

Kajian Efek Musik Sebagai Terapi Tambahan terhadap Pengendalian Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

Prita Tyara Aulia, Diana Wijayanti, Nuzirwan Acang

Prodi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Bandung, Indonesia

Email: pritatyaraaulia1@gmail.com, dianawijayati5@gmail.com, n.acang@yahoo.co.id

ABSTRACT: Hypertension is an increase in systolic and diastolic blood pressure > 140/90 mmHg. "The silent killer" if not controlled can cause complications even without showing any signs and symptoms causing death. The pharmacological treatment of hypertension is significant in lowering blood pressure. However, there are side effects such as treatment resistance, and financial burdens. Because hypertension requires lifelong treatment, it has resulted in a shift in many patients to alternative and complementary medicine. Complementary therapies that can be used to lower blood pressure: aromatherapy, progressive muscle relaxation, laughter therapy, meditation & yoga, acupressure, cupping, foot massage using lavender essential oil and music therapy. Music has cardiovascular, respiratory and neuroendocrine effects. Music can also powerfully build and modulate emotions and moods as blood pressure, respiration and heart activity change.

ABSTRAK: Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik >140/90 mmHg. "The silent killer" bila tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi bahkan tanpa menunjukkan tanda dan gejala apapun menyebabkan kematian. Pengobatan farmakologis hipertensi signifikan dalam menurunkan tekanan darah. Namun, terdapat efek samping seperti resistensi pengobatan, dan beban keuangan. Karena hipertensi memerlukan perawatan seumur hidup, mengakibatkan pergeseran banyak pasien ke pengobatan alternatif dan komplementer. Terapi komplementer yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah: aroma terapi, relaksasi otot progresif, terapi tertawa, meditasi & yoga, akupresure, bekam, masase kaki menggunakan minyak esensial lavender dan terapi musik. Musik memiliki efek pada kardiovaskular, pernapasan dan neuroendokrin. Musik juga dapat membangun dan memodulasi emosi dan suasana hati dengan kuat seiring perubahan tekanan darah, pernapasan dan aktivitas jantung.

1 PENDAHULUAN

Peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik lebih dari 140/90 mmHg diukur dua kali dalam keadaan tenang dengan selang waktu lima menit tiap pengukuran disebut dengan hipertensi.¹ "The silent killer" bila tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi dan kerusakan tubuh seperti stroke, gagal ginjal kronis, retinopati, infark miokard bahkan kematian.^{2,3}

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi menurut Joint National Committee⁴

Klasifikasi	Tekanan Darah	Tekanan Darah
Tekanan Darah	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Normal	<120	dan <80

Pre-hipertensi	120–139	atau 80–89
Hipertensi tingkat 1	140–159	atau 90–99
Hipertensi tingkat 2	≥160	atau ≥100

Pengobatan hipertensi dapat dibedakan menjadi dua yaitu secara non-farmakologis dan farmakologis.⁵ Pengobatan farmakologis untuk penderita hipertensi, antara lain: *Diuretics*, *Adrenergic Inhibitors*, *Angiotensin Converting Enzyme (ACE) - inhibitor*, *Angiotensin Receptor Blocker (ARB)*, *Beta-Blocker (BB)*, dan *Ca-Channel Blocker (CCB)*.⁶ Terapi non-farmakologis pada individu obesitas dapat dilakukan dengan menurunkan berat badan, diet yang kaya kalium dan kalsium, pengurangan natrium makanan, aktivitas fisik dan konsumsi alkohol secukupnya.⁴

Hipertensi merupakan penyakit kronis dengan

efek atau akibat serius, jangka panjang sehingga memerlukan perawatan seumur hidup.⁷ Pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi memerlukan strategi efektif yang tersedia secara luas, berbiaya rendah, dan berkelanjutan.² Hal tersebut mengakibatkan pergeseran ke pengobatan alternatif dan komplementer.⁷ Terapi komplementer yang dapat digunakan seperti: aroma terapi, relaksasi otot progresif, terapi tertawa, meditasi & yoga, akupresure, bekam, masase kaki menggunakan minyak esensial lavender dan terapi musik.^{3,8,9}

