin et al., 2020)

Pemerintah melalui kementerian kesehatan telah berupaya melakukan pencegahan dan pengendalian hipertensi penangan hipertensi sudah dilakukan oleh pemerintah diantaranya manajemen pencegahan dan pengendalian. Upaya yang dilakukan berbasis masyarakat melalui posbindu PTM seperti scrining , deteksi dini pengendalian factor resiko juga sudah dilakukan Kemenkes RI dalam (Kurniawan, 2021). kenyataan penyakit ini masih terus meningkat setiap tahun nya. Dan juga sudah dilakukan berbagai metode penelitian . sehingga pada literatur review ini penenliti ingin mengetahui terapi teknologi yang digunakan sebagai metode terapi hipertensi Salah satu terapi untuk mengatasi hipertensi yang sering digunakan adalah terapi music.

Terapi musik memiliki sejarah rehabilitasi yang panjang digunakan dalam berbagai disiplin ilmu, mulai dari penyakit saraf hingga pelatihan olahraga. Terapi musik merupakan salah satu metode pengobatan yang pendekatan terhadap efek medis oleh pasien yang berpartisipasi dalam menyanyi, memainkan alat musik, atau mendengarkan (Ubrangala et al., 2023) Terapi musik sebagai pengobatan nonfarmakologis memiliki banyak efek positif pada tubuh dan pikiran seseorang. Uji coba terkontrol domized digunakan untuk mengevaluasi efek terapi musik pada tekanan darah, detak jantung, dan tingkat kecemasan pada orang dewasa lanjut usia dengan hipertensi yang tinggal di panti jompo. (Trial, 2022)

Studi ini dibuat berdasarkan tinjauan dari beberapa Studi ini dibuat berdasarkan tinjauan dari beberapa artikel jurnal penelitian yang dipublikasikan berbasis elektronik. Adapun basis data elektronik yang digunakan antara lain ProQuest, Science Direct dan Wiley Online dengan rentang waktu tahun 2018

METODE

sampai dengan tahun 2022. Terkait jurnal yang digunakan akan diidentifikasi terlebih dahulu melalui abstrak penelitian. Pertimbangan bahwa jurnal tersebut akan digunakan sebagai referensi didasarkan pada kesesuaian jurnal dengan topic yang dibahas.

HASIL

Tabel 1. Hasil Penelusuran

Penulis (tahun)	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
Astuti <i>et al</i> 2019	quasi eksperimen	Terapi RESIK secara signifikan menurunkan tekanan darah, menurunkannya dari hipertensi kategori 1 menjadi pra-hipertensi
S A Awaludin <i>et.al</i> 2020	Eksperimen	Pada penelitian ini terdapat perbedaan antara antara tekanan darah pada kelompok perlakuan dan kelompok control, dan tidak terdapat perbedaan tekanan darah sistolik antara kelompok ontrol dan kelompok perlakuan
Kirthana Ubrangala Kunikullaya <i>et.al</i> 2016	Regression analysis	Hasil penelitan menunjukkan bahwa musik dapat menurunkan tekanan dara tinggi dan dapat memberikan manfaat bagi penderita untuk manajemen hipertensi
Hsin-Yi (Jean) Tang <i>et.al</i> 2009	Quasi eksperimen	Penurunan tekanan darah yang signifikan dapat dicapai melalui program relaksasi audio singkat selama 12 menit dengan orang dewasa yang lebih tua. Relaksasi yang dipandu mungkin lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah daripada musik biasa.
Cynthia Mejia-Rubalcava <i>et.al</i> 2015	control group and the experimental group	Terapi musik memiliki efek positif dalam mengendalikan kecemasan.
Mateja Lorber <i>et al</i> 2018	experimental and control groups	Penurunan tekanan darah sistolik, detak jantung, dan tingkat kecemasan yang signifikan ditemukan pada orang dewasa yang lebih tua dengan hipertensi yang menerima terapi musik dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi musik merupakan intervensi yang aman, non-invasif, non-farmakologis, dan hemat biaya untuk menurunkan tekanan darah, detak jantung, dan tingkat kecemasan pada orang dewasa yang lebih tua dengan hipertensi.
Bomi Kim and Hyojung Park 2022	experimental group	Temuan menunjukkan bahwa akupresur aurikularis dapat meningkatkan tekanan darah, stres, dan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi esensial. Oleh karena itu, akupresur aurikularis dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan alternatif untuk pencegahan hipertensi, stres, dan manajemen tidur.
Imtiyaz Ali Mir <i>et.al</i> 2020	sampling method and randomly assigned into two groups	Terapi musik menurunkan SBP dan HR secara signifikan yang menunjukkan bahwa terapi musik dapat menjadi alat yang menjanjikan untuk mencegah perkembangan pra-hipertensi menjadi hipertensi pada orang dewasa muda.
Tansel Bekiroğlu <i>ea, all</i> 2013	randomized controlled trial	Studi ini menunjukkan bahwa musik klasik Turki dan istirahat saja memiliki efek positif pada tekanan darah pada pasien hipertensi.
Joan Katherine Maldonado-Resto 2021	quasi-experimental	Mengurangi tekanan darah dan skor depresi dengan menggunakan terapi musik selama program latihan pada pasien dengan CVD berpotensi mengurangi infark miokard (MI) dan kejadian kardiovaskular.

PEMBAHASAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menyakitkan kematian. Hipertensi menjadi ancaman kesehatan masyarakat yang dapat mengakibatkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung coroner, gagal jantung, aritmia, gagal ginjal dan kematian Miller dalam (Kurniawan, 2021)

Musik adalah komponen dinamis yang bisa mempengaruhi psikologi fisiologis pendengaran Risnawati dalam (Novita, 2018). Pelaksanaan terapi musik dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja, dengan adanya perkembangan teknologi seperti handphone sehingga bisa digunakan dalam pemutaran music (hayati dalam novita 2018). Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan pre and post test with control group. Dengan sampel 100 orang lanjut usia dengan hipertensi dibagi menjadi dua kelompok menggunakan stratified random sampling dan pengambilan sampel secara purposif. Hasil penelitian tersebut menunjukkan dapat menurunkan tekanan darah sistolik, namun tidak mengalami penurunan yang signifikan tekanan darah diastolik. Disarankan agar RESIK digunakan secara teratur untuk populasi orang dewasa lanjut usia dengan hipertensi.

Penelitian yang juga dilakukan terhadap 131 responden dengan hipertensi primer pada lansia di Kabupaten Banyumas, didapatkan hasil, dengan digunakan Teknik pengambilan sampel secara acak dan mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi satu kelompok menggunakan uji *Wilcoxon* sedangkan menggunakan *man whitney* untuk beda antar kelompok. Dari hasil uji tersebut didapatkan responden hipertensi dalam kategori sedang. Artinya Ada perbedaan dalam arti tekanan darah sebelum dan sesudah

terapi SIKKOMODO dan kombinasi keduanya musik, humor, dan terapi humor. Ada perbedaan yang signifikan dalam hal tekanan darah sistolik antara kelompok perlakuan dan kontrol, dan tidak ada perbedaan tekanan darah sistolik antara kedua kelompok.

Beberapa literatur yang telah dikumpulkan dapat di sampaikan bahwa terapi music efektif digunakan untuk pasien dengan hipertensi (Ubrangala et al., 2023). Penurunan tekanan darah yang signifikan dapat dicapai melalui program relaksasi audio singkat 12 menit atau Mozart musik klasik dengan orang dewasa yang lebih tua. Penggunaan program audio secara rutin perlu dilakukan untuk mempertahankan keefektifan. Hal ini dapat berfungsi sebagai intervensi tambahan yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah dan menurunkan angka kematian akibat penyakit kardiovaskular pada orang dewasa (Tang et al., 2009)

Hasil dari studi jurnal menunjukkan bahwa terapi musik sebagai terapi yang aman, nonfarmakologis, noninvasif, dan hemat biaya dalam intervensi untuk mengurangi tekanan darah orang dengan hipertensi. Musik terbukti memiliki efek yang menguntungkan pada tekanan darah, detak jantung, dan keadaan emosi umum orang dewasa lanjut usia yang menderita hipertensi. Metode ini Mudah digunakan, tidak ada efek samping yang terukur, dan tidak membutuhkan biaya. intervensi ini sangat penting untuk digunakan sebagai salah satu terapi untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesejahteraan, khususnya untuk orang lanjut usia di lembaga layanan kesehatan dan layanan sosial (Trial, 2022)

Pada penelitian lainnya menyimpulkan bahwa terapi musik bisa

menjadi intervensi alternatif yang menjanjikan untuk mengurangi tekanan darah tinggi dan berguna untuk mencegah tingkat perkembangan tekanan darah tinggi pada orang dewasa muda (Mir et al., 2020).

