



EFEKTIVITAS KOMBINASI TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK DENGAN MUSIK KLASIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH

Moomina Siauta^{1*}, Maria M Goha¹, Sukmawati Tamin²

¹Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Kristen Indonesia Maluku, Jln Ot Pattimaipauw, Talake Kecamatan, Nusaniwe, Kel Wainitu, Nusaniwe, Kota Ambon, Maluku 97115, Indonesia

²Akper Rumkit TK III Dr. J. A. Latumeten Ambon, Jalan Dr. Tamaela No.2, Kel Silale, Nusaniwe, Kota Ambon, Maluku 97111, Indonesia

*moominasiauta@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang cukup tinggi baik di negara maju maupun negara berkembang sehingga perlu adanya terapi farmakologi dan terapi komplementer yang berperan dalam penatalaksanaan hipertensi. Terapi yang digunakan dalam mengatasi penyakit hipertensi yaitu kombinasi terapi relaksasi autogenik dan music klasik. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui efektivitas kombinasi terapi relaksasi autogenik dan music klasik terhadap penurunan tekanan darah. Penelitian yang digunakan adalah *quasi-experimental* dengan menggunakan teknik *The Nonrandomized Control Group Pretest-posttest Design*. Sampel penelitian adalah klien hipertensi primer sebanyak 28 responden, dengan teknik *nonprobability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Instrument penelitian yang digunakan yaitu *spygmmomanometer manual*, stetoskop, SOP terapi relaksasi autogenik dan SOP terapi musik. Penelitian ini dilakukan di RSUD Dr. M. Haulussy Ambon selama 3 hari dengan durasi pemberian intervensi 15-20 menit. Uji yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji *wilcoxon*. Hasil uji didapatkan tekanan darah sistole dan diastole sebelum dilakukan tindakan adalah 144,17 mmHg dan 90,56 mmHg sedangkan hasil tekanan darah sistole dan diastole sesudah dilakukannya tindakan adalah 126,67 mmHg dan 82,22 mmHg, sehingga didapatkan hasil setelah menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat perubahan tekanan darah sistole dan diastole sebelum dan sesudah tindakan dengan $Pvalue=0,000$ ($\alpha= <0,05$) yang artinya adanya pengaruh setelah diberikan kombinasi terapi relaksasi autogenik dan music klasik. Efektivitas kombinasi terapi relaksasi autogenik dan music klasik ini dipengaruhi oleh rasa sensasi dari terapi relaksasi autogenik melalui penyaluran emosi yang positif serta rasa aman nyaman yang dihasilkan oleh energi dari music klasik. Kedua terapi yang dikombinasikan dalam satu waktu secara bersamaan merangsang sistem tubuh untuk mengeluarkan hormon-hormon yang berhubungan dengan penurunan tekanan darah.

Kata kunci: hipertensi; music klasik: relaksasi autogenik

EFFECTIVENESS OF THE COMBINATION OF AUTOGENIC RELAXATION THERAPY WITH CLASSIC MUSIC ON REDUCTION OF BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION

ABSTRACT

Hypertension is a disease that is quite high in both developed and developing countries, this was due to lack of awareness in maintaining health, unhealthy eating patterns, and stress. So that there is a need for pharmacological therapy and complementary therapies that play a role in the management of hypertension. The therapy used to treat hypertension is a combination of autogenic relaxation therapy and music classic. The purpose of this study was to determine the effectiveness of the combination of autogenic relaxation therapy and music classic media on reducing blood pressure. The research design used was quasi-experimental Design using the The nonrandomized control group pretest-posttest Design technique. The research sample was 28 respondents with primary hypertension, using a non-probability sampling technique with a purposive sampling method. The research instruments used were manual sphygmomanometer, stethoscope, autogenic relaxation therapy SOP and music therapy SOP. The test used in this study is the Wilcoxon test. The results of the test showed that the systolic and

diastolic blood pressure before the procedure was 144.17 mmHg and 90.56 mmHg, while the results of the systolic and diastolic blood pressure after the procedure were 126.67 mmHg and 82.22 mmHg, so the results after using the Wilcoxon test showed that there is a change in systolic and diastolic blood pressure before and after the procedure with P value = 0.000 ($\alpha = <0.05$) which means that there is an effect after being given a combination of autogenic relaxation therapy and music classic. The effectiveness of this combination of autogenic relaxation therapy and music classic is influenced by the sensation of autogenic relaxation therapy through the channeling of positive emotions and a sense of security and comfort generated by the energy of music classic. Both therapies combined at the same time stimulate the body's system to secrete hormones associated with lowering blood pressure.

