Jurnal Pendidikan Keperawatan dan Kebidanan (JPKK)
Volume 5 Nomor 6 Bulan November Tahun 2026
Journal homepage: https://itkesmu-sidrap.e-journal.id/JPKK/login
ISSN : 2776-7299

PENGARUH TERAPI MEDITASI MUSIK RELIGIUS TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJAUPT PUSKESMAS RAPPANG

The Effect 0f Religius Music Meditation Therapy on Blood Pressure Changes in Elderly Hypertensive Patients in the Working Area of UPT Puskesmas Rappang

Fatma Sahara [1*], Sulkifli [2], Indirwan[3]
[1* 2,3] Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan & Kebidanan, ITKES Muhammadiyah Sidrap

Email Corespondention: fatmasahara731@gmail.com (088242309393)

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia dan dapat menimbulkan komplikasi serius apabila tidak ditangani dengan baik. Selain terapi farmakologis, intervensi non-farmakologis seperti terapi meditasi musik religius dinilai efektif karena bersifat aman dan mudah diterapkan. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi meditasi musik religius terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Rappang. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest–posttest. Sampel penelitian berjumlah 43 lansia hipertensi yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah diberikan terapi meditasi musik religius. Data dianalisis menggunakan uji statistik yang sesuai**. Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia hipertensi setelah diberikan terapi meditasi musik religius. Analisis statistik menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. **Kesimpulan:** Terapi meditasi musik religius berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi dan dapat dijadikan sebagai terapi pendukung non-farmakologis dalam pengendalian hipertensi.
Kata kunci : *Meditasi musik religius, tekanan darah, lansia, hipertensi*

ABSTRAK

Introduction: *Hypertension is a common health problem in the elderly and can cause serious complications if not treared properly. In addition to pharmacologicial therapy, non-pharmacologicial interventions, such as religius music meditation therapy, are considered effective because they are safe considered effetive because they are safe and easy to implement.* ***Objective:*** *The aim of this study is to determine the effect of religius music meditation therapy on changes in blood pressure among elderly patients with hypertension within the worlking area of UPT Puskesmas Rappang..* ***Methods:*** *This study used a pre-experimental design with a one-group pretest approach.The research sample consisted using a total sampling technique. Blood pressure was measure before and after the administration theraphy. Data were analyzed using approprite statistical tests.* ***Results:*** *The study shows a decrease in systolic and diastolic blood pressure in elderly people with hypertension after being given religius music meditation therapy. Statistical analysis shows a significant difference between blood pressure before and after the intervention.* ***Conclusion:*** *Religius music meditation therapy has an effect on redusing blood pressure in elderly patients with hypertension and can be used as a non-pharmacological supportive thetapy in hypertension mangement.*
Keywords: *Religius music meditation therapy blood pressure, elderly people, hypertension.*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang prevalensinya meningkat seiring bertambahnya usia. Lansia menjadi kelompok yang paling rentan mengalami hipertensi akibat penurunan fungsi organ tubuh dan meningkatnya stres psikologis. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Pengelolah hipertensi tidak hanya berfokus pada terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan pendekatan non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan adalah terapi meditasi musik religius. Terapi ini mampu memberikan efek relaksasi, menurunkan stres, serta merangsang sistem saraf parasumpatis yang berperan dalam menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan tingginya angka kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Rappang, maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh terapi meditasi musik religius terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Penelitian dilaksanakan diwilayah kerja UPT Puskesmas Rappang.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang menderita hipertensi, dengan jumlah sample sebanyak 30 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik pengambilan sample menggunakan total sampling.

Intervensi yyang diberikan berupa terapi meditasi musik religius yang dilakukan secara teratur sesuai prosedur. Tekanan darah responen diukur sebelum menggunakan uji statistik untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi.

