Jurnal Penelitian Perawat Profesional
Volume 7 Nomor 3, Juni 2025
e-ISSN 2715-6885; p-ISSN 2714-9757
http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP

PENGARUH PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI MUSIK KLASIK TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN PENDERITA HIPERTENSI

Afnita Khoiron Nisa, Diana Lase, Loina Maharani Saragih, Novida Sihombing, Radiyanto, Kristina L Silalahi*
PUI-PT Palliative Care, Universitas Prima Indonesia, Jl. Sampul No.3, Sei Putih Barat, Medan, Sumatera Utara 20118, Indonesia
*kristinasilalahi@unprimdn.ac.id

ABSTRACT

Penyakit hipertensi mengharuskan penderitanya untuk harus senatiasa menjaga dan mengubah gaya atau pola hidup. Penderita hipertensi dapat mengalami kecemasan karena perubahan gaya hidup dan proses perjalanan penyakit serta pengobatan. Menganalisa apakah ada pengaruh pemberian terapi relaksasi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan penderita hipertensi di Rumah Sakit Umum Royal Prima Royal Prima merupakan tujuan yang ingin dicapai. Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Royal Prima dengan desain penelitian ekperimen semu dengan satu kelompok pre-test dan satu kelompok post-test. Penderita hipertensi rawat inap menjadi sampel dalam penelitian berjumlah 26 orang. melalui teknik accidental smpling. Data hasil penelitian diolah dengan univariat dan bivariat melalui uji Wilcoxon signed rank test. Uji Wilcoxon menjelaskan bahwa adanya sebuah pengaruh terhadap tingkat kecemasan pasien hipertensi setelah dilakukannya pemberian terapi relaksasi musik klasik dengan perolehan nilai Pvalue 0,004 dan Z -3,450. Kesimpulannya adalah ada pengaruh pengaruh pemberian terapi relaksasi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien hipertensi.

Kata kunci: hipertensi; relaksasi musik klasik; tingkat kecemasan

THE EFFECT OF PROVIDING CLASSIC MUSIC RELAXATION THERAPY ON CHANGES IN THE ANXIETY LEVEL OF HYPERTENSION PATIENTS

ABSTRACT

Hypertension requires sufferers to constantly maintain and change their lifestyle or lifestyle. Hypertension sufferers can experience anxiety due to changes in lifestyle and the course of the disease and treatment. Analyzing whether there is an effect of providing classical music relaxation therapy on reducing the anxiety level of hypertension sufferers at the Royal Prima Royal Prima General Hospital is the goal to be achieved. This research was conducted at the Royal Prima Hospital with a quasi-experimental research design with one pre-test group and one post-test group. Inpatient hypertension sufferers were the sample in the study totaling 26 people with accidental sampling. The research data were processed using univariate and bivariate methods using the Wilcoxon signed rank test. The Wilcoxon test explains that there is an influence on the anxiety level of hypertensive patients after giving classical music relaxation therapy with a P value of 0.004 and Z -3.450. The conclusion is that there is an influence of providing classical music relaxation therapy on reducing the anxiety level of hypertension sufferers.

Key words: anxiety level; classical music relaxation; hypertension

PENDAHULUAN

Penyakit kronis seperti hipertensi mengharuskan penderitanya untuk harus sennatiasa menjaga dan mengubah gaya atau pola hidup, seperti salah satu cara yaitu menjaga berat badan, menghidarkan merokok, mengatur pola makan, mampu mengelola stres, untuk menyesuaikan diri dengan kondisi kesehatannya yang tidak stabil (Hidayat, (2022). Penderita hipertensi dapat mengalami kecemasan karena kekhawatiran akan tuntutan perubahan gaya

hidup tersebut, hal inilah yang dapat memperburuk kondisi kondisi kesehatan jika dibiarkan berlanjut (Levine, 2014). Rasa cemas dapat berdampak pada kondisi kesehatan penderita yang mungkin bisa saja naik turun secara medis tanda-tanda vital penderita. Hal lain dapat berdampak pada istirahat penderita, dikarenakan penderita sering memikirkan hal-hal yang belum dipahami atau dampak yang terjadi pada proses perjalanan penyakit hipertensinya (Black & Hawks, 2021).Kecemasan merupakan suatu karakteristik sebuah emosi yang ditandai dengan perasaan tertekan, khawatir serta mengakibatkan terjadinya perubahan fisik slah satunya adalah perubahan tekanan darah. Seseorang yang mengalami kecemasan diakibatkan oleh suatu kondisi atau keadaan yang terjadi diluar batas toleransi tubuh dan pikirannya, hal inilah yang akan berdampak pada kondisi kesehatan penderitanya, terkhususnya pada penderita hipertensi (Veronica, 2019). Ada dua cara atau jenis terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan: terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi sering disebutkan dengan jenis obat-obatan, sedangkan terapi non-farmakologi sering disebutkan adalah relaksasi, distraksi, dan jenis terapi musik (Alma, 2017).