Terapi musik memiliki efek positif terhadap fungsi fisiologi tubuh pasien.¹⁰ Pada sistem kardiovaskular, dapat menurunkan detak jantung dan tekanan darah, pada pernapasan dapat menurunkan laju pernapasan. Pada sistem saraf otonom, terapi musik dapat mengaktifasi saraf parasimpatis dan menurunkan aktivasi saraf simpatis sehingga terjadi penurunan detak jantung. Pada pasien tertentu, selain dapat memperbaiki faktor emosional, dapat pula membuat persepsi nyeri menjadi lebih rendah, meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup.¹¹

Musik dapat membangun ataupun memodulasi emosi dan suasana hati dengan perubahan tekanan darah, pernapasan dan aktivitas jantung.¹¹ *Nitric oxide* dapat keluar dari tubuh setelah mendengarkan alunan musik, sehingga melebarkan pembuluh darah, yang berakibat pada penurunan tekanan darah.^{12,13}

2 TINJAUAN PUSTAKA

Hipertensi terjadi ketika nilai sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg, menggunakan *sphygmomanometric* sebanyak dua kali pengukuran.¹⁴ Prevalensi hipertensi meningkat paling cepat di negara berkembang (80% dari populasi dunia), dimana perawatan dan kontrol hipertensi yang buruk berkontribusi pada pertumbuhan epidemi penyakit kardiovaskular.¹⁵

Hipertensi dapat diobati dengan terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis yang biasa digunakan adalah obat-obatan golongan *Agnitensin Converting Enzyme Inhibitors* (ACEIs), *Angiotensin Receptor Blockers* (ARBs), *Beta-Blockers* (BBs), *Calcium Channel Blockers* (CCBs), dan *Thiazide-Type Diuretics*.⁴ Sementara terapi non-farmakologis yang digunakan sebagai pengobatan awal dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:¹⁶

1. konseling untuk menurunkan berat badan

pada pasien kelebihan berat badan atau obesitas;

2. diet sehat;
3. makanan rendah garam (dan kaya kalium);
4. latihan aerobik teratur;
5. menghindari rokok;
6. menghindari kontrasepsi oral;
7. terapi komplementer.³

Terapi komplementer yang dapat menurunkan tekanan darah hipertensi, antara lain: aroma terapi, relaksasi otot progresif, terapi tertawa, meditasi & yoga, akupresure, bekam, masase kaki menggunakan minyak esensial lavender, dan terapi musik.^{3,8,9}

Musik merupakan refleksi perasaan suatu individu.¹⁷ Intervensi musik efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik, diastolik, denyut nadi, laju pernapasan, persepsi nyeri, mengurangi kecemasan, meningkatkan *mood*, meningkatkan kualitas hidup.^{18,10}

Terapi non-farmakologis yang dapat berpengaruh secara fisiologis, psikologis dan emosional, selama perawatan penyakit atau cedera, salah satunya adalah terapi musik. Terapi musik merupakan pengobatan yang sering dilakukan karena kemampuannya untuk mengurangi kecemasan. Musik juga membuat suasana menjadi damai yang mengarahkan pada istirahat dan tidur.¹⁹ Terapi musik dapat menurunkan depresi, kecemasan, efek sedatif, dan hipertensi.²⁰

Pada hipertensi musik dapat berpengaruh pada penurunan tekanan darah.¹¹ Musik dapat memengaruhi hormon seperti endorfin, kortisol dan katekolamin yang berfungsi dalam pengaturan tekanan darah, sehingga dapat menimbulkan perasaan tenang. Pada saat mendengarkan musik, terjadi penurunan katekolamin seperti epinefrin dan norepinefrin yang dapat menurunkan laju nadi dan tekanan darah.¹² Musik yang menenangkan dapat mengurangi detak jantung, tekanan darah, suhu tubuh, dan laju pernapasan.^{21,22,23,24}

3 KESIMPULAN

Pemberian terapi musik sebagai terapi tambahan pada penderita hipertensi dapat memengaruhi nilai tekanan darah pada penderita hipertensi.