HASIL

Bagian ini menyajikan hasil penelitian yang diperoleh dari pengelolah data. Analisis data dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden serta mengetahui perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Data yang disajikan meliputi distribusi responden berdasarkan jenis kelamin dan usia, gambarkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada saat pre- testdan post-test, serta hasil uji statistik untuk menilai perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah intervensi. Hasil penelitian disajaikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan analisis statistik uji paried samples test untuk melihat adanya perbedaan yang bermakna antara nilai tekanan dara pre-test dan post-test. Penyajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi responden serta aktivitas intervensi yang diberikan terhadap perubahan tekanan darah pada responden penelitian.

1) Analisa Univariat
   a. Karakteristik Responden
      1) Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 5.1

Karakteristik responden berdasarkan Jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase
Laki-laki	6	20.0
Perempuan	18	75.0
Total	30	100.0

dan sesudah intervensi menggunakan alat ukur standar. Data dianalisis

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 5.1 dapat disimpulkan bahwa responden yang memiliki umur 15 tahun sebanyak 27 orang (67.5%), responden yang memiliki umur 16 tahun sebanyak 12 orang (30.0%) dan responden yang memiliki umur 17 tahun sebanyak 1 orang (2.5%).

2) Karakteristik responden berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
50	1	3.3
60-68	30	93,3
70	1	3.3
Total	**30**	**100.0**

Sumber : Data Primer 2026

Dilihat dari karakteristik usia, Seluruh responden berada pada rentang usia 50 sampai 70 tahun, dengan mayoritas rata usia 60-65 tahun. Rata-rata usia responde yang termasuk dalam kategori lanjut usia menunjukkan bahawa kelompok penelitian ini merupakan kelompok yang secara fisiologi memiliki resiko tinggi mengalami peningkatan tekanan darah. Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan elastisitasi pembuluh darah dan peningkatan resitasitas perifer, sehingga tekanan darah cebderung meningkat. Oleh karena itu, Karakteristik usia responden dalam penelitian ini sangat releven dengan masalah hipertensi yang diteliti.

pada rentang tekanan darah sistolik 140- 159 mmHg yang termasuk dalam kategori hipertensi darajat 1, dan sebanyak 17 responden (56,7%) memiliki tekanan darah sistolik lebih dari 160 mmHg yang termasuk

Tabel 5.2

3) Karakteristik Responden Berdasarka PreSistolik

Tabel 5.3

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase
140-159	13	43.3
>160	17	56.7
Total	**30**	**100.0**

Sumber : Data Primer 2026

Sementara itu, berdasarkan hasil pre-test tekanan darah sistolik, diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi, sebanyak 13 responden (43,3%) berada dalam kategori hipertensi derajat 2, Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kondisi hipertensi sedang hingga berat sebelum dilakukan intervensi. Kondisi tersebut memperkuat bahwa responden memang membutuhkan penanganan atau terapi untuk membantu menurunkan tekanan darah mereka.

Secara keseluruhan, karakteristik responden dalam penelitian ini menggambarkan kelompok lansia yang didominasi oleh perempuan dan memiliki tingkat tekanan darah sistolik yang cukup tinggi sebelum intervensi. Keadaan ini menunjukkan bahwa masalah hipertensi yang diteliti benar-benar nyata dan signifikan pada responden. Dengan kondisi awal tekanan darah yang relatif tinggi, maka perubahan tekanan darah yang terjadi setelah pemberian intervensi nantinya dapat diajdikan indikator yang kuat untuk menilai evektivitas intervensi yang diberikan. Pembahasan ini mendukung bahwa penelitian memiliki dasar yang relevan secara klinis dan

sesuai dengan karakteristik populasi yang beresiko mengalami hipertensi.

5) Karakteristik Distribusi Frekuensi Menurut PreDistolik

Tabel 5.5

	Frekuensi (n)	Persentase
<80	1	3.3
80-89	3	10.0
90-99	14	46.7
>100	12	40.0
Total	**30**	**100.0**

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan hasil pre-test tekanan darah diastolik, terlihat bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tekanan darah yang cukup tinggi. Sebanyak 14 responden (46,7%) memiliki tekanan darah diastolik pada rentang 90–99 mmHg dan 12 responden (40,0%) berada pada kategori lebih dari 100 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, mayoritas responden mengalami hipertensi diastolik derajat 1 hingga derajat 2. Kondisi ini memperkuat bahwa responden memang berada dalam keadaan hipertensi yang memerlukan penanganan.Hanya sebagian kecil responden yang memiliki tekanan darah diastolik normal atau mendekati normal, yaitu 1 orang (3,3%) dengan tekanan <80 mmHg dan 3 orang (10,0%) pada rentang 80–89 mmHg. Secara umum, gambaran ini menunjukkan bahwa masalah hipertensi diastolik cukup dominan pada responden penelitian.

