

PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK DENGAN MENDENGARKAN MUSIK KLASIK TERHADAP PENURUNAN TEKANANDARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

Aulia Putri Febriani^{*1}, Endang Sri Wahyuni²

^{1,2}Jurusan Terapi Okupasi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta, Indonesia

^{*}Corresponding Author, e-mail: afebriani365@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi adalah salah satu penyakit degeneratif penyebab kematian tertinggi yang dapat menyebabkan gagal jantung, stroke, dan komplikasi lainnya pada lansia. Penanganan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan adalah relaksasi autogenik yang dikombinasikan dengan mendengarkan musik klasik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenik dengan mendengarkan musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenik dengan mendengarkan musik klasik terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain pre-experimental one group pretest-posttest. Penelitian ini dilakukan di Dusun Gunung Sinogo, Desa Ngargorejo, Kecamatan Ngemplak, Kabupaten Boyolali. Teknik sampling yang digunakan purposive sampling. Intervensi dilakukan sebanyak 8 kali dalam 4 minggu dengan durasi 20 menit setiap sesi. Dalam relaksasi autogenik ini diiringi musik klasik Mozart piano concertino 21, II. Analisis data menggunakan uji Shapiro-Wilk dan paired sample t-test. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden terbanyak yang mengalami hipertensi berada pada usia 60-74 tahun (81%), dan mayoritas responden adalah perempuan (81%). Selain itu, ditemukan penurunan tekanan darah sistole sebesar 16 mmHg dan penurunan tekanan darah diastole sebesar 11,57 mmHg. Uji statistik menghasilkan nilai p-value < 0,001, yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan relaksasi autogenik dengan mendengarkan musik klasik terhadap penurunan tekanan darah. **Kesimpulan:** Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi autogenik dengan mendengarkan musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi yang signifikan.

Kata kunci: Relaksasi autogenik, Musik klasik, Hipertensi, Lansia.

Abstract

Background: Hypertension is one of the leading causes of death among degenerative diseases, leading to heart failure, stroke, and other complications in the elderly. Hypertension can be treated pharmacologically or non-pharmacologically. One non-pharmacological method that can be used is autogenic relaxation combined with listening to classical music. This study aims to determine the effect of autogenic relaxation combined with listening to classical music on reducing blood pressure in elderly hypertensive patients. **Objectives:** To determine the effect of autogenic relaxation combined with listening to classical music on reducing blood pressure in elderly hypertensive patients. **Methods:** This study was quantitative with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The study was conducted in Gunung Sinogo Hamlet, Ngargorejo Village, Ngemplak District, Boyolali Regency. The sampling technique used was purposive sampling. The intervention was conducted eight times over four weeks, each session lasting 20 minutes. The autogenic relaxation session was accompanied by classical music, Mozart's Piano Concerto No. 21, II. Data analysis used the Shapiro-Wilk test

and paired sample *t*-test. **Results:** The results showed that the majority of respondents with hypertension were aged 60-74 years (81%), and the majority of respondents were female (81%). Furthermore, a decrease in systolic blood pressure of 16 mmHg and a decrease in diastolic blood pressure of 11.57 mmHg was found. The statistical test yielded a *p*-value <0.001, indicating a significant effect of autogenic relaxation through listening to classical music on lowering blood pressure. **Conclusion:** This study demonstrates a significant effect of autogenic relaxation through listening to classical music on lowering blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Autogenic relaxation, Classical music, Hypertension, Elderly.

