

Pengaruh Kombinasi Terapi Musik dan *Slow Deep Breathing* terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi

Maryam Suaib^{1*}, Dewiyanti Dewiyanti²

^{1,2}Institut Kesehatan dan Bisnis Kurnia Jaya Persada, Indonesia
email: ¹ m2mawrds@gmail.com, ² dewiacara@gmail.com

Diterima Redaksi: 18-01-2024; Selesai Revisi: 22-01-2024; Diterbitkan Online: 29-01-2024

Abstrak

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah yang tidak menimbulkan gejala selama bertahun-tahun hingga terjadi kerusakan organ yang tidak berarti dan menjadi penyebab meningkatnya morbiditas dan mortalitas di Indonesia. Kombinasi terapi musik dan *slow deep breathing* membantu mengontrol tekanan darah secara bertahap. Kondisi ini akan menjaga pasien agar tidak mengalami komplikasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi musik yang dikombinasikan dengan *slow deep breathing* terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Jenis penelitian ini adalah *quasy-experiment* dengan rancangan *pretest-posttest one group*. Sampel dalam penelitian ini adalah 37 responden yang merupakan penderita hipertensi di ruang Interna RSUD Palembang Tandil dengan cara *Purposive Sampling*. Penelitian ini menggunakan handphone dan aplikasi Mp3 dalam pelaksanaan intervensi dan menggunakan lembar observasi untuk pengukuran data primer. Uji Analisa data yang digunakan adalah *Uji Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil uji Analisa ditemukan adanya pengaruh kombinasi terapi musik dan *slow deep breathing* terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi yang dilakukan di Ruang Interna RSUD Palembang Tandil (*p value* 0,004). Disarankan kepada perawat di RS untuk memasukkan kombinasi terapi musik dan *slow deep breathing* sebagai intervensi keperawatan untuk menurunkan tekanan darah yang dialami oleh pasien hipertensi.

Kata kunci : *Hipertensi, Terapi Musik, Slow deep breathing*

Pendahuluan

Hipertensi merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2019, diperkirakan terdapat sekitar 1,13 miliar orang yang menderita hipertensi di seluruh dunia, dengan dua pertiga kasus terjadi di negara-negara dengan pendapatan menengah ke bawah. Angka ini diprediksi akan terus meningkat.

Di Indonesia, tingkat hipertensi terus meningkat, terutama karena usia harapan hidup yang semakin tinggi, baik secara global maupun di tingkat nasional. Ini dapat diamati dari peningkatan jumlah penduduk usia lanjut di Indonesia, yang mencapai sekitar 9,6 juta orang menurut data dari Badan Pusat Statistik. Proyeksi data ini menunjukkan bahwa perhatian khusus perlu diberikan pada masalah hipertensi (seperti yang diungkapkan oleh Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2018). Menurut data dari WHO tahun 2018, Indonesia termasuk dalam 100 negara

teratas dengan tingkat kematian akibat hipertensi sebesar 14,41%, sementara prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan Riskesdes tahun 2018 mencatat angka tertinggi dalam diagnosis yang dilakukan di fasilitas kesehatan, dengan jumlah kasus mencapai 185.857.

Menurut Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2019, hipertensi adalah salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan banyak dialami oleh masyarakat. Prevalensi hipertensi di Indonesia cenderung lebih tinggi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Pada kelompok usia 35-44 tahun, prevalensi hipertensi mencapai 31,6%, sementara pada kelompok usia 45-54 tahun mencapai 45,3%, kelompok usia 55-64 tahun mencapai 55,2%, dan pada kelompok usia 65-74 tahun mencapai 63,2%. Untuk mereka yang berusia lebih dari 75 tahun, prevalensi mencapai 69,5%. Penting untuk dicatat bahwa jumlah kasus hipertensi yang tidak disadari lebih tinggi daripada yang terdiagnosis secara resmi. Terdapat peningkatan yang signifikan dalam prevalensi hipertensi pada pasien yang berusia lebih dari 60 tahun. Secara fisiologis, semakin tinggi usia seseorang, semakin besar risikonya untuk mengalami hipertensi (dikutip dari Siwi S, dkk., 2020).