Jika dibandingkan dengan kondisi pre-test, di mana sebagian besar responden berada pada kategori >160 mmHg, maka hasil ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik yang cukup bermakna secara klinis. Artinya, intervensi yang diberikan mampu menurunkan tingkat keparahan hipertensi sistolik pada responden.

6) Karakteristik Responden Berdasarkan PostDiastolik

Tabel 5.6

	Frekuensi (n)	Persentase
80-89	14	46.7
90-99	16	53.3
Total	**30**	**100.0**

Sumber : Data Primer 2026

Hal yang sama juga terlihat pada hasil post-test tekanan darah diastolik. Setelah intervensi, seluruh responden berada pada dua kategori, yaitu 80–89 mmHg sebanyak 14 orang (46,7%) dan 90–99 mmHg sebanyak 16 orang (53,3%). Tidak ada lagi responden dengan tekanan darah diastolik >100 mmHg. Jika dibandingkan dengan kondisi pre-test, di mana 40,0% responden berada pada kategori >100 mmHg, maka hal ini menunjukkan adanya pergeseran yang cukup signifikan ke arah tekanan darah yang lebih rendah. Penurunan ini menggambarkan bahwa intervensi tidak hanya berdampak pada tekanan darah sistolik, tetapi juga pada tekanan darah diastolik.

Secara keseluruhan, hasil pre-test dan post-test baik pada sistolik maupun diastolik menunjukkan adanya perubahan yang positif setelah pemberian intervensi. Sebelum intervensi, mayoritas responden berada pada kategori hipertensi derajat sedang hingga berat, sedangkan setelah intervensi sebagian besar berpindah ke kategori hipertensi ringan atau bahkan mendekati normal. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi yang

diberikan dalam penelitian ini efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

2. Analisis Bivariat

Tabel 5.7

Variabel	Selisih Rata-Rata	Std Deviation	Std.Error Mean	95% Cl
Pre-test Sistolik-Post-Test Sistolik	27.500	23.590	4.307	18.6
Pre-test Diastolik- Post-test Diastolik	7.867	8.885	1.622	4.5

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan hasil uji Paired Samples Test pada tekanan darah sistolik, diperoleh nilai selisih rata-rata (mean difference) antara pre-test dan post-test sebesar 27,500 mmHg. Artinya, setelah diberikan intervensi terjadi penurunan tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 27,5 mmHg. Nilai ini menunjukkan penurunan yang cukup besar secara klinis. Nilai standar deviasi sebesar 23,590 menunjukkan adanya variasi penurunan tekanan darah antar responden, namun masih dalam batas yang wajar. Rentang confidence interval 95% berada antara 18,692 sampai 36,308, yang berarti kita dapat yakin bahwa penurunan tekanan darah sistolik yang sebenarnya berada dalam rentang tersebut. Karena seluruh rentang interval bernilai positif, hal ini memperkuat bahwa memang terjadi penurunan tekanan darah setelah intervensi.

Nilai t hitung sebesar 6,385 dengan derajat kebebasan (df) 29 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai p < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah intervensi. Dengan kata lain, intervensi yang diberikan berpengaruh nyata terhadap penurunan tekanan darah sistolik responden.

Pada tekanan darah diastolik, hasil uji Paired Samples Test menunjukkan nilai selisih rata-rata sebesar 7,867 mmHg. Ini berarti bahwa setelah intervensi, tekanan darah diastolik responden mengalami penurunan rata-rata sekitar 7,9 mmHg. Nilai standar deviasi sebesar 8,885 menunjukkan variasi penurunan antar responden. Rentang confidence interval 95% berada antara 4,549 sampai 11,184, yang juga seluruhnya bernilai positif, sehingga dapat dipastikan bahwa penurunan tekanan darah diastolik benar-benar terjadi.