PENDAHULUAN

Salah satu indikator utama tingkat kesehatan masyarakat adalah meningkatnya usia harapan hidup, dengan meningkatnya usia harapan hidup berarti semakin banyak penduduk lanjut usia atau lansia (Ewys *et al.*, 2021). Lanjut usia merupakan kelompok yang paling mudah dan banyak terjangkit masalah kesehatan. Salah satu penyakit yang sering menyerang lansia adalah hipertensi (Akbar *et al.*, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2018, sebanyak 1,3 miliar orang menderita hipertensi. Pada tahun 2025 diperkirakan mengalami peningkatan sebanyak 1 miliar orang menderita hipertensi dan taksiran pertahunnya 9,7 juta orang yang meninggal dunia disebabkan oleh hipertensi dan komplikasi lainnya. Berdasarkan Profil Kesehatan di Jawa Tengah tahun 2019, memaparkan bahwa angka hipertensi menduduki posisi tertinggi dari seluruh penyakit tidak menular (PTM) yang ada yaitu sebesar 37, 57 %. Di kabupaten Boyolali presentase hipertensi pada penduduk yang berumur > 15 tahun sebanyak 55,3 % yang menempati peringkat ke 10 dengan kondisi hipertensi.

Hipertensi termasuk salah satu penyakit degeneratif yang menjadi penyebab kematian tertinggi. Hipertensi menyebabkan meningkatnya resiko terhadap gagal jantung, serangan jantung, stroke dan kerusakan ginjal (Hamria & Mien, 2020). Penanganan kasus hipertensi ini berhubungan dengan health management. Apabila health management dapat dijaga dengan baik maka dimungkinkan tidak ada permasalahan pada domain occupation seseorang khususnya pada produktivitas lansia.

Salah satu *treatment* non farmakologis yang mudah dilakukan adalah relaksasi. Relaksasi adalah salah satu cara yang dilakukan untuk menurunkan ketegangan otot yang dapat memperbaiki denyut nadi, tekanan darah dan pernafasan. Salah satu relaksasi untuk menurunkan tekanan darah yaitu relaksasi autogenik (Ekarini *et al.*, 2018). Relaksasi autogenik adalah suatu metode yang bersumber dari diri sendiri dan kesadaran tubuh dengan mengendalikan ketegangan maupun stres dengan mengatur pikiran untuk perbaikan tekanan darah tinggi yang diakibatkan oleh trauma atau stres (Marleni & Haryani, 2019). Relaksasi autogenik dapat membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung serta aliran darah (Cempaka *et al.*, 2023). Dengan menggunakan iringan musik klasik akan memberikan situasi yang menyenangkan, rileks, menyeimbangkan gelombang otak, mempengaruhi nafas, denyutan jantung, tekanan darah dan nadi (Sidik, 2021). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wijati *et al.*, (2021) di Panti Jompo menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh relaksasi autogenik terhadap hipertensi. Sedangkan hasil penelitian Insani & Widiastuti (2023) di RSUD Jendral Ahmad Yani Metro membuktikan bahwa terdapat pengaruh pada kadar gula darah sesudah dilakukan relaksasi.

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari bidan Ngargorejo, bahwa terdapat lima posyandu dengan jumlah lansia 330 baik laki-laki dan Perempuan yang terdiri dari 60 lansia setiap posyandu. Di Ngargorejo terdapat 30 % kondisi hipertensi, 10 % kondisi stroke, 18 % kondisi diabetes mellitus, dan 42% dengan kondisi sehat. Diposyandu kegiatan yang dilakukan yaitu senam, cek tekanan darah, cek gula darah dan asam urat. Kegiatan yang dilakukan

sesuai dengan jadwal masing-masing yang ditentukan setiap posyandu dan dilaksanakan satu bulan sekali pada minggu ke tiga setiap pukul 07.00- 09.00 WIB. Di desa Ngargorejo tidak ada treatment khusus yang digunakan untuk mengontrol kondisi hipertensi.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh relaksasi autogenik dengan mendengarkan musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Selain itu penelitian ini belum pernah dilakukan di desa Ngargorejo.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain pre-experimental one group pretest-posttest. Penelitian ini dilakukan di Dusun Gunung Sinogo, Desa Ngargorejo, Kecamatan Ngemplak, Kabupaten Boyolali. Teknik sampling yang digunakan *purposive sampling*, sebanyak 21 lansia. Intervensi dilakukan sebanyak 8 kali dalam 4 minggu dengan durasi 20 menit setiap sesi. Dalam relaksasi autogenik ini diiringi musik klasik Mozart piano concerto no 21, II. Analisis data menggunakan *paired sample t-test* karena data yang digunakan berskala interval. Penelitian ini telah mendapat izin Etik dari Komite Etik Universitas Aisyah Surakarta Nomor: 207/VII/AUEC/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Dusun Gunung Sinogo, Kecamatan Ngemplak, Kabupaten Boyolali. Karakteristik responden disajikan dalam tabel 1 berikut ini.