Pengelolaan hipertensi dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu dengan menggunakan pengobatan obat (farmakologis) dan tanpa obat (non-farmakologis). Penggunaan obat antihipertensi dalam penanganan farmakologis memang efektif, tetapi kadang-kadang dapat menimbulkan efek samping seperti mual, muntah, pusing, peningkatan denyut jantung, dan palpitasi, yang bisa berbahaya bagi kesehatan tubuh. Pendekatan non-farmakologis melibatkan berbagai metode seperti relaksasi melalui teknik menggenggam jari, terapi bekam, terapi musik, terapi healing touch, Progressive Muscle Relaxation, dan terapi slow deep breathing. Dalam konteks penelitian ini, terapi slow deep breathing dan terapi musik dipilih karena pelaksanaannya lebih mudah dilakukan (seperti yang dijelaskan oleh Suranata et al., 2019).

Teknik slow deep breathing (pernapasan dalam yang lambat) melibatkan metode pernapasan yang dalam, pernapasan yang lambat (dengan menahan nafas secara maksimal), dan pengeluaran nafas secara perlahan. Teknik ini memiliki dampak pada nilai tekanan darah melalui pengaruh dari pernapasan yang panjang saat proses ekshalasi. Latihan slow deep breathing meningkatkan tekanan intratoraks dalam paru-paru selama proses inspirasi, yang pada gilirannya meningkatkan kadar oksigen dalam jaringan. Hal ini mengaktifkan kemoreseptor yang terletak di badan karotis, badan aorta, serta beberapa di rongga toraks dan paru-paru. Selanjutnya, kemoreseptor ini mengirimkan sinyal saraf ke pusat parasimpatis yang mengurangi aktivitas saraf simpatis, yang akhirnya menyebabkan penurunan tekanan darah (sesuai dengan penjelasan oleh Suranata et al., 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Setyaningrum pada tahun 2019 mengenai Efektivitas Kombinasi Slow Deep Breathing dengan Terapi Musik dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi, ditemukan bahwa setelah intervensi diberikan, terjadi penurunan yang signifikan dalam tekanan darah, dengan nilai $p < 0,000$ (untuk tekanan sistolik) dan $p = 0,045$ (untuk tekanan diastolik). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi non-farmakologis yang melibatkan pernapasan lambat lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Temuan ini dapat diaplikasikan sebagai bentuk terapi non-obat untuk pasien dengan hipertensi dan juga menjadi sumber materi tambahan dalam perawatan hipertensi. Terapi musik mempengaruhi tubuh manusia melalui stimulus getaran dasar, sehingga getaran musik yang erat kaitannya dapat memengaruhi frekuensi dasar tubuh, yang memiliki manfaat penyembuhan bagi tubuh, jiwa, dan pikiran manusia. Ini dapat memengaruhi emosi, sel-sel tubuh, hormon, organ, dan enzim tubuh manusia dengan positif. Musik instrumental dengan tempo lambat, irama teratur, dan frekuensi rendah dapat merangsang otak. Tempo dan frekuensi ini dapat memengaruhi sistem limbik, yang pada gilirannya dapat membantu seseorang merasa lebih tenang dan rileks secara emosional (sesuai dengan temuan dari penelitian tersebut).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Irfan pada tahun 2018 mengenai efek terapi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi, penelitian melibatkan 45 responden yang berusia antara 60 hingga 90 tahun, dengan 13 orang (28,9%) berusia 60-70 tahun dan 32 orang (71,1%) berusia di atas 70 tahun. Pada awal penelitian, tekanan darah sistolik rata-rata responden adalah 152,82 mmHg dan tekanan darah diastolik adalah 82,73 mmHg. Terapi napas dalam dilakukan selama 3 hari, di mana responden melakukan sesi terapi selama 5 menit setiap harinya. Hasil pengamatan pada hari pertama sebelum terapi menunjukkan tekanan darah sistolik rata-rata 152,82 mmHg dan tekanan darah diastolik rata-rata 82,73 mmHg. Namun, pada hari ketiga setelah terapi napas dalam, terjadi penurunan yang signifikan dalam tekanan darah, dengan tekanan darah sistolik rata-rata menjadi 140,11 mmHg dan tekanan darah diastolik rata-rata menjadi 79,16 mmHg. Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik responden sebelum dan setelah menjalani terapi napas dalam.

