

Effect of Music Therapy on Blood Pressure Reduction: Literature Review

Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tekanan Darah: Tinjauan Literatur

Joni Siahaan^{1*}, Rosida², dan Chandra Rahmadi³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga, Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

*korespondensi: joni.siahaan@stikesmitrakeluarga.ac.id;

Abstract: *Hypertension is a major risk factor for cardiovascular disease, morbidity, and mortality worldwide. Music therapy provides many benefits for people with hypertension such as lowering blood pressure, as well as reducing anxiety, stress, and pain. This study aims to assess the effectiveness of music therapy in providing beneficial effects for elderly people with hypertension. the writing of this article analysis is based on literature review data base that is searched using Google Scholar, elseiver, and Pubmed websites between 2016-2023. Article search method with PRISMA method. Keyword search ((((((music) OR (music therapy)) OR (sound therapy)) AND (hypertension)) OR (high blood pressure)) OR (cardio-vascular)) AND (Supplementary). The standards desired by the author include: research that explores music therapy variables on blood pressure reduction in adults Total articles obtained were 10 that met the research topic. Based on the analysis of 10 articles, it was found that music therapy can effectively reduce systolic blood pressure diastolic blood pressure. Listening to music is strongly associated with a clinically significant decrease in systole blood pressure and diastole blood pressure so it is very effective in the application of complementary nursing interventions in patients with hypertension.*

Keywords: *Music; Blood Pressure; Hypertension*

Abstrak: Hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, morbiditas, dan juga mortalitas di seluruh dunia. Terapi musik memberikan banyak manfaat bagi penderita hipertensi seperti menurunkan tekanan darah, serta menurunkan kecemasan, stres, dan nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas terapi musik dalam memberikan efek menguntungkan bagi lansia penderita hipertensi. Metode penulisan analisis artikel ini berbasis literature review data base yang ditelusuri menggunakan website Google Scholar, elseiver, dan Pubmed antara tahun 2016-2023. Metode Pencarian artikel dengan metode PRISMA. Kata kunci pencarian ((((((music) OR (music therapy)) OR (sound therapy)) AND (hypertension)) OR (high blood pressure)) OR (cardio-vascular)) AND (Supplementary). Standar yang diinginkan penulis meliputi: riset yang mengupas variabel terapi musik terhadap penurunan tekanan darah pada orang dewasa Total artikel yang diperoleh sebanyak 10 yang memenuhi topik penelitian. Berdasarkan hasil analisis terhadap 10 artikel di didapatkan bahwa terapi musik dapat secara efektif menurunkan tekanan darah sistolik tekanan darah diastolic. Mendengarkan musik sangat berhubungan dengan penurunan Sistole blood pressure dan Diastole Blood Pressure yang signifikan secara klinis sehingga sangat efektif dalam penerapan intervensi keperawatan komplementer pada pasien dengan hipertensi.

Kata Kunci : Musik; Tekanan Darah; Hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi masalah kesehatan global yang semakin meningkat, terutama di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Data dari WHO menunjukkan bahwa pada periode 1990 hingga 2019, sekitar 1,28 miliar orang di dunia menderita hipertensi, dengan kelompok usia 30 hingga 79 tahun yang paling terdampak. Kondisi ini

terus berkembang seiring waktu, dan meskipun negara-negara kaya menunjukkan penurunan prevalensi hipertensi, negara-negara berpenghasilan rendah justru mengalami lonjakan angka prevalensi. Hipertensi dikenal sebagai "silent killer" karena sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas, namun dapat berujung pada berbagai komplikasi serius, seperti kerusakan jantung,

stroke, atau gagal ginjal jika tidak ditangani dengan baik.

Peningkatan angka hipertensi terjadi tidak hanya di level global, tetapi juga di tingkat nasional, termasuk di Indonesia. Laporan RISKESDAS 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi pada penduduk dewasa di Indonesia mencapai 34,1%, dengan angka tertinggi pada kelompok usia 55 tahun ke atas. Meskipun berbagai upaya sudah dilakukan, seperti pengobatan farmakologis dan program surveilans, prevalensi hipertensi terus meningkat. Faktor-faktor seperti kurangnya kesadaran, pola hidup tidak sehat, dan ketidakefektifan terapi menjadi tantangan besar dalam pengendalian hipertensi di Indonesia dan banyak negara berkembang lainnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa pendekatan yang lebih holistik dan berbasis pencegahan sangat diperlukan.