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan usia di Dusun Gunung Sinogo, Kecamatan Ngargorejo, Kabupaten Boyolali

Usia (Tahun)	Frekuensi	Presentase (%)
60-74	17	81
75-90	4	19
Total	21	100

Sumber : Olah data peneliti (2024)

Berdasarkan table 1 karakteristik responden di Dusun Gunung Sinogo, Kecamatan Ngargorejo, Kabupaten Boyolali dapat dijelaskan bahwa mayoritas responden yang mengikuti kegiatan relaksasi autogenik berkisar pada usia 60-74 tahun yaitu berjumlah 17 orang (81%).

Mayoritas lansia yang mengikuti kegiatan relaksasi autogenik berada pada rentang usia 60–74 tahun. Seiring bertambahnya usia, terjadi proses degeneratif yang memengaruhi berbagai sistem tubuh, termasuk sistem kardiovaskular. Perubahan fisiologis seperti penurunan elastisitas pembuluh darah dan peningkatan kekakuan arteri menyebabkan peningkatan tahanan perifer, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan tekanan darah (Herlinawati *et al.*, 2024).

Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Dusun Gunung Sinogo, Kecamatan Ngargorejo, Kabupaten Boyolali

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Perempuan	17	81
Laki-laki	4	19
Total	21	100

Sumber : Olah data peneliti (2024)

Pada table 2 diatas dapat dijelaskan bahwa sebagian besar dengan jenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 17 orang (81%).

Jenis kelamin memengaruhi tekanan darah karena perbedaan fisiologis dan hormonal. Khususnya perempuan, yang telah memasuki masa menopause, mengalami penurunan hormon estrogen yang berperan dalam menjaga elastisitas pembuluh darah. Akibatnya, terjadi peningkatan risiko kekakuan arteri dan peningkatan tekanan darah (Pebrisiana et al., 2022).

Tabel 3 Hasil pre-post Uji Paired Sample Tes

	n	Rerata $\pm$ s.b.	P
Sistole sebelum intervensi relaksasi autogenik	21	163,52 $\pm$ 19.66	< 0,001
Sistole setelah intervensi relaksasi autogenik	21	147,52 $\pm$ 22.11	
Diastole sebelum intervensi relaksasi autogenik	21	96,52 $\pm$ 6.038	< 0,001
Diastole setelah intervensi relaksasi autogenik	21	84,95 $\pm$ 10.37	

Sumber : Olah data penelliti (2024)

Tabel 3 menunjukkan hasil uji *paired sample t-test* pada 21 responden, di mana rata-rata tekanan darah sistolik mengalami penurunan sebesar 16 mmHg dan tekanan darah diastolik menurun sebesar 11,57 mmHg setelah intervensi relaksasi autogenik yang diiringi musik klasik. Relaksasi autogenik merupakan teknik relaksasi berbasis autosugesti dengan menggunakan kata-kata atau kalimat pendek untuk menciptakan ketenangan, yang mampu merangsang sistem saraf parasimpatis dan menurunkan aktivitas simpatis (Ade et al., 2022). Efek fisiologis yang ditimbulkan meliputi rasa hangat dan ringan akibat vasodilatasi perifer serta relaksasi otot, yang berdampak pada penurunan tekanan darah (Sumarliyah et al., 2018).