Data dari RSUD Palemmai Tandi Kota Palopo pada tahun 2022 menunjukkan bahwa terdapat 60 pasien hipertensi yang dirawat, dengan 28 pasien berjenis kelamin laki-laki dan 32 pasien berjenis kelamin perempuan. Sementara itu, pada periode Januari-Juni 2023, jumlah pasien hipertensi yang dirawat meningkat menjadi 176 orang, terdiri dari 63 laki-laki dan 113 perempuan.

Namun, dari hasil wawancara dengan perawat di RSUD Palemmai Tandi Kota Palopo, terungkap bahwa mereka belum pernah menerapkan Terapi Musik sebagai salah satu pendekatan non-farmakologi dalam penanganan pasien hipertensi. Perawat-perawat tersebut umumnya hanya memberikan obat antihipertensi kepada pasien dan tidak memberikan edukasi tentang pendekatan non-farmakologi. Selain itu, Terapi Relaksasi Slow Deep Breathing juga tidak sering digunakan dalam penanganan pasien hipertensi di rumah sakit tersebut..

Dengan dasar informasi yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti merasa tertarik untuk menjalankan penelitian mengenai dampak dari Terapi Musik dan Terapi Nafas Dalam (Deep Breathing) terhadap perubahan tekanan darah pada pasien yang mengidap hipertensi. Penelitian ini akan dilaksanakan di Ruang Interna RSUD Palemmai Tandi Kota Palopo pada tahun 2023.

Metode

Desain penelitian adalah suatu rencana yang digunakan untuk mengumpulkan, mengukur, dan menganalisis data sesuai dengan pertanyaan penelitian yang diajukan dalam sebuah studi. (Sekaran, 2017). Desain yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *quasy eksperimen*. *Quasy eksperimen* merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menguji pengaruh suatu perlakuan tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang dapat dikendalikan (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini, pendekatan kuantitatif digunakan dengan metode *quasy-eksperimental* dan desain *Pretest-posttest One Group*. Penelitian ini bertujuan untuk menilai Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi sebelum dan sesudah menerima intervensi.

Populasi merujuk pada cakupan atau jumlah keseluruhan dari semua objek yang menjadi fokus penelitian (Sugiyono, 2018). Dalam konteks penelitian ini, populasi adalah sejumlah 176 pasien yang menderita Hipertensi yang berada di RSUD Palemmai Tandi Kota Palopo. Sampel merupakan bagian yang diambil dari seluruh objek yang menjadi subjek penelitian dan dianggap mewakili keseluruhan populasi. Dalam penelitian ini, sampel diambil dari keseluruhan populasi, sehingga terdiri dari 37 pasien yang memenuhi kriteria. Sampling adalah proses pemilihan sebagian dari populasi yang dapat mewakili seluruh populasi. Dalam penelitian ini, pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan Teknik Purposive Sampling

Hasil

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Ruang Interna RSUD Palembang Tandil

Karakteristik	N	(%)
Usia		
35-40 Tahun	5	13,5
41-46 Tahun	5	13,5
47-52 Tahun	5	13,5
53-59 Tahun	6	16,2
≥60 Tahun	16	43,2
Jenis Kelamin		
Perempuan	23	62,2
Laki-laki	14	37,8
Pendidikan		
SD	12	32,4
SMP	7	18,9
SMA	15	40,5
Perguruan Tinggi	3	8,1
Total	37	100.0

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 1 tersebut Karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan hasil yaitu terdapat responden dengan usia 35-40 tahun sebanyak 5 orang (13,5%), usia 41-46 tahun sebanyak 5 orang (13,5%), usia 47-52 tahun sebanyak 5 orang (13,5%), usia 53-59 tahun sebanyak 6 orang (16,2%), dan usia ≥60 tahun sebanyak 16 orang (43,2%). Berdasarkan jenis kelamin terdapat responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 23 orang (62,2%) dan laki-laki sebanyak 14 orang (37,8%). Berdasarkan Pendidikan terdapat responden dengan Pendidikan SD sebanyak 12 orang (32,4%), SMP sebanyak 7 orang (18,9%), SMA sebanyak 15 orang (40,5%) dan perguruan tinggi sebanyak 3 orang (8,1%).