Keywords: autogenic relaxation; hypertension; music classic

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang cukup tinggi baik di negara maju maupun negara berkembang. Penyakit hipertensi ini adalah salah satu masalah kesehatan yang cukup serius di kalangan masyarakat (public heart problem) dan akan menjadi masalah yang lebih besar jika tidak ditanggulangi sejak dini. Hipertensi selalu menjadi penyebab utama dalam kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah. Penyakit hipertensi juga dapat terjadi tanpa gejala sehingga akan disadari ketika telah disertai dengan adanya komplikasi yang mempengaruhi fungsi jantung sampai dengan terjadinya stroke. Dalam dunia kesehatan hipertensi ini selalu di sebut dengan the silent killer (Kemenkes, 2018).

World Health Organization (WHO) tahun 2016 menyatakan bahwa secara global hipertensi berjumlah 972 juta orang atau 26,4% orang, angka ini diperkirakan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025 dan menjadi salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia (Yonata, 2016). Sedangkan menurut American Heart Association (AHA) penduduk amerika di atas 20 tahun telah mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, namun hampir sekitar 90-95% kasus tidak di ketahui penyebabnya (Kemenkes RI, 2018). Riskesdas (2018) mengungkapkan bahwa angka kejadian penyakit hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas 2013. Prevalensi naik 25,8% menjadi 34,1% di tahun 2018. Angka kejadian Hipertensi di Jawa Barat pada tahun 2018 menduduki dengan urutan kedua dengan jumlah 25,9% pada tahun 2013 dan meningkat menjadi 35,9% di tahun 2018 (Riskesdas, 2018).

Hasil yang didapatkan pada klien dengan hipertensi dengan katagori berdasarkan diagnosis yang dilakukan oleh dokter atau minum obat antihipertensi, terdapat pada penduduk umur ≥ 18 tahun menurut Riskesdas 2018 pada Provinsi Maluku dengan penderita 3.914 pasien (Balitbang Kemenkes. RI, 2018). Prevelensi penderita hipertensi di RSUD Dr. M. Haulussy Ambon , dimana RSUD Dr. M. Haulussy Ambon, sebagai salah satu pusat rujukan rumah sakit pada provinsi Maluku, data yang diperoleh selama 3 tahun terakhir terdapat 635 kasus hipertensi yaitu dengan persentase 30,86 % pada tahun 2013 dan terjadi kenaikan persentase penderita hipertensi sebesar 36,86 % pada tahun 2014 dan mengalami penurunan tahun selanjutnya 2015 dengan persentase sebesar 32,27 % (Rekam Medik, RSUD Dr. M. Haulussy Ambon, 2021).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah sistolik 140 mmHg atau tekanan darah diastolik 90 mmHg (Price, 2015). Hipertensi yang tidak di tangani dapat berdampak pada kerja jantung. Jantung yang bekerja terlalu keras dapat mengakibatkan fungsi pompa jantung menjadi berkurang dan beresiko menjadi penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal (Ardiansyah, 2012). Terapi farmakologi pada hipertensi yang menggunakan obat-obatan untuk mempertahankan tekanan darah dengan normal sering kali menimbulkan efek samping yang berbeda. Salah satu contoh pemberian diueritik tiazide yang berfungsi untuk pengurangan penyerapan natrium dan melebarkan pembuluh darah . Diuretic

tiazide ini memiliki efek samping pusing, sakit kepala, gatal-gatal, peningkatan kadar glukosa darah, kram otot, dan meningkatkan produksi urine (Kowalski, 2010). Selain terapi farmakologi ada juga terapi non farmakologi, seperti intervensi pemberian terapi relaksasi autogenik dengan menggunakan media musik Mozart.