Nilai t hitung untuk diastolik sebesar 4,849 dengan df = 29 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai p < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah intervensi. Ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan tidak hanya efektif menurunkan tekanan darah sistolik, tetapi juga efektif menurunkan tekanan darah diastolik.

Secara keseluruhan, hasil uji ini membuktikan bahwa intervensi yang digunakan dalam penelitian memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik. Penurunan rata-rata sebesar 27,5 mmHg pada sistolik dan 7,9 mmHg pada diastolik menunjukkan dampak yang sangat bermakna secara klinis, terutama bagi lansia dengan hipertensi. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi dapat diterima, dan intervensi yang diberikan dapat direkomendasikan sebagai salah satu metode pendukung dalam pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi.

PEMBAHASAN

Diketahui bahwa jumlah responden yang dianalisis sebanyak 30 orang. Namun, pada variabel jenis kelamin

terdapat 24 data valid dan 6 data missing. Hal ini menunjukkan bahwa tidak seluruh responden mengisi variabel jenis kelamin, sehingga perlu diperhatikan dalam interpretasi karakteristik responden. Sementara itu, variabel usia, tekanan darah sistolik sebelum (PreSostolik), tekanan darah diastolik sebelum (PreDiastol), Tekanan darah sistolik sesudah (PostSistolik), dan tekanan darah diastolik sesudah (PostDiastol) semuanya memiliki 30 data valid tanpa missing.

Diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 30 orang , namun data variabel jenis kelamin terdapat 6 data yang tidak terisi (missing), sehingga data yang valid hanya berjumlah 24 responden. Dari data valid tersebut, Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 18 orang (75,0%), sedangkan laki-laki hanya 6 orang (25,0%). Hal ini menunjukkan bahwa responden penelitian lebih banyak didominasi oleh perempuan. Dominasi responden perempuan dapat memengaruhi hasil penelitian, mengingat perempuan, khususnya pada usia lanjut, memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap hipertensi akibat perubahan hormonal setelah menopause yang berdampak pada elastisitasi pembuluh darah dan kestabilan tekanan darah.

Dilihat dari karakteristik usia, Seluruh responden berada pada rentang usia 50 sampai 70 tahun, dengan mayoritas rata usia 60-65 tahun. Rata-rata usia responde yang termasuk dalam kategori lanjut usia menunjukkan bahawa kelompok penelitian ini merupakan kelompok yang secara fisiologi memiliki resiko tinggi mengalami peningkatan tekanan darah. Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan elastisitasi pembuluh darah dan peningkatan resitasitas perifer, sehingga tekanan darah cebderung meningkat. Oleh karena itu, Karakteristik usia responden dalam penelitian ini sangat releven dengan masalah hipertensi yang diteliti.

Sementara itu, berdasarkan hasil pre-test tekanan darah sistolik, diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi, sebanyak 13 responden (43,3%) berada pada rentang tekanan darah sistolik 140-159 mmHg yang termasuk dalam kategori hipertensi darajat 1, dan sebanyak 17 responden (56,7%) memiliki tekanan darah sistolik lebih dari 160 mmHg yang termasuk dalam kategori hipertensi derajat 2, Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kondisi hipertensi sedang hingga berat sebelum dilakukan intervensi. Kondisi tersebut memperkuat bahwa responden memang membutuhkan penanganan atau terapi untuk membantu menurunkan tekanan darah mereka.

Secara keseluruhan, karakteristik responden dalam penelitian ini menggambarkan kelompok lansia yang didominasi oleh perempuan dan memiliki tingkat tekanan darah sistolik yang cukup tinggi sebelum intervensi. Keadaan ini menunjukkan bahwa masalah hipertensi yang diteliti benar-benar nyata dan signifikan pada responden. Dengan kondisi awal tekanan darah yang relatif tinggi, maka perubahan tekanan darah yang terjadi setelah pemberian intervensi nantinya dapat diajdikan indikator yang kuat untuk menilai evektivitas intervensi yang diberikan. Pembahasan ini

mendukung bahwa penelitian memiliki dasar yang relevan secara klinis dan sesuai dengan karakteristik populasi yang beresiko mengalami hipertensi.

