

---

## PENGARUH PENERAPAN TERAPI MEDITASI MUSIK RELIGIUS TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI LANJUT USIA DI POSYANDU LANSIA DESA TAMBAKSELO

Oleh:

Putri madina utami<sup>1)</sup>, wahyu Riniasih<sup>2)</sup>

1) Mahasiswa Universitas An Nuur, email : [putri.madina1305@gmail.com](mailto:putri.madina1305@gmail.com)

2) Dosen Universitas An Nuur, email : [wahyuannur83@gmail.com](mailto:wahyuannur83@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** penyakit tidak menular (PTM) yang semakin meningkat salah satunya yaitu hipertensi. Menurut dinkes kab. Grobogan Presentase di daerah pedesaan (38,11%) > perkotaan (37,01%) Data yang diambil pada 1 febuari 2023 Prevalensi hipertensi lansia di posyandu lansia desa Tambakselo sebesar 27% penderita hipertensi. Meditasi musik religius menghantarkan partikel yang disebut nitrik oksida di pembuluh darah yang berfungsi mengendurkan otot polos pembuluh darah dan berperan dalam mengatur aliran darah melalui jaringan dan menjaga tekanan peredaran darah di dalam batas normal.

**Metodologi:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan *quisy Eksperiment* dan desain *pretest and posttest with control grup design*, Teknik sempling yang digunakan adalah *random Sampling* dengan 38 responden.

**Hasil:** Berdasarkan SPSS menggunakan Uji *Paired Sample T Test*.didapatkan nilai *p* value 0.000 dikarenakan <0.05 maka dapat disimpulkan  $H_a$  diterima  $H_o$  ditolak. Sehingga dapat disimpulkan ada Pengaruh penerapan terapi meditasi musik religius terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi lanjut usia diposyandu lansia desa Tambakselo.

**Kesimpulan:** Berdasarkan dari penelitian ada Pengaruh penerapan terapi meditasi musik religius terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi lanjut usia diposyandu lansia desa Tambakselo.

**Kata Kunci:** Meditasi musik religius, tekanan darah, Hipertensi

**Kepustakaan:** 41 (2016-2022)

---

***THE EFFECT OF APPLICATION OF RELIGIOUS MEDITATION THERAPY ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN ELDERLY HYPERTENSION PATIENTS AT POSYANDU ELDERLY IN TAMBAKSELO VILLAGE***

By:

Putri madina utami<sup>1)</sup>, wahyu Riniasih<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Student Of Universitas An Nuur, email : [putri.madinal1305@gmail.com](mailto:putri.madinal1305@gmail.com)

<sup>2)</sup> Lecture of Universiatas An Nuur, email : [wahyuannur83@gmail.com](mailto:wahyuannur83@gmail.com)

***ABSTRACT***

***Background:*** one of the increasing non-communicable diseases (PTM) is hypertension. According to the district health office Grobogan Percentage in rural areas (38.11%) > urban (37.01%). Data taken on 1 February 2023 The prevalence of elderly hypertension at the elderly Posyandu in Tambakselo village is 27% of hypertension sufferers. Religious music meditation delivers particles called nitric oxide in the blood vessels which function to relax the smooth muscles of the blood vessels and play a role in regulating blood flow through the tissues and maintaining blood circulation pressure within normal limits.

***Methodology:*** This research is a quantitative study using a quisy experiment and a pretest and posttest design with control group design. The sampling technique used was random sampling with 38 respondents.

***Results:*** Based on SPSS 16.0 using the Paired Sample T Test, a p value of 0.000 is obtained because <0.05, it can be concluded that  $H_a$  is accepted,  $H_o$  is rejected So it can be concluded that there is an effect of the application of religious music meditation therapy on reducing blood pressure in elderly hypertensive patients at the elderly Posyandu in Tambakselo village.

***Conclusion:*** Based on the research there is an effect of applying religious music meditation therapy to reducing blood pressure in elderly hypertensive patients at the elderly Posyandu in Tambakselo village.

***Keywords:*** Religious music meditation, blood pressure, hypertension

***Reference:*** 41 (2016-2022)

## PENDAHULUAN

Usia lanjut adalah masa istirahat, masa mencurahkan energi bersama keluarga dan cucu, masa memiliki pilihan untuk hidup rukun dan tenang (Ardiansyah, 2020).

Namun, seiring bertambahnya usia, yang lebih tua lebih rentan terhadap penyakit, dan yang tua adalah salah satu kelompok yang paling membutuhkan layanan kesehatan (Diah Aprilia, 2022).

Hipertensi merupakan keadaan yang ditandai dengan kondisi denyut sistolik  $\geq 140$  mmHg atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg(1), lebih sering disebut " Tekanan Darah Tinggi " karena kondisi ini merupakan indikasi hipertensi (Ni Kadek Diah, 2021).