Relaksasi autogenik merupakan bentuk penyerahan diri terhadap sugesti yang diberikan, relaksasi autogenik ini mampu mempengaruhi klien dalam proses terapi sehingga klien merasa bebas mental dan fisik dari ketegangan serta stress. Terapi relaksasi autogenik ini bertujuan agar individu dapat merasakan kedamaian, merasakan sensasi tenang, ringan, hangat dan nyaman (Ober, 2009). Teknik relaksasi autogenik bekerja dengan cara mempengaruhi saraf otonom, relaksasi ini menimbulkan emosi yang positif dan efek menenangkan, sehingga fisiologis dominan sistem parasimpatis karena adanya pelepasan hormon Endorfin dan terjadi vasodilatasi pembuluh darah yang berguna untuk menurunkan tekanan darah, merilekskan tubuh, menstabilkan pernapasan dan detak jantung. (Ismarina, Herliawati dan Muharyani, 2015).

Sedangkan pemberian terapi musik klasik atau Mozart merupakan musik yang memiliki irama, melodi dan frekuensi tinggi yang dapat memberikan sensasi nyaman, menenangkan, membuat rileks, sehingga dapat dijadikan sebagai bentuk pengobatan mental, fisik dan kesehatan emosi (Campbell, D 2009). *Music for relaxation, stress relief, classical music for sleeping* merupakan salah satu jenis musik klasik karya Mozart, mempunyai alunan irama dengan nada yang lambat dari awal hingga ke bagian akhir sehingga mampu membuat pendengar menjadi lebih rileks. Pemberian musik klasik dengan nada lambat mampu mempengaruhi proses pelepasan katekolamin ke pembuluh darah.

Katekolamin dalam tubuh akan di produksi oleh kelenjar adrenal secara otomatis dan dalam jumlah yang besar sebagai respon terhadap stress. Jumlah Katekolamin yang berlebihan akan meningkatkan tanda-tanda vital seperti tekanan darah, nadi, dan pernapasan, menurunkan produksi darah ke usus, jaringan perifer serta meningkatkan produksi darah ke organ-organ vital seperti otak, jantung dan ginjal. Bagi penderita hipertensi pemberian intervensi keperawatan terapi musik Mozart memberikan efek relaksasi, selain menurunkan produksi Katekolamin juga terapi musik ini mampu mempengaruhi hipotalamus untuk memproduksi molekul Nitric Oxide (NO) yang juga memberikan efek kerja pada tonus pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah (Suherly, 2011). Berdasarkan latar belakang di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui efektifitas terapi kombinasi relaksasi autogenik dan music klasik terhadap tekanan darah pasien hipertensi di RSUD Dr. M. Haulussy Ambon

METODE

Penelitian menggunakan *Quasi-experimental Design* dengan teknik *The Nonrandomized Control Group Pretest-posttest Desig*. Variabel independen : terapi relaksasi autogenik dengan music klasik. Variabel dependen : tekanan darah pada klien hipertensi. Populasi yang didapatkan di poli umum RSUD Dr. M. Haulussy Ambon adalah sebanyak 95 orang (3 Minggu). Besar sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 28 orang. Sebelum dilakukan pemilihan sampel peneliti menentukan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga proses terapi yang dilakukan sesuai dan tidak menyimpang. Adapun kriteia inklusi: usia produktif 15-59 tahun yang menderita hipertensi primer, memiliki tekanan darah >140/90 mmHg, bersedia menjadi responden selama proses penelitian, mampu berkomunikasi dengan baik dan mempunyai pendengaran yang baik, menyukai music. Sedangkan kriteria eksklusi: klien yang tidak bersedia menjadi responden, klien yang menjalani intervensi keperawatan yang lain seperti senam hipertensi.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara. Instrumen dalam penelitian ini adalah *spychmomanometer manual*, stetoskop dan SOP terapi relaksasi autogenik dan SOP terapi music. Penelitian ini dilakukan di Poli Umum RSUD Dr. M. Haulussy Ambon. Penelitian ini dilakukan 7 hari. Penelitian ini menggunakan analisis univariat yang digunakan untuk menganalisa data pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Tujuan dari analisis univariat ini adalah untuk mengetahui rata-rata tekanan darah *pre* dan *post* diberikan kombinasi terapi relaksasi autogenik dan media musik klasik. Dan dalam analisis uji bivariat uji statistik uji kenormalan data yang digunakan adalah *Shapiro-wilk*. Analisa data menggunakan alternatif dari uji berpasangan yaitu uji non parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*.