Pervalensi penderita hipertensi dunia melaporkan bahwa pada tahun 2023 diperkirakan penderita hipertensi mancapai jumlah hampir dua kali lipat secara global selama tiga dekade terakhir, dari 650 juta menjadi 1,3 miliar (WHO, 2024). Di Indonesia hipertensi tercatat sebagai penyebab kematian nomor satu dengan 90-95% kasus. Hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2% (SKI, 2024). Sumatera Utara mencatat prevalensi hipertensi berada di posisi 4 dibandingkan provinsi lainnya. Kemenkes RI juga mencatat prevalensi hipertensi di Kota Medan mencapai posisi tertinggi sebesar 7.174 jiwa (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).Penelitian sejenis dilakukan oleh Supardi, dkk, (2020) menjelaskan bahwa ada pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap perubahan tingkat kecemasan pasien. Penelitian ini dilakukan pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok perlakukan, dimana sebelum perlakukan tingkat kecemasan mayorita berat, setelah diberi perlakuan (terapi musik klasik) menjadi mayoritas tingkat kecemasan sedang.

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan oleh kelompok peneliti di Rumah Sakit Royal Prima pada awal bulan Februari 2025, peneliti menemukan beberapa informasi terkait judul peneltian. Informasi tersebut adalah bahwa jumlah kunjungan penderita hipertensi setiap bulannya sekitar 240-260 pasien yang tersebar di gedung A dan B penyakit dalam. Jumlah pasien hipertensi ini sedang menjalani pengobatan terhadap penurunan tekanan darah, namun pasien belum pernah mendapatkan terapi dalam mengatasi kecemasan yang sedang dialami pasien selama di rawat inap di rumah sakit. Peneliti juga melakukan tanya jawab kepada lima pasien hipertensi tentang terapi musik klasih dan proses pengobatan terhadap tekanan darah. Peneliti menemukan beberapa informasi dari pasien langsung kalau mereka merasakan cemas terhadap proses pengobatan dalam menurunkan tekanan darahnya dan pasien belum pernah mendengar tentang terapi musik klasik dapat menurunkan tekanan darah, bahkan pasien juga belum pernah mendapatkan terapi untuk mengatasi kecemasan dan penurunan tekanan darahnya. Mengetahui pengaruh pemberian terapi relaksasi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan pederita hipertensi di Rumah Sakit Umum Royal Prima Royal Prima menjadi tujuan umum penelitian

METODE

Jenis ekperimen semu digunakan dalam penelitian ini. Proses ini dilakukan dengan menggunakan satu kelompok pre-test dan satu kelompok post-test. Dalam kedua kelompok ini, satu kelompok subjek penelitian diamati sebelum intervensi dan diamati lagi setelah intervensi. Di Rumah Sakit Royal Prima, peneliti melakukan uji coba untuk mengetahui apakah terapi relaksasi pernapasan lambat dan dalam mengurangi tekanan darah pasien

hipertensi.Studi ini dilakukan di Gedung A dan B Rumah Sakit Royal Prima Medan, yang terletak di Jl. Ayahanda No. 68A, Sei Putih Tengah, Kelurahan Medan Petisah, Kota Medan, Sumatera Utara. Judul penelitian memiliki masalah, dan sampelnya cukup untuk melakukan penelitian ini di tempat ini. Studi ini diharapkan selesai dalam dua minggu, atau sampai jumlah sampel yang diperlukan dipenuhi pada tanggal 3-15 Maret 2025.Populasi dalam penelitian adalah penderita hipertensi yang datang berkunjung ke RSU Royal Prima dan dirawat inap lebih dari tiga hari pada ruang penyakit dalam pada Gedung A dan B yang mengalami cemasBerdasarkan rumus Arikunto yang menjelaskan tentang jika subjeknya lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15% atau 15-25% maka peneliti menggunakan rumus 10% dari total populasi yaitu 10% dari 260 sama dengan 26 responden. Sampel diambil berdasarkan kunjungan setiap hari pada penderita hipertensi.Tujuannya adalah untuk memberikan penjelasan tentang fitur masing-masing variabel yang diteliti melalui penggunaan analisis univariat. Biasanya, distribusi frekuensi variabel penelitian dihasilkan oleh analisis. Uji statistik Wilcoxon signed rank test yang ditandatangani digunakan dalam analisis bivariat untuk menentukan apakah ada perbedaan kecemasan antara pasien hipertensi sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi musik klasik. Uji ini dilakukan di Rumah Sakit Royal Prima Medan untuk mengetahui apakah ada pengaruh tingkat kecemasan pada pasien hipertensi setelah silakukannya intervensi yaitu terapi musik klasik di RSU Royal Prima.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi frekuensi karakteristik penderita hipertensi yang mengalami kecemasan (n=26).