Selain terapi farmakologis yang umumnya digunakan untuk menurunkan tekanan darah, ada pula pendekatan non-farmakologis yang dapat melengkapi pengobatan medis, salah satunya adalah terapi musik. Terapi musik telah lama dikenal sebagai intervensi yang dapat mempengaruhi kondisi fisik dan mental seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa musik dapat membantu menenangkan sistem saraf, menurunkan kecemasan, dan memperbaiki kualitas tidur, yang semuanya berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah. Musik dapat berfungsi sebagai pengalihan perhatian, mengurangi stres, serta mengatur detak jantung dan pernapasan, yang pada akhirnya

mempengaruhi tekanan darah secara positif.

Berdasarkan berbagai penelitian yang ada, terapi musik telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Berbagai jenis musik, baik itu musik klasik, musik instrumental, maupun musik tradisional, dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah. Musik klasik seperti simfoni Beethoven, musik rakyat tradisional Sunda, serta musik instrumental dari berbagai budaya, telah menunjukkan hasil yang konsisten dalam membantu mengatur tekanan darah. Keuntungan utama dari terapi musik ini adalah bahwa intervensi ini tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya, sehingga aman untuk dilakukan sebagai bagian dari terapi komplementer.

Selain itu, terapi musik juga menawarkan keuntungan lainnya, yakni dapat diakses dengan mudah dan diterapkan tanpa perlu peralatan medis yang rumit. Pasien dapat mendengarkan musik secara mandiri di rumah atau dalam setting terapeutik, yang membuatnya menjadi alternatif yang terjangkau dan praktis. Berbagai jenis musik, baik yang dirancang khusus untuk relaksasi atau musik yang sesuai dengan preferensi pribadi, dapat dipilih untuk menciptakan efek yang diinginkan pada pasien. Dengan demikian, terapi musik menjadi pilihan yang menarik untuk melengkapi pengobatan hipertensi, terutama bagi pasien yang mungkin mengalami kesulitan atau ketidaksempurnaan dalam pengobatan farmakologis.

Terapi musik tidak hanya berfokus pada pengurangan tekanan

darah secara langsung, tetapi juga memberikan efek positif pada kesejahteraan emosional dan psikologis pasien. Dalam banyak kasus, stres dan kecemasan berperan besar dalam memicu atau memperburuk hipertensi. Musik dapat memberikan ketenangan, mengurangi stres, dan mempengaruhi perasaan positif pada pasien, yang semuanya berkontribusi pada pengelolaan hipertensi secara keseluruhan. Oleh karena itu, integrasi terapi musik dalam pengelolaan hipertensi menawarkan pendekatan yang lebih holistik dan berbasis pada keseimbangan fisik dan mental.

Tujuan dari literature review ini adalah untuk menganalisis pengaruh terapi musik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, dengan fokus pada penerapan terapi ini sebagai intervensi alternatif yang dapat melengkapi pengobatan farmakologis. Dengan menggali lebih dalam tentang efektivitas terapi musik, diharapkan dapat memberikan wawasan bagi tenaga medis dan

masyarakat tentang pentingnya pendekatan komplementer dalam pengelolaan hipertensi. Sebagai intervensi non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan, terapi musik memiliki potensi besar untuk membantu mengurangi beban global hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup pasien.

METODE PENELITIAN

Metode penulisan yang digunakan adalah Literature Review dengan tentang pengaruh terapi musik terhadap penurunan tekanan darah. Pencarian artikel dilakukan berdasarkan data base online terdiri dari website Google Scholar, elseiver, dan Pubmed dengan metode PRISMA. Kata kunci pencarian ((((((music) OR (music therapy)) OR (sound therapy)) AND (hypertension)) OR (high blood pressure)) OR (cardio-vascular)) AND (Supplementary). Standar yang diinginkan penulis meliputi: riset yang mengupas variabel terapi musik terhadap penurunan tekanan darah pada orang dewasa Total artikel yang diperoleh sebanyak 10 yang memenuhi topik penelitian.