HASIL

Tabel 1.
Karakteristik responden (n=28)

Karakteristik	f	%
Umur		
< 41 tahun	2	7.1
41 - 50 tahun	8	28.6
51 - 60 tahun	6	17.9
61 - 70 tahun	6	17.9
> 70 tahun	6	28.6
Jenis kelamin		
Perempuan	15	53.6
Laki-laki	13	46.4
Riwayat Hipertensi		
Ya	21	75.0
Tidak	7	25.0
Saudara Tekanan DarahTinggi		
Ya	15	53.6
Tidak	13	46.4
Lama Hipertensi		
1-7 Tahun	22	78.6
9-14 Tahun	4	14.3
15-21 Tahun	2	7.1
Riwayat Merokok		
Ya	13	46.4
Tidak	15	53.6
Obat Anti Hipertensi		
Satu macam	24	85.7
Dua macam	4	14.3

Tabel 1 diketahui bahwa umur yang mendominasi pada responden adalah 41-50 tahun dengan persentase 28,6 % dan yang terendah adalah < 41 tahun dengan persentase 7 % dan jenis kelamin perempuan 53,6% dan laki-laki 46,4%. Sebagian besar responden juga mempunyai riwayat keluarga yang menderita hipertensi yaitu dengan persentase 75%, dan rerata responden mempunyai saudara kandung yang menderita hipertensi sebesar 53,6 %. Rerata tiap kelompok dengan riwayat hipertensi 1-7 tahun sebesar 78,6% dan 7% pada 15-21 tahun lama hipertensi yang diderita responden. Serta kebiasaan atau pun riwayat mengkonsumsi rokok hingga sekarang yaitu sebesar 46,4 % sisanya tidak mengkonsumsi rokok dengan persentasi 53,6 %, dan responden yang mengkonsumsi satu macam obat dengan persentase 85.7%.

Tabel 2.
Rata-rata Tekanan Darah Sistole dan Diastole Sebelum Dilakukan Kombinasi Terapi Relaksasi Autogenik dan Musik Klasik

Variabel	f	Mean	Median	SD
Tekanan darah sistole <i>pretest</i>	36	144,17	140,00	6,492
Tekanan darah diastole <i>pretest</i>	36	90,56	90,00	2,323

Tabel 2 dari 36 responden didapatkan nilai *mean* tekanan darah *pretest* adalah 144,17 mmHg, nilai tengah atau *median* 140,00 mmHg dengan standar deviasi 6,492. Sedangkan nilai *mean* tekanan darah diastole *pretest* adalah 90,56 mmHg, nilai tengah atau *median* 90,00 mmHg dengan standar deviasi 2,323.

Tabel 3.
Rata-Rata Tekanan Darah Sistole dan Diastole Sesudah Dilakukan Kombinasi Terapi Relaksasi Autogenik dan Musik Klasik

Variabel	n	Mean	Median	SD
Tekanan darah sistole <i>posttest</i>	36	126,67	125,00	13,093
Tekanan darah diastole <i>posttest</i>	36	82,22	80,00	7,601

Berdasarkan tabel 3 dari 36 responden dapat diketahui bahwa nilai *mean* tekanan darah sistole *posttest* dilakukan intervensi adalah 126,67 mmHg, nilai tengah atau *median* 125,00 mmHg dengan standar deviasi 13,093. Sedangkan nilai *mean* tekanan darah diastole *posttest* adalah 82,22 mmHg, nilai tengah atau *median* 80,00 mmHg dengan standar deviasi 7,601.

Tabel 4.
Perbedaan Tekanan Darah Sistole dan Diastole Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Autogenik dan Musik Klasik

Variabel	N	Mean	Min-Max	SD	95%CI	Pvalue
Sistole sebelum	36	144,17	140-160	6,492	141,97-146,36	0,000
Sistole sesudah		126,67	110-160	13,093	122,24-132,20	
Diastole sebelum	36	90,56	90-100	2,323	89,77-91,34	0,000
Diastole sesudah		82,22	70-100	7,601	79,65-84,79	

Tabel 4 didapatkan nilai *mean* tekanan darah sistole *pretest* lebih tinggi dari pada sistole *posttest*, yaitu sebesar 144,17 mmHg dengan standar deviasi 6,492. Hasil estimasi interval disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata tekanan darah sistole sebelum intervensi 141,97 mmHg sampai dengan 146,36 mmHg dengan tekanan darah sistole terendah 140 mmHg dan tekanan darah sistole tertinggi 160 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah sistole sesudah intervensi menunjukkan angka lebih rendah dibandingkan dengan tekanan darah sistole sebelum intervensi, yaitu sebesar 126,67 mmHg dengan standar deviasi 13,093. Hasil estimasi interval disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata tekanan darah sistole sesudah intervensi 122,24 mmHg sampai dengan 126,67 mmHg dengan tekanan darah sistole terendah 110 mmHg dan tekanan darah sistole tertinggi 160 mmHg.