Karakteristik	f	%
Umur (tahun) WHO		
Paruh baya (44-60)	16	61.5
Usia tua (61-75)	8	30.8
Usia pikun (75-90)	2	7.7
Pendidikan WHO		
Pendidikan dasar (SD)	5	19.1
Pendidikan menengah (SMP, SMA)	20	71.8
Pendidikan tinggi (menempuh pendidikan lanjutan	5	19.1
Pekerjaa WHO		
Bekerja	4	15.3
Tidak bekerja	22	84.7

Terdapat lebih banyak pasien yang terkena hipertenis berada pada usia paruh baya sekitar 16 pasien atau 61.5%, dan lebih sedikit berada pada usia pikun sekitar 2 pasien atau 7.7%. Pasien dengan pendidikan, ditemukan bahwa lebih banyak pasien hipertensi berada pada pendidikan menengah (SMP, SMA) sekitar 20 pasien atau 71.8%. Pekerjaan pasien hipertensi lebih banyak pasien tidak bekerja sekitar 22 pasien atau 84.7% dan lebih sedikit pasien hipertensi bekerja sekitar 4 pasien atau 15.3%.

Tabel 2.
Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pasien hipertensi sebelum dilakukan intervensi pemberian terapi relaksasi musik klasik (n=26)

Tingkat Kecemasan	Sebelum	
	f	%
Ringan	5	19.2
Sedang	6	23.1
Berat	15	57.7

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 26 pasien hipertensi yang telah digambarkan pada tabel diatas menjelaskan bahwa pasien hipertensi mengalami lebih banyak mengalami kecemasan berat sekitar 15 pasien atau 57.7% dan lebih sedikit pasien hipertensi mengalami kecemasan ringan sekitar 5 pasien atau 19.2%. Distribusi tingkat kecemasan ini terjadi pada

pasien hipertensi sebelum dilakukannya pemberian terapi relaksasi musik klasik di ruang rawat inap Rumah Sakit Umum Royal Prima Medan

Tabel 3.
Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pasien hipertensi setelah dilakukan intervensi pemberian terapi relaksasi musik klasik (n=26)

Tingkat Kecemasn	Setelah	
	f	%
Ringan	10	38.4
Sedang	14	53.9
Berat	2	7.7

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 26 pasien hipertensi yang telah digambarkan pada tabel diatas menjelaskan bahwa pasien hipertensi mengalami lebih banyak mengalami kecemasan sedang sekitar 14 pasien atau 53.9% dan lebih sedikit pasien hipertensi mengalami kecemasan berat sekitar 2 pasien atau 7.7%. Distribusi tingkat kecemasan ini terjadi pada pasien hipertensi sstelah dilakukannya pemberian terapi relaksasi musik klasik di ruang rawat inap Rumah Sakit Umum Royal Prima Medan.

Tabel 4.
Pengaruh pemberian terapi relaksasi musik klasik terhadap perubahan tingkat kecemasan penderita hipertensi (n=26)

Variabel	N	Mean	Z	Pvalue
Tingkas Kecemasan	26	14.7	-3,450	0,004
Tingkat Kecemasan	26	5.15		

Setelah dilakukannya terapi musik klasik kepada 26 pasien hipertensi selanjutnya akan dilakukan pengolahan data terhadap kecemasan pasien melalui uji Wilcoxon didapatkan bahwa terdapat sebuah pengaruh terhadap tingkat kecemasan pasien setelah pemberian terapi relaksasi musik klasik dengan perolehan nilai Pvalue 0,004 dan Z -3,450