HASIL

Tabel 1. Review artikel

Penulis (Tahun)	Metode penelitian	Populasi	Intervention	Outcome	Time
(Astuti et al., 2019).	quasi eksperimental dengan pendekatan pre and post test with control group	Seratus lansia penderita hipertensi dibagi menjadi dua kelompok menggunakan stratified random sampling dan purposive	Penelitian ini menggunakan terapi musik dan relaksasi otot progresif. Musik yang digunakan adalah "The Angels Gift" karya Peter Sterling, melibatkan harpa, seruling, biola, dan orkestra lembut. Intervensi ini aman jika prosedur diikuti, namun jika tidak, tekanan darah bisa meningkat. Jika terjadi	Setelah dilakukan 11 sesi dalam terapi RESIK (Terapi Musik) selama 6 hari dengan menggunakan Uji Paired Test menunjukkan terjadinya penurunan tekanan darah sistolik menjadi 22,9 mmHg, dan diastolic menjadi 16,2 mmHg. RESIK (Terapi Musik) menurunkan tekanan	Intervensi terapi music ini dilakukan sebanyak 11 sesi selama 6 hari pada pagi dan sore hari dengan 3 sesi Latihan. Jadwal Latihan memakan waktu satu minggu untuk mendapatkan hasil maksimal.

Penulis (Tahun)	Metode penelitian	Populasi	Intervention	Outcome	Time
		sampling.	peningkatan, responden dianjurkan beristirahat sambil bernapas teratur selama 5 menit hingga rileks.	darah sistolik $p < 0,001$, namun tidak menurunkan tekanan darah diastolik secara signifikan $p > 0,167$.	Intervensi enam hari dengan durasi 15 menit secara signifikan mengurangi darah sistolik tekanan pada hipertensi primer.
(Purnomo et al., 2020).	desain quasi eksperimental, pre-test dan post-test dengan kelompok kontrol non-ekuivalen	46 pasien dewasa hipertensi	Mendengarkan musik instrumental dan self hypnosis yang diberikan adalah rekaman musik instrumental dengan self hypnosis.	penurunan tekanan darah sistolik yang signifikan setelah pemberian musik instrumental dan terapi self hypnosis ($p=0,001$) dan penurunan tekanan darah diastolik yang signifikan setelah pemberian musik instrumental dan terapi self hypnosis ($p=0,005$)	Musik instrumental dan self hypnosis dilakukan selama tiga hari dan diberikan selama 13 menit 44 detik dalam satu kali pengukuran
(Mir et al., 2021)	randomized control trial	30 orang dewasa dengan pra hipertensi	Peserta mendengarkan musik "Musik Piano dan Flute Terbaik yang Menenangkan" dalam keadaan diam. Sesi musik dilakukan pagi hari antara pukul 09.00-11.00 WIB. Peserta beristirahat duduk selama 5 menit sebelum dan sesudah sesi, mendengarkan musik dengan mata tertutup, duduk nyaman, dan suhu ruangan dijaga 20-22°C. Mereka tidak diperbolehkan berbicara, memikirkan hal lain, atau tertidur, dan dapat mengatur volume sesuai kenyamanan. Kelompok kontrol tidak mendengarkan musik dan tidak dibutakan, namun pengacakan dilakukan untuk mengurangi bias.	terdapat penurunan signifikan pada SBP (8,73 mmHg, $p < 0,001$) dan HR (6,42 denyut/menit, $p = 0,002$); namun, penurunan DBP (1,44 mmHg, $p = 0,101$) tidak signifikan secara statistik pada kelompok musik. Kelompok kontrol tidak menunjukkan penurunan SBP yang signifikan (0,21 mmHg, $p < 0,836$), DBP (0,81 mmHg, $p < 0,395$) dan HR (0,09 denyut/menit, $p < 0,935$).	mendengarkan musik secara pasif selama 30 menit/hari, 5 hari/minggu selama 4 minggu
(Ubaidillah et al., 2022)	quasi eksperimen dengan desain pretest-posttest control group design.	44 orang dewasa dengan hipertensi	Pada terapi musik, peneliti menanyakan apakah responden menyukai musik klasik dan memeriksa pendengaran mereka. Responden yang tidak menyukai musik klasik atau mengalami gangguan pendengaran akan dikeluarkan.	Sebanyak 44 subjek telah berpartisipasi dalam penelitian ini (22 di bidang musik dan aromaterapi). Subyek berusia antara 31-60 tahun (rata-rata= 54, SD=5.9), dan sebagian besar subjek adalah	Terapi music mendegarkan music berdurasi 5 menit dengan mendengarkan music selama 15 menit dan kelompok aromaterapi esensial aromaterapi