Hasil rata-rata tekanan darah diastole sebelum lebih tinggi dari pada diastole sesudah, yaitu sebesar 90,56 mmHg dengan standar deviasi 2,323. Hasil estimasi interval disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata tekanan darah diastole sebelum intervensi 89,77 mmHg sampai dengan 91,34 mmHg dengan tekanan darah diastole terendah 90 mmHg dan tekanan darah diastole tertinggi 100 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastole sesudah intervensi menunjukkan angka lebih rendah dibandingkan dengan tekanan darah diastole sebelum intervensi, yaitu sebesar 82,22 mmHg dengan standar deviasi 7,601. Hasil estimasi interval disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata tekanan darah diastole sesudah intervensi 79,65 mmHg sampai dengan 84,79 mmHg dengan tekanan darah diastole terendah 70 mmHg dan tekanan darah diastole tertinggi 100 mmHg. Hasil uji statistik didapatkan pengaruh relaksasi autogenik dengan media musik klasik terhadap penurunan tekanan darah sistole dan tekanan darah diastole dengan *Pvalue* 0,000 ($\alpha < 0,05$).

PEMBAHASAN

Rata-rata Tekanan Darah Sistole dan Diastole Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Autogenik dan Musik Mozart pada klien Hipertensi.

Hasil diatas menunjukkan bahwa rata-rata klien hipertensi berada pada kategori hipertensi primer. Hipertensi yang terjadi pada usia produktif erat kaitannya dengan pola hidup yang tidak sehat seperti stress yang berlebihan, kurangnya berolahraga, obesitas, merokok, alkohol, makanan yang tidak sehat. Hipertensi juga dapat dipengaruhi oleh adanya faktor usia, genetik maupun jenis kelamin. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara yang dilakukan terhadap seluruh responden dalam penelitian ini, terdapat 34 orang berjenis kelamin perempuan dan 2 orang berjenis kelamin laki-laki. Sekitar 90% klien mengaku bahwa tidak mempunyai pekerjaan, hanya melakukan pekerjaan rumah. 10% diantaranya mempunyai pekerjaan sebagai buruh pabrik yang dimana kegiatan di buruh pabrik juga mempunyai shift atau jadwal yang tidak menentu. Klien dalam penelitian mengaku bahwa klien jarang melakukan kegiatan aktivitas fisik seperti berolahraga ringan, senam dan lain-lain. Hal ini juga berhubungan dengan peningkatan stress, dimana klien seringkali kesulitan dalam memperoleh pekerjaan.

Hasil wawancara terkait dengan riwayat merokok, alkohol, dan makanan yang tidak sehat dari keseluruhan responden terdapat satu responden dengan riwayat merokok, tidak terdapat responden dengan riwayat alkohol dan beberapa dari responden mempunyai menu makan yang tidak sehat. Beberapa responden mempunyai kebiasaan mengkonsumsi gorengan, jeroan, cilok, banyak mengkonsumsi makanan yang berminyak, mengkonsumsi makanan instan serta ikan asin. Hal ini sesuai dengan teori bahwa semakin tidak sehat pola makan seseorang maka peluang untuk terjadinya kejadian hipertensi semakin tinggi. Ini terbukti dengan banyaknya responden mengatakan bahwa pernah mengkonsumsi dan ada juga yang mengatakan masih tetap mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung kadar lemak jenuh tinggi, garam natrium tinggi, makanan dan minuman dalam kaleng, makanan yang diawetkan dan makanan yang banyak mengandung alkohol dimana dari pola makan yang tidak sehat tersebut dapat menyebabkan terjadinya hipertensi.