PEMBAHASAN

Bagian pembahasan ini akan menjelaskan tentang bagaimana hasil penelitian yang telah didapatkan, selanjutnya akan dibahas berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya serta dikaitkan terhadap pandangan teori yang mendukung. Dan pada akhirnya peneliti juga akan memberikan beberapa asumsi terhadap fenomena penelitian tersebut. Penelitian yang telah dilakukan terhadap 26 pasien hipertensi diperoleh data bahwa lebih banyak pasien yang terkena hipertenis berada pada usia paruh baya sekitar 16 pasien, berada pada pendidikan menengah (SMP, SMA) sekitar 20 pasien dan lebih banyak pasien tidak bekerja sekitar 22 pasien. Berikut adalah pembahasan tentang hasil penelitian pada setiap variabel penelitian:

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pasien hipertensi sebelum dilakukan intervensi pemberian terapi relaksasi musik klasik

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 26 pasien hipertensi yang telah digambarkan pada tabel diatas menjelaskan bahwa pasien hipertensi mengalami lebih banyak mengalami kecemasan berat sekitar 15 pasien dan lebih sedikit pasien hipertensi mengalami kecemasan ringan sekitar 5 pasien. Silaen (2021) menjelaskan tentang kecemasan merupakan sebuah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal normal yang terjadi yang disertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru, serta dalam menemukan identitas diri dan hidup. Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman.

Penelitian Sari & Prihati, (2023) menjelaskan bahwa terjadi penurunan kecemasan setelah pemberian aromatherapi, dimana aromaterapi ekstrak kulit jeruk dapat menurunkan kecemasan pasien ulkus kaki diabetik. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Sinaga, dkk,

(2021) menjelaskan bahwa ada sebuah pengaruh terhadap tingkat kecemasan pada pasien DM setelah diberikannya aromatherapi ekstrak kulit jeruk dengan Pvalue 0.001. Berdasarkan observasi langsung oleh peneliti di lokasi penelitian melihat bahwa pasien hipertensi yang mengalami cemas berat adalah dikarenakan pasien belum memahami tentang proses perjalanan penyakitnya. Pasien memiliki pemikiran bahwa penyakit yang dideritanya itu tidak akan sembuh dan tidak ada obat yang akan mengatasi atau menurunkan hipertensi yang dialaminya.Asumsi peneliti terhadap fenomena tersebut adalah tingkat kecemasan yang berat dialami pasien hipertensi dikarenakan kurangnya pengetahuan akan proses perjalan penyakitnya. Tingkat kecemasan ini dapat turun dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan cara pengobatan non farmakologi atau dengan cara terapi yaitu pemberian terapi musik klasik salah satunya. Terapi musik klasik ini dianggap sangat mampu atau sangat efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi, disamping cara pemebriannya yang mudah pemberian terapi ini juga tidak menimbulkan efek samping dalam jangka waktu yang lama.

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pasien hipertensi setelah dilakukan intervensi pemberian terapi relaksasi musik klasik

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 26 pasien hipertensi yang telah digambarkan pada tabel diatas menjelaskan bahwa pasien hipertensi mengalami lebih banyak mengalami kecemasan sedang sekitar 14 pasien dan lebih sedikit pasien hipertensi mengalami kecemasan berat sekitar 2 pasien. Distribusi tingkat kecemasan ini terjadi pada pasien hipertensi sstelah dilakukannya pemberian terapi relaksasi musik klasik di ruang rawat inap Rumah Sakit Umum Royal Prima Medan. Kecemasan (ansietas) merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan merupakan pengalaman subjektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik (Suhadi and Pratiwi, 2020). Penelitian Rahmanti, dkk, (2023) menjelaskan bahwa dengan diberikannya penerapan terapi muasik klasik dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang akan menjalani hemodialis. Penelitian sejenis juga dilakukan oleh Taramun & Siswandi (2024) menjelaskan bahwa pemberian terapi musik terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi.

Pengamatan langsung yang dilakukan oleh peneliti melihat bahwa dengan diberikannya terapi musik klasik selama 2 minggu berturut-turut dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien hipertensi. Pasien juga mengatakan lebih tenang dan pikiran lebih dingin, kepala juga lebih rileks. Pasien mengatakan akan menggunakan terapi musik ini sesering mungkin, karena tidak ada efek samping yang dimunculkan ketika penggunaannya dalam jangka waktu yang lama.Asumsi peneliti adalah penurunan tingkat kecemasan yang dialami pasien karena pasien dengan terartur dan tekun mengikuti pelaksanaan pemberian terapi musik klasik selama 2 minggu berturut-turut. Pemberian terapi ini jika diberikan dalam batas waktu yang benar dan dengan cara pemberian yang tepat dan benar maka akan sangat dapat berdampak pada penuruan tingkat kecemasan pasien hipertensi.