Prevalensi hipertensi di Indonesia semakin meningkat seiring bertambahnya usia. Pada usia lanjut 55-64 tahun prevalensi hipertensi 45,9%, namun pada usia 65-74 tahun prevalensinya meningkat menjadi 57,6%, dan pada usia  $> 75$  tahun prevalensinya menjadi 63,8% (Made Adelia, 2020).

Hipertensi dapat dicegah atau ditangani dengan penanganan mandiri atau penanganan non- farmakologi. Salah satu penanganan non-farmakologi yang dapat dilakukan secara mandiri adalah dengan melakukan terapi meditasi musik religius (Ainurrafiq, 2019).

Terapi meditasi musik religius dapat mengaktifkan jalur tertentu dalam pikiran, seperti kerangka limbik (Nety, 2020). Saat

sistem limbik diaktifkan, orang bersantai sambil mendengarkan musik. Musik menjiwai tubuh untuk menghantarkan partikel yang disebut nitrik oksida di pembuluh darah yang berfungsi mengendurkan otot polos pembuluh darah dan berperan dalam mengatur aliran darah melalui jaringan dan menjaga tekanan peredaran darah di dalam batas normal (Lita, 2021).

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain *quaisy* eksperimen dengan pendekatan *pre-post test kontrol grup*. Populasi penelitian adalah lansia yang aktif dalam posyandu lansia di desa Tambakselo yang menderita hipertensi tingkat 1 sejumlah 38 responden. Dengan instrumen penelitian wawancara dan observasi. Terapi meditasi musik religius akan dilakukan dengan *dor to dor* dan lingkungan yang nyaman dengan menggunakan musik religius tomo ati.

## HASIL

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan usia**

Usia	Jumlah	Presentase
58	1	2.6 %
60	9	23.7%
61	4	10.5%
62	7	18.4%
63	7	18.4%
64	5	13.2%
65	5	13.2%

Total	38	100%
-------	----	------

**Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin**

Jenis kelamin	Jumlah	Presentase
laki-laki	10	26.3%
Perempuan	28	73.7%
Total	38	100%

**Tabel 3 Uji paired sampel T test sistol dan diastol kelompok eksperiment**

	Sig.
Sistol kelompok eksperiment	.000
Diastol kelompok eksperiment	.000

**Tabel 4 Uji paired sampel T test sistol dan diastol kelompok kontrol**

	Sig.
Sistol kelompok control	.172
Diastole kelompok kontrol	.104

**Tabel 5 uji Idependen sampel T test**

		Sig.
Sistolik	Eksperiment	.000
	kontrol	.000
Diastolik	Eksperiment	.000
	kontrol	.000

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik responden

#### a. Usia

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa penderita hipertensi lebih banyak pada usia 60 tahun dari pada usia 65 tahun. Hal itu

tidak menutup kemungkinan bahwa usia dibawa 65 tahun lebih banyak yang terkena hipertensi. Hal ini bias terjadi dikarenakan beberapa faktor khususnya faktor genetik yang dapat menurunkan penyakit hipertensi (SARI., 2019).

Perubahan-perubahan akan terjadi pada tubuh manusia sejalan dengan semakin meningkatnya usia akan meningkatkan resiko terkena hipertensi. (Hurlock, 2019).

Prevalensi hipertensi semakin meningkat seiring bertambahnya usia. Penyakit hipertensi yang tidak segera ditangani akan berdampak serius dan menimbulkan komplikasi lainnya seperti penyakit jantung, gangguan kardiovaskular, stroke, dan penyakit gagal ginjal. Komplikasi organ dapat mengakibatkan tingkat kematian yang tinggi (Annida, 2021).

#### b. Jenis kelamin

Pada penelitian ini didapatkan data berdasarkan jenis kelamin Wanita memang lebih mudah mengalami hipertensi. Perubahan hormon pada Wanita dan stress menjadi penyebab Wanita lebih rentan terkena hipertensi. faktor risiko hipertensi lebih tinggi seiring bertambahnya usia (Sri, 2018). Wanita yang belum mengalami menopause tentu punya risiko lebih

rendah dari pria dengan kelompok usia yang sama. Namun, setelah menginjak usia 50 tahun lebih, wanita menjadi lebih berisiko mengalami hipertensi daripada pria. Ini karena, di usia ini umumnya wanita sudah mengalami menopause yang menyebabkan hormon estrogen dan progesteron yang berfungsi melindungi pembuluh darah dari reaksi oksidatif akibat polusi, makanan, dan sebagainya, serta mencegah peradangan pembuluh darah. Kondisi menopause inilah yang ternyata membuat wanita lebih rentan mengalami hipertensi (Eni, 2019)