Dalam pelaksanaannya, intervensi dilakukan dua kali seminggu selama delapan pertemuan, dengan tambahan musik klasik *Mozart Piano Concerto No. 21, II*, yang ritmenya lembut dan menenangkan. Musik ini membantu memperkuat efek relaksasi dengan merangsang gelombang otak alfa, yang berkaitan dengan ketenangan psikologis dan fisiologis (Hariyanto, 2019). Penurunan tekanan darah juga dipengaruhi oleh kemampuan relaksasi autogenik dalam mengendalikan ketegangan otot dan stres, yang merupakan salah satu faktor pemicu hipertensi esensial (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian Siauta et al (2023), yang juga menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah intervensi kombinasi relaksasi autogenik dan musik klasik selama tiga hari. Meskipun terdapat perbedaan frekuensi dan durasi intervensi, baik penelitian ini maupun penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang konsisten, yaitu kombinasi relaksasi autogenik dan musik klasik efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, Penelitian yang dilakukan terhadap 21 lansia hipertensi di Dusun Gunung Sinogo, Desa Ngargorejo, menunjukkan bahwa teknik relaksasi autogenik dengan mendengarkan musik klasik selama 8 kali intervensi (2 kali per minggu selama 30 menit) efektif menurunkan tekanan darah. Mayoritas responden berusia 60–74 tahun (81%) dan berjenis kelamin perempuan (81%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,00$ ($p < 0,001$), yang berarti terdapat penurunan tekanan darah yang signifikan secara statistik. Dengan demikian, teknik relaksasi autogenik dengan musik klasik dapat dijadikan sebagai alternatif terapi non-farmakologis untuk mengelola hipertensi pada lansia.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyarankan agar pelaksanaan intervensi dilakukan di ruangan yang tenang dan kedap suara untuk menghindari gangguan eksternal. Peneliti juga menganjurkan adanya alternatif jadwal serta kerja sama dengan keluarga dalam

mengingatkan partisipan. Selain itu, penting dilakukan koordinasi tempat sebelum intervensi, serta mempertimbangkan faktor lain yang memengaruhi hipertensi seperti pola makan, berat badan, dan tingkat stres.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Desa Ngargorejo yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian ini, kepada seluruh responden penelitian yang telah berpartisipasi dengan penuh kesungguhan, serta kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Syamsidar, & Widya Nengsih. (2020). Karakteristik Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Banua Baru. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 11(2), 6–8. <https://doi.org/10.35907/bgjk.v11i2.141>
- Cempaka, A. A., & Lilyana, M. T. A. (2023). Pengaruh kombinasi terapi relaksasi autogenik dan musik terhadap tekanan darah warga binaan pemasyarakatan. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 9(1), 44–52. <https://ejurnalstikeskesdamudayana.ac.id/index.php/jmu/article/view/300>
- Ekarini, N. L. P., Krisanty, P., & Suratun, S. (2018). Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan dan Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Riwayat Hipertensi. *Jkep*, 3(2), 108–118. <https://doi.org/10.32668/jkep.v3i2.206> Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Akut Pada Pasien Abdominal Pain Di Kabupaten Bone Bolango. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 1–8. <https://doi.org/10.35790/jkp.v11i1.48080>
- Ewys, C. bebbby, Kiswanto, K., Yunita, J., Mitra, M., & Zaman, K. (2021). Factors Associated with Active Aging at Payung Sekaki Health Center Pekanbaru City. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 7(2), 208–213. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol7.iss2.927>
- Hamria, Mien, & Saranani, M. (2020). Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 17–21. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JK/article/view/239>
- Pebrisiana, Lensi Natalia Tambunan, E. P. B. (2022). Hubungan Karakteristik dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 176–186. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.451>
- Sidik, A. B. (2022). Implementasi Terapi Musik Klasik Kepada Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Harapan Kita Palembang Empowerment : Jurnal Pengabdian Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1, 96–102
- Widayanti, R., Soleman, S. R., & Kesehatan, F. I. (2023). Gambaran Pengetahuan Tentang Self-Care Management. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(9), 349–367.