2. Analisa Univariat

- a. Distribusi Frekuensi Responden Tekanan Darah Pasien Hipertensi Sebelum Kombinasi Terapi Musik dan *Slow Deep Breathing*

Tabel 2
Distribusi Responden Tekanan Darah Sebelum Kombinasi Terapi Musik dan *Slow Deep Breathing* di Ruang Interna RSUD Palembang Tandil

Tekanan Darah Sebelum Terapi Musik dan SDB	Frekuensi	Persen(%)
Hipertensi Derajat I	19	51,4
Hipertensi Derajat II	15	40,5
Hipertensi Derajat III	3	8,1
Total	37	100.0

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi responden Tekanan Darah pasien hipertensi sebelum kombinasi terapi musik dan *Slow Deep Breathing* didapatkan hasil yaitu yang memiliki tekanan darah hipertensi derajat I sebanyak 19 orang (51,4%), hipertensi derajat II sebanyak 15 orang (40,5%) dan derajat III sebanyak 3 orang (8,1%).

- b. Distribusi Perubahan Tekanan Darah pasien hipertensi setelah diberikan kombinasi Terapi Musik dan *Slow Deep Breathing*

Tabel 3
Distribusi Responden Berdasarkan Perubahan Tekanan Darah Setelah Kombinasi Terapi Musik dan *Slow Deep Breathing* di Ruang Interna RSUD Palembang Tandil

Tekanan Darah Setelah di berikan Terapi	Frekuensi	Persen(%)
Menurun	34	91,9
Tetap	2	5,4
Meningkat	1	2,7
Total	37	100.0

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 3 tersebut didapatkan hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat perubahan tekanan darah setelah kombinasi mendengarkan musik dan Terapi *Slow Deep Breathing* yang menurun sebanyak 34 orang (91,9%), Tetap sebanyak 2 orang (5,4%) dan yang meningkat sebanyak 1 orang (2,7%).

3. Analisa Bivariat

Analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak dari pemberian kombinasi Terapi Musik dan *Slow Deep Breathing* terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Umum Palembang Tandil pada tahun 2023. Sebelum melaksanakan uji pengaruh, dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk dengan signifikansi sebesar 0,000, yang menunjukkan nilai <0,05, menandakan bahwa data tidak memiliki distribusi normal. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan metode nonparametrik, yaitu uji Wilcoxon untuk menilai adanya pengaruh atau tidak.

a. Distribusi Statistik

Tabel 4
Distribusi Statistik Perubahan Tekanan Darah di Ruang Interna RSUD Palembang Tandil

Perubahan Tekanan Darah	Kombinasi Terapi Musik & <i>Slow Deep Breathing</i>						Nilai Minimum	Nilai Maksimum
	Derajat I		Derajat II		Derajat III			
	%	n	%	n	%	n		
Sebelum	19	51,4	15	40,5	3	8,1	1.00	3.00
Sesudah	Menurun		Tetap		Meningkat		1.00	3.00
	n	%	n	%	n	%		
	34	91,9	2	5,4	1	2,7		

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan data dalam Tabel 4, terlihat bahwa sebelum menerima kombinasi terapi musik dan *Slow Deep Breathing*, sebagian besar pasien hipertensi memiliki tekanan darah derajat I, yaitu 19 orang (51,4%), diikuti oleh derajat II sebanyak 15 orang (40,5%), dan derajat III sebanyak 3 orang (8,1%). Rentang nilai tekanan darah sebelum intervensi berkisar antara 1,00 hingga 3,00. Sedangkan setelah menerima kombinasi terapi musik dan *Slow Deep Breathing*, sebanyak 34 orang (91,9%) mengalami penurunan tekanan darah, 2 orang (5,4%) tekanan darah tetap, dan 1 orang (2,7%) mengalami peningkatan tekanan darah. Nilai tekanan darah setelah intervensi berkisar antara 1,00 hingga 3,00, sesuai dengan rentang nilai sebelumnya.

b. Uji Pengaruh

Tabel 5
Pengaruh Kombinasi Terapi Musik dan *Slow Deep Breathing* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Ruang Interna RSUD Palembang Tandil