Penulis (Tahun)	Metode penelitian	Populasi	Intervention	Outcome	Time
			Responden yang setuju mendengarkan musik Beethoven no.5 selama 15 menit menggunakan earphone. Pada terapi aromaterapi lavender, subjek dalam posisi santai menghirup tiga tetes minyak esensial lavender selama 10 menit dengan 2-3 kali tarikan napas. Untuk mengontrol efek terapi, peneliti memeriksa penggunaan obat antihipertensi dan menunggu minimal 2 jam setelah konsumsi obat. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi selama tujuh hari, satu kali sehari.	perempuan (72.7 %). Pada kelompok aromaterapi, rata-rata delta sistolik secara signifikan lebih tinggi kelompok terapi musik ($p<0,05$). Meski tidak signifikan, delta diastolik kelompok terapi musik cenderung lebih tinggi dibandingkan kelompok aromaterapi.	dilakukan selama 10 menit.
(Im-oun et al., 2018)	<i>randomized controlled trial</i>	120 pasien dewasa yang berusia 40 sampai 80 tahun dengan hipertensi stadium-2 di <i>Srinagarind Hospital, Khon Kaen, Thailand</i> .	Kelompok intervensi mendengarkan musik rakyat instrumental Thailand, disusun oleh profesor berpengalaman dari Universitas Khon Kaen. Musik berdurasi 32 menit dengan tempo lambat (60–80 denyut per menit) dan volume 40–60 dB. Peserta mendengarkan musik sekali sehari menggunakan earphone, dari hari pertama hingga hari ke-30, pada waktu yang sesuai dengan gaya hidup mereka tetapi tidak saat pengukuran tekanan darah. Perawat menghubungi peserta setiap jam 6 sore untuk memeriksa kepatuhan. Dari hari ke-31 hingga ke-120, peserta tidak mendengarkan musik. Kelompok kontrol diminta tidak mendengarkan musik selama 30 hari pertama untuk menghindari pengaruh musik lain pada tekanan darah.	Tekanan darah sistolik (SBP) dan diastolik (DBP) di rumah pada kelompok yang mendengarkan musik berkurang secara signifikan dibandingkan awal, masing-masing sebesar $9,5 \pm 7,1$ mmHg dan $6,1 \pm 5,7$ mmHg. Pada hari ke-30, SBP dan DBP di rumah pada kelompok musik juga lebih rendah secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol, dengan penurunan masing-masing 6,0 mmHg dan 3,15 mmHg. Namun, perbedaan SBP dan DBP di kantor antara kedua kelompok tidak signifikan.	Terapi music di dengar 1 kali sehari selama 1 bulan.
(Fitriani et al., 2020)	Studi case.	17 responden lansia yang	Mendengarkan music klasik jenis Mozart.	Diketahui responden yang diberikan intervensi musik	Terapi music dilakukan Selama 12 hari intervensi