Hal ini menunjukkan bahwa pola makan yang tidak sehat dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya hipertensi. Dari hasil wawancara didapatkan bahwa mengkonsumsi makanan yang mempunyai kadar lemak jenuh tinggi, natrium tinggi, makanan dan minuman kaleng, makanan yang diawetkan serta alkohol masih menjadi kebiasaan yang sering dilakukan saat mengkonsumsi makanan, secara tidak langsung kebiasaan-kebiasaan inilah yang menyebabkan resiko penyakit kardiovaskular, seperti stroke, hipertensi, penyakit jantung koroner, dan lainnya. (WHO, 2003 dalam Prasetyo 2015).

Rata-rata Tekanan Darah Sistole dan Diastole Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Autogenik dan Musik Klasik pada klien Hipertensi

Hasil yang didapatkan dalam pelaksanaan terapi relaksasi autogenik dan media musik klasik yang teratur selama 3 hari dengan durasi waktu intervensi adalah 15-20 menit pada klien hipertensi, klien merasa lebih rileks dan merasa nyaman pada tubuhnya. Klien mengakui bahwa saat diberikan terapi, instruksi yang diberikan oleh peneliti dapat dibayangkan dan dipikirkan hingga dapat terasa pada tubuh klien. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan hasil yang berbeda. Hal ini dikarenakan setiap individu memiliki respon tubuh yang berbeda-beda terhadap terapi relaksasi autogenik dan media musik klasik.

Berdasarkan hasil wawancara evaluasi verbal dan non verbal pada klien hipertensi yang mengikuti terapi relaksasi autogenik dengan media musik klasik yang dilakukan setiap selesai intervensi didapatkan bahwa klien mengaku saat dilakukan evaluasi verbal pada hari pertama belum mampu untuk merasakan efek dari terapi relaksasi autogenik dengan media musik klasik. Hari kedua dan ketiga peneliti melakukan hal yang sama atau mengevaluasi kembali setiap dilakukannya terapi tersebut. Di setiap akhir terapi klien selalu dianjurkan untuk mensugestikan diri sendiri bahwa klien merasa tenang serta damai. Klien selalu disugestikan untuk memasukkan kalimat tersebut kedalam pikirannya dan diinstruksikan supaya benar-benar berkonsentrasi yang dibantu oleh musik klasik sehingga klien berada dalam keadaan yang benar-benar merasa tenang. Akhir dari relaksasi pasien mengatakan bahwa klien merasakan kehangatan, merasa berat, merasa dingin dan merasa tenang. Hal ini juga dibuktikan dengan ekspresi klien setiap selesai melakukan terapi relaksasi autogenik dengan media musik klasik yaitu klien tampak tenang, rileks dan wajah tidak tegang.

Penurunan tekanan darah dalam hal ini bisa terjadi dikarenakan pemberian terapi relaksasi autogenik bekerja dengan cara mempengaruhi saraf otonom, relaksasi ini menimbulkan emosi yang positif dan efek menenangkan, sehingga fisiologis dominan sistem parasimpatis karena adanya pelepasan hormon endorfin dan terjadi vasodilatasi pembuluh darah yang berguna untuk menurunkan tekanan darah, merilekskan tubuh, menstabilkan pernapasan dan detak jantung (Ismarina, Herliawati & Muharyani, 2015).

Perbedaan Tekanan Darah *Pretest* dan *Posttest* Efektivitas Kombinasi Terapi Relaksasi Autogenik dan Musik Klasik pada klien

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tekanan darah sebelum pemberian terapi relaksasi autogenik dengan media musik klasik dengan tekanan darah sesudah pemberian terapi relaksasi autogenik dengan media musik klasik, hal ini juga didukung dengan nilai $Pvalue = 0,005$ atau $\alpha < 0,05$. Sesuai dengan teori mengartikan bahwa Relaksasi autogenik merupakan salah bentuk *mind body therapy*, dimana *mind body therapy* menggunakan keyakinan bahwa pikiran mempengaruhi tubuh melalui konsep *self healing* (Dinardo, 2009). Terapi Relaksasi autogenik ini memberikan hasil yang positif terhadap penurunan stress. Dalam proses penelitian klien menyatakan merasakan sensasi berat dan merasakan sensasi hangat setelah dilakukannya relaksasi autogenik. Sensasi berat dan sensasi hangat ini terjadi akibat adanya sugesti yang dihasilkan oleh klien sendiri sehingga membantu tubuh menjadi lebih rileks, menurunkan tekanan otot tubuh, lebih ringan dan mempengaruhi terjadinya vasodilatasi arteri perifer sehingga terjadinya penurunan tekanan darah.