		N	Mean Rank	Sum of Ranks	P value
Post test dan Pre Test	Negative Ranks	18 ^a	10.75	193.50	0,004
	Positive Ranks	3 ^b	12.50	37.50	
	Ties	16 ^c			
	Total	37			

Sumber : Data Primer 2023

Dari Tabel 5, terlihat bahwa sebanyak 18 responden mengalami penurunan tekanan darah setelah menerima kombinasi terapi musik dan *Slow Deep Breathing*, yang ditunjukkan oleh nilai negative ranks atau selisih yang negatif. Selisih ini adalah perbedaan antara tekanan darah sebelum dan setelah intervensi. Rata-rata (mean ranks) nilai selisih ini adalah 10,75, dengan jumlah total nilai selisih (sum of ranks) sebesar 193,50. Hasil ini mengindikasikan adanya pengurangan tekanan darah pada responden setelah menerima kombinasi terapi musik dan *Slow Deep Breathing*. Di sisi lain, terdapat 3 responden yang mengalami peningkatan tekanan darah setelah intervensi, yang ditandai dengan nilai positive ranks. Rata-rata nilai ranks positif ini adalah 12,50, menunjukkan bahwa terdapat perubahan tekanan darah sebelum dan setelah kombinasi terapi musik dan *Slow Deep Breathing* pada responden ini..

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai p value $0,004 < 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kombinasi terapi musik dan *slow deep breathing* terhadap perubahan tekanan darah pasien hipertensi di ruangan Interna RSUD Palembang Tandil.

Pembahasan

1. Analisa Univariat

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas sebelumnya, terdapat karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, usia, dan tingkat pendidikan.

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Gambaran karakteristik pasien berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa dari total 37 responden penderita hipertensi, mayoritas adalah laki-laki sebanyak 23 responden (63,2%), sementara perempuan berjumlah 14 responden (37,8%). Hasil ini sejalan dengan penemuan dalam penelitian lain oleh Anggraeni & Alfianur (2021), yang menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat kejadian hipertensi yang lebih tinggi daripada laki-laki, dengan persentase 57,9% dibandingkan dengan 42,1%.

Asumsi peneliti adalah bahwa wanita memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami hipertensi dibandingkan pria. Hal ini dikaitkan dengan fakta bahwa wanita umumnya mengalami menopause pada usia tertentu. Kondisi menopause ini diyakini meningkatkan kerentanan wanita terhadap hipertensi.

Peneliti juga berpendapat bahwa jenis kelamin dapat memengaruhi tekanan darah, dan hal ini dapat terkait dengan faktor usia individu. Ditemukan perbedaan antara jenis kelamin dalam hubungan antara usia dan tekanan darah sistolik. Pria cenderung memiliki tekanan darah sistolik yang lebih tinggi daripada wanita selama masa dewasa awal dan pertengahan, sementara wanita cenderung memiliki tingkat tekanan darah sistolik yang lebih tinggi setelah mencapai usia enam puluhan.

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik responden berdasarkan usia dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dari 37 responden, sebanyak 5 orang (13,5%) berada dalam rentang usia 35-40 tahun, 5 orang (13,5%) dalam rentang usia 41-46 tahun, 5 orang (13,5%) dalam rentang usia 47-52 tahun, 6 orang (16,2%) dalam rentang usia 53-59 tahun, dan 16 orang (43,2%) berusia 60 tahun ke atas mengalami hipertensi..

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa lebih banyak lansia yang menderita hipertensi. Hal ini dapat dijelaskan oleh fakta bahwa tingginya angka hipertensi berkaitan dengan penambahan usia. Ini terjadi karena seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan struktural pada pembuluh darah besar yang mengakibatkan penyempitan pembuluh darah dan kekakuan dinding pembuluh darah, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan darah sistolik.

Faktor usia memiliki pengaruh signifikan terhadap tekanan darah, terutama dalam konteks hipertensi. Semakin seseorang menua, semakin tinggi risiko terkena hipertensi. Hasurungan dan Tuminah (2019) juga mengindikasikan bahwa risiko hipertensi meningkat secara signifikan pada lansia, dengan perbandingan risiko 2,45 kali lipat antara kelompok usia 55-59 tahun dengan kelompok usia 65-69 tahun, dan 2,97 kali lipat pada kelompok usia di atas 70 tahun.