Penulis (Tahun)	Metode penelitian	Populasi	Intervention	Outcome	Time
		menderita hipertensi grade 1 sampai grade 4.		klasik mengalami penurunan tekanan darah secara bertahap, setelah dilakukan uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikansi $P=0,000 < \alpha=0,05$	terapi musik klasik setiap pagi selama 15 menit,
(Cao & Zhang, 2023)	a meta-analysis and systematic review	Sebanyak 20 RCT termasuk 2306 pasien akhirnya dimasukkan. 1154 pasien menerima terapi musik.	Mendengarkan terapi music +meminum obat anti hipertensi	Sebanyak 20 uji RCT dengan 2306 pasien, di mana 1154 pasien menerima terapi musik, dimasukkan dalam meta-analisis. Hasil menunjukkan terapi musik secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik (MD = -9.00), diastolik (MD = -6.53), detak jantung (MD = -3.76), skor kecemasan (SAS, MD = -8.55), skor depresi (SDS, MD = -9.17), skor kecemasan Hamilton (HAMA, MD = -3.37), dan skor kualitas tidur (PSQI, MD = -1.61), dibandingkan dengan terapi rutin pada pasien hipertensi (semua $P < 0.05$).	Terapi music berdurasi 30 menit setiap kali 2 kali sehari.
(Winarto et al., 2021)	Systematic Review	Dua belas artikel termasuk uji coba kontrol acak (RCT), eksperimen semu, dan laporan kasus ditinjau menggunakan Protokol PRISMA serta kualitas dan hasil metodologis	Mendengarkan music jenis klasik untuk rerata music yang paling banyak digunakan.	Tinjauan sistematis ini menunjukkan bahwa music merupakan terapi yang efektif dan aman bagi lansia dengan banyak efek menguntungkan terutama untuk menurunkan tekanan darah yang dapat dicegah penyakit kardiovaskular.	Rata-rata durasi yang dihabiskan untuk melakukan terapi musik adalah 20 menit dan frekuensi rata-rata adalah 30 hari setiap harinya.
(Do Amaral et al., 2016)	A systematic review and Meta-analysis	Jumlah partisipan dalam penelitian yang ditinjau berkisar antara 308 hingga 607	mendengarkan music dalam posisi duduk di ruangan yang tenang	Hasil menunjukkan penurunan SBP yang signifikan pada pasien hipertensi mendengarkan musik dalam posisi duduk di ruangan yang tenang. Studi oleh Bekiroğlu dkk. 7 individu dengan hipertensi esensial	Mendengarkan music harian selama 4 minggu, 25 menit.

Penulis (Tahun)	Metode penelitian	Populasi	Intervention	Outcome	Time
pada kedua jenis kelamin. Penelitian oleh Teng dkk.8 menerima terapi musik (-6,58 mmHg; CI 95%, -9,38 hingga -3,79 mmHg;					
(Ping et al., 2018)	<i>randomised controlled study</i>	Total populasi dalam penelitian ini sebanyak 87 pasien, 46 laki-laki dan 41 perempuan dengan usia rata-rata 61,1 tahun direkrut dan 93,1% di antaranya berhasil menyelesaikan penelitian.	Intervensi melibatkan pasien mendengarkan CD musik dengan isyarat suara untuk membantu pola pernapasan teratur, lima napas per menit, dengan inspirasi selama empat detik dan ekspirasi delapan detik. Mereka dilatih pernapasan dalam dengan CD audio, dan dinilai pada minggu ke-4, 6, dan 8, mencakup pengukuran tekanan darah, efek samping, dan perubahan obat. Setiap pasien mencatat sesi dalam buku harian. Terapis okupasi mengajarkan pernapasan dengan memutar CD berisi kicauan burung untuk inspirasi dan aliran air untuk ekspirasi. Kelompok kontrol mendengarkan CD musik tanpa menyebutkan latihan pernapasan, dan keduanya diberi instruksi untuk duduk di tempat tenang tanpa gangguan.	Terdapat penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik (SBP) dan diastolik (DBP) dalam 8 minggu pada kedua kelompok. Penurunan rata-rata SBP pada kelompok kontrol adalah 10,5 mmHg dibandingkan dengan 8,3 mmHg ($p<0,001$) pada kelompok intervensi. DBP turun masing-masing 5,2 mmHg pada kelompok kontrol dan 5,6 mmHg pada kelompok intervensi ($p<0,001$). Perbedaan absolut penurunan SBP dan DBP antara kedua kelompok tidak signifikan.	mendengarkan CD musik di rumah setidaknya selama 15 menit per hari.

PEMBAHASAN

Hipertensi merupakan penyakit psikosomatis yang berhubungan dengan faktor psikologis dan mental (Cao & Zhang, 2023). Terapi music merupakan salah satu jenis intervensi keperawatan yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah dalam hal ini terapi music juga merupakan salah satu terapi yang dapat membantu dalam proses penyembuhan (Astuti dkk., 2019).