## **2. Pengaruh penerapan terapi meditasi musik religius terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi lanjut usia**

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas dikarenakan sebaran data berdistribusi normal maka uji kelompok berpasangan menggunakan Uji *Paired Sample T Test*. Dari hasil menunjukkan bahwa data yang diperoleh dari hasil uji *Paired Sample T Test* pada kelompok eksperimen didapatkan nilai *p* value 0.000 dikarenakan  $<0.05$  maka dapat disimpulkan  $H_a$  diterima  $H_0$  ditolak. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh penerapan terapi meditasi musik religius terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi lansia di posyandu lansia desa

Tambakselo.

Terapi meditasi musik religius, dapat mempengaruhi system saraf otonom yang merupakan bagian dari sistem saraf yang mengatur tekanan darah, data jantung dan fungsi otak yang mengatur perasaan dan emosi. Terapi meditasi musik religius dapat mengaktifkan jalur tertentu dalam pikiran seperti kerangka limbik. Saat kerangka limbic diaktifkan dapat menghantarkan partikel yang disebut nitric oxide dipembuluh darah. Partikel ini mempengaruhi pembuluh darah dan dapat mengendurkan otot polos pembuluh darah dan mengatur aliran darah melalui jaringan serta menjaga tekanan peredaran darah dalam batas normal (Lita, 2021).

Alunan musik juga dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul nitric oxide (NO) untuk membuat kondisi vasodilatasi pada pembuluh darah karena molekul ini masuk dalam tonus otot pembuluh darah sehingga secara langsung akan menjadikan pembuluh darah vasodilatasi, molekul ini berkerja pada tonus pembuluh darah yang dapat mengurangi tekanan darah (Erwin, 2016).

Efek vasodilatasi dan penurunan rangsang simpatis dapat meningkatkan aliran oksigen menjadi

lebih lancar. Vasodilatasi pembuluh darah yang disebabkan oleh penurunan kadar epineprin dan non-epineprin ini dapat menurunkan tahanan perifer total yang akan menurunkan tekanan darah (Ni Putu Wiwik, 2021).

### KESIMPULAN

Berdasarkan data yang didapatkan dan di Analisa melalui uji *paired sampel-T test* pada kelompok eksperimen didapatkan nilai *p value* 0.000 maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari penerapan terapi meditasi musik religius terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi lanjut usia diposyandu lansia desa Tambakselo.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrafiq, A. .. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Systematic Review*, 192-9.
- Annida, H. .. (2021). PENGARUH TERAPI MEDITASI DAN YOGA TERHADAP GANGGUAN KECEMASAN PASCA BENCANA BANJIR DI DESA ALAT KECAMATAN HANTAKAN. *JURNAL SUAKA INSAN MENGABDI (JSIM)*, 3.
- Ardiansyah, D. (2020). pengaruh terapi meditasi(dzikir) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi didesa Karang Budi.
- Diah Aprilia, S. .. (2022). The Effect of Religious Music Therapy on Blood Pressure Control in Elderly Patients with Hypertension in the Work Area of the Sragi II Health Center. *Department of Health Sciences*.
- Erwin, P. A. (2016). 5Th OCTAVE MUSIC THERAPY MENURUNAN TEKANAN DARAH TERHADAP PENDERITA HIPERTENSI. *jurnal penelitian keperawatan*.
- Lita, A. H. (2021). Tekanan Darah Dan Musik Suara alam. *Global Aksara Press*.
- Made Adelia, P. p. (2020). hubungan kualitas tidur terhadap tekana darah pada wanita lansia di Denpasar Bali.
- Nety, A. .. (2020). PENGARUH POLA TIDUR TERHADAP PENINGKATAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA JAMBON KECAMATAN PULOKULON - GROBOGAN. *TSCD3Kep Jurnal*, 5, 1.
- Ni Kadek Diah, P. K. (2021). PENGARUH MEDITASI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI. *Jurnal Gema Keperawatan*, 50-66.
- Ni Putu Wiwik, O. N. (2021). PENGARUH MEDITASI TERHADAP HIPERTENSI PADA LANSIA DI BANJAR ANGKLING DESA BAKBAKAN WILAYAH KERJA

PUSKESMAS GIANYAR II. *Bali Medika Jurnal.*, 8, 51-63.  
doi:<https://doi.org/10.36376/bmj.v8i1>

SARI ., H. ., (2019). PENGARUH TERAPI MEDITASI DIIRINGI MUSIK RELIGI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANGKINGAN LAKARSANTRI SURABAYA. *UNUSA*.