Stimulus positif yang di hasilkan dari terapi relaksasi autogenik ini mampu mempengaruhi hipotalamus untuk menekan kerja dari produksi HPA sehingga terjadinya penurunan hormone CRF serta merangsang kelenjar pituitary anterior untuk menurunkan produksti ACTH. Penurunan ini akan merangsang medulla adrenal untuk memproduksi hormon katekolamin dan

kortisol sebagai hormon stres menjadi menurun. Hasil akhir yang didapatkan yaitu peredaran darah menjadi lancar (penurunan tekanan darah) yang terjadi vasodilatasi pembuluh darah akibat oleh peningkatan kerja dari saraf parasimpatis. Disamping itu penurunan hormon stress (kortisol dan katekolamin) akan menurunkan produksi renin plasma dalam darah, sehingga pembentukan angiotensin II dalam darah juga akan berkurang, berkurangnya pembentukan angiotensin II ini akan menyebabkan vasodilatasi dan penurunan volume darah yang juga dapat menstabilkan tekanan darah (M.Sholeh, 2006).

Penelitian yang dilakukan ini mampu membuktikan bahwa efektivitas terapi Relaksasi autogenik ini dapat mempengaruhi kesehatan terutama terhadap tekanan darah secara langsung melalui emosi yang positif sehingga mampu mempengaruhi tubuh untuk menurunkan pelepasan hormon stress di dalam pembuluh darah. Emosi positif ini menimbulkan keyakinan setiap masing-masing individu mampu mensugesti dirinya untuk mengontrol stress dan memberikan efek yang positif kepada tubuh, dampak yang positif seperti inilah yang dapat membantu untuk mengontrol tekanan darah serta meningkatkan kesehatan. Hasil dari penelitian membuktikan bahwa Terapi ini dapat menunjukkan bahwa dalam keadaan rileks tubuh kita sendiri mampu mengontrol tanda-tanda vital melalui imajinasi serta sugesti yang menekankan pada kalimat-kalimat positif seperti tubuh merasakan sensasi hangat, berat dan ringan yang menjadi standar dalam pelaksanaan terapi relaksasi autogenik. Sensasi-sensasi yang dirasakan tersebut akan memberikan efek yang mampu menurunkan ketegangan tubuh melalui sensasi ringan, tubuh merasa hangat merupakan hasil dari vasodilatasi perifer.

Penurunan tekanan darah terjadi setelah intervensi terapi relaksasi autogenik dan media musik klasik dilakukan yang dipengaruhi oleh konsentrasi responden terhadap instruksi dari peneliti. Penelitian ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Fransisca (2018) Hasil analisis bivariat menggunakan *Wilcoxon* menunjukkan bahwa ada perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik $Pvalue=0,000$ atau $\alpha < 0,05$ yang artinya adanya pengaruh setelah diberikan terapi relaksasi autogenik. Sedangkan musik klasik merupakan salah satu musik klasik yang mempunyai kekuatan untuk mempengaruhi fungsi jantung dan tekanan darah sesuai dengan nada, tempo, ritme dan volumenya. Proses penyembuhan yang terjadi dihasilkan oleh energi musik itu sendiri. Mendengarkan musik dengan alunan yang lambat akan mensugesti tubuh untuk mempengaruhi penurunan kerja jantung sesuai dengan alunan musik klasik, sehingga perlunya pemilihan musik dengan tempo sekitar 60 detik/menit agar mampu menciptakan keadaan rileks dan istirahat dalam keadaan optimal. Jenis musik klasik yang diperdengarkan kepada klien merupakan jenis musik dengan tempo kurang lebih 60 detik/menit. Lingkungan saat mendengarkan musik klasik juga menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan agar mampu menyentuh perasaan dari klien dan menciptakan keadaan rileks yang optimal.