Gaya hidup berperan penting sebagai faktor risiko utama dalam perkembangan hipertensi pada berbagai kelompok usia, termasuk pada dewasa awal (usia 21-40 tahun). Peningkatan kasus hipertensi seringkali disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat. Faktor-faktor ini termasuk merokok, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi makanan yang tidak seimbang, serta tingkat stres yang tinggi. Selain itu, ada beberapa faktor risiko lain yang dapat berkontribusi terhadap hipertensi, seperti riwayat keluarga, kebiasaan buruk, pola makan yang tidak sehat, dan masalah tidur yang kurang baik. Durasi dan kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis dan menyebabkan tekanan fisik dan psikologis yang lebih tinggi.

Kondisi ini terjadi karena pada usia tersebut arteri besar mengalami perubahan struktural, mengakibatkan kehilangan elastisitas dan menjadi lebih kaku. Seiring dengan setiap detak jantung, darah dipompa melalui pembuluh darah yang semakin sempit daripada yang biasa, sehingga tekanan darah meningkat (Sigarlaki, 2016).

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden dilihat dari tingkat pendidikan menunjukkan bahwa dari 37 responden, sebanyak 12 orang (32,4%) memiliki pendidikan terakhir pada tingkat SD, 7 orang (18,9%) tamat SMP, 15 orang (40,5%) tamat SMA, dan 3 orang (8,1%) memiliki pendidikan perguruan tinggi yang mengalami hipertensi di Ruang Internal RSUD Palembang Tandil.

Menurut hasil dari Riskesdas tahun 2018, terdapat kecenderungan tingginya penyakit hipertensi pada individu dengan tingkat pendidikan yang rendah, dan risiko tersebut cenderung menurun seiring dengan peningkatan tingkat pendidikan. Kemungkinan besar, tingginya risiko hipertensi pada individu berpendidikan rendah disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang kesehatan serta kesulitan dalam menerima informasi atau penyuluhan yang berkaitan dengan tekanan darah. Sebagai

hasilnya, tekanan diastolik masih dalam kisaran normal, tetapi tekanan sistolik cenderung tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diasumsikan bahwa tingkat pendidikan juga memiliki dampak tak langsung pada tekanan darah melalui pengaruhnya terhadap gaya hidup, termasuk kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan tingkat aktivitas fisik atau olahraga..

2. Analisa Bivariat

a. Pengaruh Kombinasi Terapi Musik dan *Slow Deep Breathing* terhadap Tekanan Darah

Berdasarkan hasil penelitian ini, terlihat bahwa kombinasi terapi musik dan slow deep breathing berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Ruang Interna RSUD Palemmari Tandi tahun 2023. Sebelum intervensi, mayoritas pasien berada pada Derajat I sebanyak 19 orang (51,4%), Derajat II sebanyak 15 orang (40,5%), dan Derajat III sebanyak 3 orang (8,1%). Setelah intervensi, terjadi penurunan tekanan darah pada 34 orang (91,9%), tekanan darah tetap pada 2 orang (5,4%), dan meningkat pada 1 orang (2,7%).

Hal ini juga dibuktikan dengan hipotesis menggunakan uji Wilcoxon yang menunjukkan $p\text{-value} < 0,05$ yaitu 0,004 sehingga disimpulkan ada pengaruh Kombinasi Terapi Musik dan *Slow Deep Breathing* terhadap perubahan tekanan darah pasien hipertensi di ruang interna RSUD Palemmari Tandi Tahun 2023.

Dalam penelitian ini menggunakan Musik Klasik, Musik klasik adalah sebuah aliran irama yang berasal dari adat istiadat sebuah daerah, kerajaan atau keagamaan. Musik klasik ini dapat mengurangi kecemasan dan stress, sehingga tubuh mengalami relaksasi yang mengakibatkan penurunan tekanan darah dan denyut jantung.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Indah Nur Hafiah dan Achirman pada tahun 2022 dengan judul "Pengaruh Latihan Kombinasi Slow Deep Breathing dan Relaksasi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah," ditemukan bahwa dalam analisis menggunakan uji T-test, didapatkan nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,000 untuk tekanan sistolik dan $p\text{-value}$ sebesar 0,001 untuk tekanan diastolik. Nilai-nilai p ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kombinasi slow deep breathing dan relaksasi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pemberian terapi kombinasi ini dianggap cocok untuk mengatasi hipertensi dan juga dianggap aman tanpa menimbulkan efek samping yang signifikan..