Pengaruh pemberian terapi relaksasi musik klasik terhadap perubahan tingkat kecemasan penderita hipertensi

Hasil penelitian menunjukan setelah dilakukannya terapi musik klasik kepada 26 pasien hipertensi selanjutnya akan dilakukan pengolahan data terhadap kecemasan pasien melalui uji Wilcoxon didapatkan bahwa terdapat sebuah pengaruh terhadap Tingkat kecemasan pasien setelah pemberian terapi relaksasi musik klasik dengan perolehan nilai Pvalue 0,004 dan Z -3,450.Berdasarkan pengamatan langsung yang dilakukan penelti di lokasi penelitian ditemukan kondisi pasien hipertensi terlihat sangat menyukai terapi musik yang diberikan,

menikmati dan terlihat lebih rilek dan tenag. Pasien hipertensi juga mengatakan bahwa sejak melakukan terapi atau mendengarkan musik klasik sesuai dengan cara pemberian dan waktunya terasa sangat bermanfaat dalam menenangkan pikiran pasien, dan lebih enak istrahat dan lebih tenang.Asumsi peneliti terhadap hasil penelitian adalah terdapat sebuah pengaruh yang sangat signifikan terhadap kecemasan pasien hipertensi dimana sebelum diberikannya terapi pasien berada pada tingkat kecemasan berat, setelah diberikannya terapi mayorita tingkat kecemasan pasien hipertensi berada pada tingkat kecemasan sedang. Hal itu terjadi karena terapi musik klasik yang telah diberikan selama 2 minggu telah terbukti sangat baik untuk menurunkan kecemasan karena terapi musik klasik dapat memberikan efek relaksasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan terhadap 26 pasien hipertensi dengan judul Pengaruh pemberian terapi relaksasi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan pederita hipertensi di Rumah Sakit Umum Royal Prima Medan sebagai berikut: Lebih banyak pasien hipertensi berada pada usia paruh baya sekitar 16 pasien, berada pada pendidikan menengah (SMP, SMA) sekitar 20 pasien dan pekerjaan pasien hipertensi lebih banyak pasien tidak bekerja sekitar 22 pasien. Sebelum dilakukannya terapi musik klasik ditemukan bahwa pasien hipertensi mengalami lebih banyak kecemasan berat sekitar 15 pasien. Sebelum dilakukannya terapi musik klasik ditemukan bahwa pasien hipertensi mengalami lebih banyak mengalami kecemasan sedang sekitar 14 pasien. Terdapat sebuah pengaruh terhadap tingkat kecemasan pasien setelah pemberian terapi relaksasi musik klasik dengan perolehan nilai Pvalue 0,004 dan Z -3,450.

DAFTAR PUSTAKA

Alma Marikka Geraldina. (2017). Terapi Musik: Bebas Budaya atau Terikat Budaya. 2017, Vol. 25, No. 1, 45 – 53

Black, J. M., Hawks, J. H. (2021). Keperawatan Medikal Bedah (8th ed.; R. W. A. S. Aqila Susilia, Faqihani Ganiajri, Peni Puji Lestari, Ed.). Singapore: Elsevier's Health Science Rights Department.

Edith N. Nwokenna,dkk. (2019). Internet-Guided Music Intervention for Stress among University Students. Journal of Engineering and Applied Sciences 14 (Special Issue 4): 7396-7399, 2019 ISSN: 1816-949X.

Geraldina, A. M. (2017). Terapi Musik : Bebas Budaya atau Terikat Budaya ? Buletin Psikologi, 25(1), 45–53. https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.27193

Hidayat, D. R. (2022). Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian Dalam Konseling (2nd ed.; Zaenudin A. Naufal, Ed.). Bogor: Ghalia Indonesia.

Levine, G. N. (2021). Cardiology secrets (4th ed.; J. Milnes, Ed.). America: Anne Altepater.

Nursalam. (2016). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Ed. 4. Jakarta: Salemba Medika.

Murtini., Hudiyawati. (2020). Efektivitas Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Skala Kecemasan pada Pasien Hipertensi. Jatim: JPPP Publishing.

Supardi, J, F., Artawan, M, I., Pakan, D, P., (2020). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre-Operasi di RSUD Prof DR. W.Z. Johannes Kupang. Kupang: Cendana Medikal Jurnal. Hal 118-123.

SKI. (2024).

Sugiyono (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alphabet.

Veronica T. Fallon, (2019). Stress Reduction From a Musical Intervention. ISSN: 0275-3987

WHO. (2020).

WHO. (2024).