Mozart Meditation Music (Music for relaxation, stress relief, classical music for sleeping) merupakan salah satu jenis musik karya Mozart yang digunakan sebagai media dalam penelitian. Jenis musik Mozart ini merupakan salah satu musik yang mempunyai alunan irama dengan nada yang lambat dari awal hingga ke bagian akhir, sehingga mampu membuat pendengar menjadi lebih rileks. Ketika seseorang mendengarkan musik sistem *limbic* teraktivasi dan dalam keadaan yang benar-benar rileks tubuh memberikan sinyal ke hipotalamus untuk merangsang kelenjar adrenal untuk mengeluarkan hormon yang dapat membantu penurunan hormon stress dan membantu memproduksi Nitrat Oksida (NO) yang bekerja pada tonus pembuluh darah sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah. Hasil ini juga dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handiyanti (2018) hasil menggunakan desain penelitian *Pre Eksperimental Design* dengan menggunakan teknik *One*

Group Pretest-Posttest. Hasil uji analisis univariat rata-rata tekanan darah sistole dan diastole sebelum adalah 156,21 mmHg dan 96,21 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistole dan diastole sesudah adalah 142,14 mmHg dan 90,57 mmHg. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Paired Samples T-Test* menunjukkan bahwa ada pengaruh rerata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah diberikan terapi musik dengan $Pvalue=0,001$ atau $\alpha= <0,05$.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan adanya efektivitas kombinasi terapi relaksasi autogenik dan media musik klasik terhadap penurunan tekanan darah yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi waktu selama 15 menit. Hasil yang didapatkan ini dibuktikan nilai uji statistik dengan nilai $Pvalue$ 0,000 ($\alpha < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, M. (2012). *Medikal Bedah*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Campbell, Don.(2009). *The Mozart Effect: Tapping the power of music to heal the body, strengthen the mind and unlock the creative spirit*. Jakarta : Gramedia.
- Dinardo, M.M. (2009). *Mind-body therapies in diabetes management*. Diabetes Spectrum, 22(1) , 30.
- Fukui, H., Arai, A., & Toyoshima, K. (2012). *Efficacy of music therapy in treatment for the patients with Alzheimer's disease*. International Journal of Alzheimer's Disease, Vol 2012, 1-6
- Fransisca, Irene (2018) "*Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di RW 07 Kelurahan Karang Mekar Wilayah Kerja Puskesmas Cimahi Tengah*"
- Handiyanti, Leni (2018) "*Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Usia Muda di RW 02 Wilayah Kerja Puskesmas Cimahi Selatan*"
- Ismarina, Herliawati, dan Muharyani, P.W. (2015) . *Perbandingan Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Setelah dilakukan Terapi Musik Klasik dan Relaksasi Autogenik di Wilayah Kerja Puskesmas Pembina Palembang*.
- Kemenkes, (2018). *Profil Data Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Kristiarini. (2013). *Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Skala Nyeri pada Ibu Post Operasi Sectio Caesaria (SC) di RSUD Banyumas*. Tersedia dalam http://keperawatan.unsoed.ac.id/sites/default/files/dwi_skripsi_pl2-p40.pdf. Diakses tgl 11 April 2022
- Kowalski, Robert. (2010) *Terapi Hipertensi: Program 8 minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi*. Alih Bahasa: Rani Ekawati. Bandung: Qanita Mizan Pustaka
- Limbong, M. et all (2015). *Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2*. Jurnal skolastik keperawatan, 2015
- Moomina Siauta, Hani Tuasikal, Selpina Embuai. (2020). Efektifitas Terapi Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Di Desa Kulur Saparua

- Moomina Siauta, Tri Hatala, Hani Tuasikal. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Serta Nyeri Artritis Rheumatoid pada Lansia (Studi Kasus di Panti Werdha Inakaka Ambon Maluku). Prosiding Seminar Nasional & CFP I IDRI.
- Notoatmodjo, S. (2010) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Oberg (2009). *Mind body techniques to reduce hypertension choronic effects*.
- Price, Sylvia Anderson, (2015), *Nanda NIC NOC, Jilid 2*, Jakarta : EG
- Purnawan, I, Upoyo, A.S., Awaludin S. (2015). Pengaruh Terapi Mandi Uap Terhadap Respon Fisiologis Stress Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal Of Nursing)*, 10(1).
- Riskesdas (2018). *Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI 2018*. Riset Kesehatan Daerah. Jakarta: Riskesdas 2018
- Riyanto, A. (2017). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Suherly, Ismonah. Dkk. (2011). Perbedaan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Musik Klasik di RSUD Tugurejo Semarang.
- Sholeh, M. (2006) *Terapi Sholat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*. Bandung: Hikmah
- Yonata, A., Satria, A. (2016). *Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke*. Majority Vol. 5 No. 3.