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Ners Sukri dan tim penelitian pada tahun 2022 dengan judul "Pengaruh Slow Deep Breathing dan Terapi Musik terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Primer" menunjukkan bahwa terdapat penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 8,95 mmHg dalam kelompok latihan slow deep breathing (Latihan SDB) dan 8,99 mmHg dalam kelompok intervensi musik. Sementara itu, penurunan rata-rata tekanan darah diastolik adalah 7,29 mmHg dalam kelompok Latihan SDB dan 6,27 mmHg dalam kelompok intervensi musik. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value}$ masing-masing adalah $p=0,000$, yang lebih rendah dari tingkat signifikansi 0,05.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Latihan SDB dan terapi musik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi primer. Oleh karena itu, disarankan kepada pasien hipertensi untuk mengadopsi Latihan SDB dan terapi musik sebagai bagian dari gaya hidup mereka guna mengontrol tekanan darah, yang pada gilirannya dapat membantu mencegah komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, gagal ginjal, dan kerusakan mata.

Pemberian terapi musik dan slow deep breathing dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah suatu proses yang berlangsung secara bertahap.

Terapi ini juga memberikan informasi penting kepada pasien, yang pada gilirannya dapat meningkatkan pengetahuan mereka tentang kondisi kesehatan mereka. Hal ini menciptakan kesadaran yang lebih besar di antara pasien untuk mengadopsi perilaku yang sesuai dengan pedoman medis yang diberikan. Pasien hipertensi yang menerima terapi musik dan slow deep breathing juga dapat mengalami berbagai manfaat, termasuk peningkatan kontrol metabolisme, perbaikan kualitas hidup, kemampuan untuk mengatur pola makan, dan mengurangi risiko komplikasi. Penting juga untuk mencatat bahwa slow deep breathing telah terbukti memiliki dampak positif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Pasien hipertensi yang menjalani terapi musik dan slow deep breathing dapat mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan, mengurangi risiko komplikasi, dan lebih baik dalam mengontrol pola makan mereka. Pemberian kombinasi terapi ini dalam penelitian ini juga memberikan manfaat tambahan, yaitu memberikan pasien informasi yang lebih baik tentang perawatan mandiri untuk mengatasi hipertensi. Pasien juga mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mengelola kondisi mereka dan mengalami peningkatan dalam aspek psikologis mereka. Dengan demikian, pasien menjadi lebih cenderung untuk menjalani perawatan mandiri yang efektif untuk mengatasi penyakit hipertensi mereka.

Peneliti mengasumsikan bahwa pengaruh dari terapi musik dan slow deep breathing ini dapat memberikan perasaan ketenangan, kegembiraan, dan kebahagiaan kepada pasien. Namun, ternyata mendengarkan musik juga memiliki manfaat lain yang cukup signifikan. Mendengarkan musik dapat membantu mengurangi tekanan darah tinggi, karena saat mendengarkan musik, pikiran seseorang cenderung menjadi lebih rileks, dan tingkat stres yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah (hipertensi) juga dapat berkurang.

Simpulan

1. Data distribusi frekuensi berdasarkan perubahan tekanan darah sebelum kombinasi terapi musik dan *slow deep breathing* yang derajat I sebanyak 19 orang (51,4%), derajat II sebanyak 15 orang (40,5%) dan derajat III sebanyak 3 orang (8,1%).
2. Data distribusi frekuensi responden berdasarkan perubahan tekanan darah setelah diberikan kombinasi terapi musik dan *slow deep breathing* yang menurun sebanyak 34 orang (91,9%), tetap sebanyak 2 orang (5,4%) dan meningkat sebanyak 1 orang (2,7%).
3. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai p value 0,000 lebih kecil dari nilai α 0,05 sehingga disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kombinasi terapi musik dan *slow deep breathing* terhadap perubahan tekanan darah pasien hipertensi di ruangan interna RSUD Palembang Tandil.