Kelebihan terapi music adalah memberikan efek penyembuhan (Astuti dkk., 2019). Selain itu juga terapi music juga merupakan meditasi transcendental juga memberikan hasil yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah serta memberikan keadaan rileks dalam hal ini terapi music dapat digunakan sebagai terapi non farmakologis langkah pertama yang harus dilakukan dalam menangani hipertensi adalah terapi nonfarmakologis seperti modifikasi gaya hidup, manajemen

stres dan kecemasan serta depresi (Purnomo dkk., 2020). Terapi music instrumental juga dapat menurunkan tekanan darah yang mana music berirama stabil dapat memberikan ritme teratur pada sistem kerja jantung dan menstimulasi cara kerja otak. Mendengarkan music dengan harmoni yang baik akan merangsang otak untuk melakukan proses analisa lagu, meningkatkan imunitas tubuh dan mempengaruhi sistem kerja hormon yang memberikan keseimbangan pada detak jantung dan nadi (Nurul Hidayah, Siti Rahmalisa, 2015).

Musik akan merangsang hipotalamus sehingga menimbulkan perasaan tenang yang akan mempengaruhi produksi hormon endorfin, kortisol, dan katekolamin dalam mekanisme pengaturan tekanan darah. Stimulasi musik dapat mengaktifkan sistem limbik yang berhubungan dengan emosi, ketika sistem limbik diaktifkan individu menjadi rileks, selain itu musik juga dapat merangsang tubuh untuk memproduksi molekul nitric oxide (NO). Molekul ini bekerja pada tonus pembuluh darah yang dapat menurunkan tekanan darah juga menyebutkan terapi musik instrumental klasik dapat menurunkan tekanan darah pada pasien stroke (Afandi, 2015).

Pembukaan klinik terapi musik¹ oleh Conservatory of Music Universitas Pelita Harapan Jakarta pada bulan Maret 2015, menunjukkan pada publik bahwa terapi musik mulai menarik perhatian masyarakat Indonesia, khususnya dari kalangan akademisi ("Conservatory of Music UPH Buka Klinik Terapi Musik," 2015). Terapi musik sendiri merupakan intervensi yang sedang berkembang belakangan ini sebagai sebuah intervensi sistematis dengan terapis yang membantu klien untuk meningkatkan kesehatan menggunakan pengalaman musik dan hubungan yang berkembang diantaranya sebagai kekuatan dinamis perubahan (Geraldina, 2017).

Perkembangan terapi musik yang tergolong masih baru, tentunya tidak lepas

dari berbagai perdebatan yang masih mempertanyakan efektivitas, standar prosedur, musik yang digunakan dan berbagai hal lain yang menjadi detail dalam terapi. Meski begitu, popularitas terapi musik semakin menanjak dari waktu ke waktu. Jika dahulu terapi musik banyak dilakukan oleh masyarakat-masyarakat Barat, di masa sekarang Indonesia sudah mulai mempertimbangkan untuk menggunakan terapi musik meskipun penggunaannya masih eksklusif dan terbatas (Rahardjo, 2016).

Beberapa jenis-jenis music yang digunakan pada artikel diatas diantaranya music instrument dari "The angels Gift" karya Peter Sterling salah satu music harpa, seruling, biola, dan orkestra lembut (Astuti dkk., 2019), Musik Piano dan Flute Terbaik yang Menenangkan" (Mir dkk., 2021), musik klasik simfoni Beethoven (Ubaidillah dkk., 2022). Music instrumental rakyat Thailand (Im-oun dkk., 2018), music klasik jenis Mozart (Fitriani dkk., 2020)..

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Terapi musik terbukti efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Terapi musik mampu memberikan efek relaksasi, mengurangi kecemasan, stres, dan menurunkan detak jantung, yang berkontribusi signifikan terhadap penurunan tekanan darah. Selain itu, terapi musik dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan komplementer yang aman tanpa efek samping, sehingga cocok diterapkan bersama dengan terapi farmakologis dalam penanganan hipertensi.