Salah satu penelitian yang berjudul *Effect of Turkish classical music on blood pressure: A randomized controlled trial in hypertensive elderly patients*. Menunjukkan bahwa Musik klasik Turki dan istirahat sendirian terbukti memiliki efek menguntungkan pada tekanan darah pasien hipertensi lanjut usia. Namun, penelitian ini tidak mencapai untuk menunjukkan efek spesifik dari Turki musik klasik. Meski demikian, mendengarkan musik meningkat kenikmatan istirahat, sehingga memungkinkan pasien untuk mendapatkan manfaat dari intervensi khusus ini. Biaya yang rendah, kurangnya efek samping dan penggunaan praktis terapi music menjadikannya alternatif yang masuk akal terutama dalam pengaturan keperawatan klinis (Bekiro et al., 2013)

KESIMPULAN

Terapi music merupakan salah satu terapi alternatif atau terapi non – farmakologi yang dapat digunakan sebagai terapi hipertensi. Oleh sebab itu, diharapkan terapi music ini dapat menjadi pedoman dan rekomendasi bagi perawat, dan orang dengan hipertensi untuk menggunakan music sebagai terapi nonfarmakologi.

Secara umum, terapi music menjadi hal penting yang dapat digunakan oleh perawat dalam terapi sebagai terapi non – farmakologi kepada pasien dengan hipertensi, dan juga pasien atau masyarakat umum bisa menggunakan terapi music ini kapan pun dimana pun sebagai terapi, karena terapi music tidak membutuhkan tenaga, biaya, dan tempat khusus.

Manfaat terapi music sebagai terapi non-farmakologi memang belum maksimal, namun hal ini permulaan dari kemajuan teknologi, khususnya dalam bidang kesehatan. Perawat perlu meningkatkan pengetahuan terkait dengan terapi alternative, selain perawata, Masyarakat atau orang dengan hipertensi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang terapi music sebagai terapi alternative. Baik mengikuti kegiatan – kegiatan penyuluhan kesehatan terkait dengan terapi non -farmakologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, N. F., Rekawati, E., Nurviyandari, D., & Wati, K. (2019). *Decreased blood pressure among community dwelling older adults following progressive muscle relaxation and music therapy (RESIK)*. 18(Suppl 1), 1–6.
- Awaludin, S., 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*. 01002, 1–9.
- Bekiro, T., Ovayolu, N., Ergün, Y., & Hasan, C. (2013). *Effect of Turkish classical music on blood pressure : A randomized controlled trial in hypertensive elderly patients*. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.03.005>
- Benson, R., Darah, T., & Benson, P. R. (2023). *Jurnal Cendikia Muda Volume 3 , Nomor 2 , Juni 2023 ISSN : 2807-3469 Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar*. 3, 163–171.
- Ferdi, R., Akbar, M. A., Charista, R., & Siahaan, J. (2023). *Edukasi Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Manajemen Stress Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi*. *Lentera Perawat*, 4(1), 8-14. <https://doi.org/10.52235/lp.v4i1.183>
- Gita Cornelya Putri Melanie dkk. (2020).
- Kurniawan, D. (2021). *Universitas indonesia*.
- Mir, I. A., Chowdhury, M., Islam, R., Yee,

- G., Chowdhury, A. A. B. M., Hasan, Z., & Higashi, Y. (n.d.). *Relaxing music reduces blood pressure and heart rate among pre-hypertensive young adults : A randomized control trial*. <https://doi.org/10.1111/jch.14126>
- Tang, H. J., Harms, V., Speck, S. M., Vezeau, T., & Jesurum, J. T. (2009). Effects of audio relaxation programs for blood pressure reduction in older adults. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 8(5), 329–336.
<https://doi.org/10.1016/j.ejcnurse.2009.06.001>
- Trial, A. R. C. (2022). *Music Therapy as an Intervention to Reduce Blood Pressure*. 15(2), 85–93.
<https://doi.org/10.3928/19404921-20220218-03>
- Ubrangala, K., Goturu, J., Muradi, V., Avinash, P., Kunnavil, R., & Doreswamy, V. (2023). Complementary Therapies in Clinical Practice Combination of music with lifestyle modification versus lifestyle modification alone on blood pressure reduction e A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 23(2016), 102–109.
<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2015.05.004>
- Ui, F. I. K. (2018). *Terapi musik..., Novita Lianasari, FIK UI, 2018.*