Referensi

- A.,P., & Berek, L. (2018). *Pengaruh Slow Deep Breathing terhadap penurunan tekanan darah dengan hipertensi*. *Convention Center Di Kota Tegal*, 4(80), 4.
- Andri, J., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Natasha, D. (2018). *Efektivitas Isometric Handgrip Exercise dan Slow Deep Breathing Exercise terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi*. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 371-384
- Andarmoyo, Sulisty. 2013. *Konsep & Proses Keperawatan Nyeri*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Anggraeni & Alfianur (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien yang berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkiang.

- Anyan F, K. B. (2018). The Coping Mechanisms and Strategies Of Hypertension Patients in Ghana: The Role of Religious Faith, Beliefs and Practices, *Journal Religion Health*, Volume : 57 No. 4: 1402-1412. doi: 10.1007/s10943-017-0517-7., di akses pada tanggal 29 Juli 2018
- Choizes. 2017. *Jenis Skala Nyeri dan cara menggunakannya*. Diakses pada tanggal 24 Juli 2017
- Fatmawati, Siti., Junaid & Ibrahim, Karma. (2017). *Hubungan Life Style Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa (20-40 Tahun) Di Wilayah Kerja Puskesmas Puuwatu Kota Kendari Tahun 2017*. *Jurnal Imliah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Ole*, Vol.2 No.6/Mei 2017; ISSN250-731X.
- Grocke, D. & Moe, (2015). *Guided imagery & Music (GIM) and Music Imagery Methods For Individual and Group Therapy*. London: Jessica Kingsley Publisher
- Indah Nur Hafiah & Achirman, 2022. Pengaruh Latihan Kombinasi *Slow Deep Breathing* dan Relaksasi Musik Klasik terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Journal Of Nursing and Health Science* 2 (1),1-6.
- Irfan (2018). *Pengaruh Terapi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Balai Pelayanan Social Tresna Werdha Uni Abiyoso*. *Journal Community Health Nursing*.
- Ismonah, Cahyaningrum, D.A and SN, M.S.A (2015) ‘*Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Orif Di RS Telogorejo Semarang*’, *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, pp. 19-28
- Kemendes RI (2018). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kemendes RI (2019). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kemendes (2015). *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019* Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Krisnanda, M. Y. (2017). *Laporan Penelitian Hipertensi*. *Laporan Penelitian Hipertensi,1102005092*,https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/3f25a705ddbef7abf69a6a9ec69b2fd.pdf
- Kurniasari, Y. D., Ibnu, F., Hidayati, R. N. (2020). Pengaruh *Slow Deep Breathing Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan darah. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 1-8
- Lilik, N. I. S., & Budiono, I. (2021). Indonesian Journal of Public Health and Nutrition Article Info. *Indonesian Journal of Pblc Health and Nutrition*, 1 (1), 101-113. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Muda, J. C. (2021). *Penerapan Slow Deep Breathing Tehadap Tekanan Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari kota Metro Impelementaion Of Slow Deep Breathing To Blood Preassure Of Hypertention Patients Working Areas. 1*, 457-466
- Ners Sukri.,dkk,2022. Pengaruh *slow deep breathing* dan terapi musik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi primer di rumah sakit umur daerah sawerigading palopo. *Journal Kesehatan Lentera Acitya Vol 9 No.1*
- Pertiwi, N (2018). “Gambaran Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi Dengan Kesiapan Peningkatan Nutrisi Diwilayah Kerja UPT KESMAS Sukawati Gianyar. Denpasar.”7.
- Setyaningrum (2019). *Efektifitas Slow Deep Breathing Dengan Terapi Musik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. *Journal of Nursing Practices*, 35-41.
- Siwi S, et al (2020). *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi*. *Journal of Bionursing*.
- Suranata et al (2019). *Slow Deep Breathing Dan Alternate Nostril Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. *Jurnal Keperawatan Silampari*

- Sugiyono, (2014). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung Alfabeta
- WHO. *World Health Statistic Report 2015*. Geneva: *World Health Organization* 2015.
- WHO. (2019) Hypertension. [https://www.who.int/health-topics/hypertension/#tab= 1](https://www.who.int/health-topics/hypertension/#tab=1)