Terapi musik sebaiknya diintegrasikan dalam layanan kesehatan sebagai intervensi rutin untuk pasien hipertensi, dengan frekuensi dan durasi yang teratur agar hasil optimal dapat dicapai. Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan durasi lebih lama perlu dilakukan untuk memperkuat bukti efektivitasnya di berbagai kelompok usia. Selain itu, pelatihan bagi tenaga medis mengenai penggunaan terapi musik

sebagai intervensi komplementer sangat dianjurkan. Terapi musik juga dapat dipromosikan sebagai alternatif terapi non-farmakologis yang aman bagi pasien hipertensi, serta dapat diterapkan secara luas di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A. (2015). terapi musi intrumental classic: penurunan tekanan darah ada pasien stroke. 2(2).
- 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), 1–5. <https://doi.org/10.1186/s12912-019-0357-8>
- Cao, M., & Zhang, Z. (2023). Adjuvant music therapy for patients with hypertension: a meta-analysis and systematic review. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 23(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12906-023-03929-6>
- Do Amaral, M. A. S., Neto, M. G., De Queiroz, J. G., Martins-Filho, P. R. S., Saquetto, M. B., & Carvalho, V. O. (2016). Effect of music therapy on blood pressure of individuals with hypertension: A systematic review and Meta-analysis. *International Journal of Cardiology*, 214, 461–464. <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2016.03.197>
- Fitriani, D., Pratiwi, R. D., Cahyaningtyas, P., & Poddar, S. (2020). Effect of classical music on blood pressure in elderly with hypertension in bina bhakti werdha elderly nursing home, Indonesia. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 16(4), 142–144.
- Geraldina, A. M. (2017). Terapi Musik : Bebas Budaya atau Terikat Budaya ? 25(1), 45–53. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.27193>
- Gooding, L., Swezey, S., & Zwischenberger, J. B. (2012). Using music interventions in perioperative care. *Southern Medical Journal*, 105(9), 486–490. <https://doi.org/10.1097/SMJ.0b013e318264450c>
- 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(January), 43–48. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.05.014>
- Kemenkes RI. (2015). Petunjuk teknis surveilans penyakit tidak menular. <https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Petunjuk-Teknis-Surveilans-Penyakit-Tidak-Menular.pdf>
- Kemenkes RI. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. In Kementerian Kesehatan RI (Vol. 1, Issue 1). <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>
- Kemenkes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. In Kementerian Kesehatan RI. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/info-datin-hipertensi-si-pembunuh-senya-p.pdf>
- Kemenkes RI. (2020a). faktor Risiko Hipertensi. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/apa-saja-faktor-risiko-yang-menyebabkan-hipertensi>
- Kemenkes RI. (2020b). profil kesehatan kota bekasi. <https://dinkes.bekasikota.go.id/public>

- /unduh/bankdata/Profil_Kesehatan_Kota_Bekasi_2020.pdf
- Kemenkes RI. (2021). mengenal penyakit hipertensi.
<https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyakit-hipertensi>
- Maria Rosa Montinari , Simona Giardina , Pierluca Minelli, S. M. (2018). History of Music Therapy and Its Contemporary Applications in Cardiovascular Diseases.
<https://doi.org/https://doi.org/10.14423/smj.0000000000000765>
- 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>
- Nurul Hidayah, Siti Rahmalisa, V. E. (2015). perbandingan efektifitas terapi musik klasik dengan aromaterapi mawar terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. 2(2).
- 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. *Med H Malaysia*, 73(4), 233–238.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30121686/>
- 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>
- Rahardjo, W. (2016). terapi musik untuk kesehatan.
<https://www.femina.co.id/health-diet/terapi-musik-untuk-kesehatan>
- Taiso, S. N., Sudayasa, I. P., & Paddo, J. (2020). Analisis Hubungan Sociodemografis Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lasalepa , Kabupaten Muna.
- Ubaidillah, Z., Rahayu, H. T., Ruhyanudin, F., Purwanto, E., Agustyaningsih, T., Al Husna, C. H., Rohmah, A. I. N., & Efendi, C. (2022). Comparing Effects Between Music Intervention and Aromatherapy on Blood Pressure Among Hypertensive Patients: A Feasibility Study Conducted in Indonesia. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18, 54–60.
- who. (2023). Hypertension.
https://www.who.int/health-topics/hypertension#tab=tab_1
- WHO. (2021). trend and issue hypertension.
<https://www.who.int/news/item/25-08-2021-more-than-700-million-people-with-untreated-hypertension>
- WHO. (2023). hypertension.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Winarto, A., Kusnanto, K., Kesehatan, H. H.-S. J. I., & 2021, U. (2021). The Music Therapy Effect on Lowering Blood Pressure In Elderly With Hypertension: A Systematic Review. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 1108–1118.
<https://doi.org/10.30994/sjik.v10i1.768>