Berdasarkan hasil pre-test tekanan darah diastolik, terlihat bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tekanan darah yang cukup tinggi. Sebanyak 14 responden (46,7%) memiliki tekanan darah diastolik pada rentang 90–99 mmHg dan 12 responden (40,0%) berada pada kategori lebih dari 100 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, mayoritas responden mengalami hipertensi diastolik derajat 1 hingga derajat 2. Kondisi ini memperkuat bahwa responden memang berada dalam keadaan hipertensi yang memerlukan penanganan.Hanya sebagian kecil responden yang memiliki tekanan darah diastolik normal atau mendekati normal, yaitu 1 orang (3,3%) dengan tekanan <80 mmHg dan 3 orang (10,0%) pada rentang 80–89 mmHg. Secara umum, gambaran ini menunjukkan bahwa masalah hipertensi diastolik cukup dominan pada responden penelitian.

Setelah diberikan intervensi, hasil post-test tekanan darah sistolik menunjukkan adanya perbaikan yang cukup jelas. Sebanyak 16 responden (53,3%) berada pada rentang 120–139 mmHg, yang termasuk kategori normal tinggi atau pra-hipertensi, dan 14 responden (46,7%) berada pada rentang 140–159 mmHg yang termasuk hipertensi derajat 1. Tidak ada lagi responden yang berada pada kategori tekanan darah sistolik di atas 160 mmHg.

Jika dibandingkan dengan kondisi pre-test, di mana sebagian besar responden berada pada kategori >160 mmHg, maka hasil ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik yang cukup bermakna secara klinis. Artinya, intervensi yang diberikan mampu menurunkan tingkat keparahan hipertensi sistolik pada responden.

Hal yang sama juga terlihat pada hasil post-test tekanan darah diastolik. Setelah intervensi, seluruh responden berada pada dua kategori, yaitu 80–89 mmHg sebanyak 14 orang (46,7%) dan 90–99 mmHg sebanyak 16 orang (53,3%).

Tidak ada lagi responden dengan tekanan darah diastolik >100 mmHg. Jika dibandingkan dengan kondisi pre-test, di mana 40,0% responden berada pada kategori >100 mmHg, maka hal ini menunjukkan adanya pergeseran yang cukup signifikan ke arah tekanan darah yang lebih rendah. Penurunan ini menggambarkan bahwa intervensi tidak hanya berdampak pada tekanan darah sistolik, tetapi juga pada tekanan darah diastolik.

Secara keseluruhan, hasil pre-test dan post-test baik pada sistolik maupun diastolik menunjukkan adanya perubahan yang positif setelah pemberian intervensi. Sebelum intervensi, mayoritas responden berada pada kategori hipertensi derajat sedang hingga berat, sedangkan setelah intervensi sebagian besar berpindah ke kategori hipertensi ringan atau bahkan mendekati normal. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan dalam penelitian ini efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Pembahasan ini juga sejalan dengan teori bahwa intervensi nonfarmakologis, seperti relaksasi, terapi musik, aktivitas fisik ringan, atau bentuk

intervensi lain yang digunakan dalam penelitian, dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme penurunan stres, peningkatan relaksasi, dan perbaikan fungsi sistem kardiovaskular. Dengan demikian, perubahan yang terlihat pada hasil post- test bukan hanya bermakna secara statistik (yang nantinya dibuktikan melalui uji paired sample), tetapi juga bermakna secara klinis karena mampu menurunkan tingkat keparahan hipertensi responden.

Hasil ini memperkuat bahwa intervensi yang diterapkan layak dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif pendukung dalam pengelolaan hipertensi, khususnya pada kelompok lansia, karena terbukti mampu memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Berdasarkan hasil uji Paired Samples Test pada tekanan darah sistolik, diperoleh nilai selisih rata-rata (mean difference) antara pre-test dan post-test sebesar 27,500 mmHg. Artinya, setelah diberikan intervensi terjadi penurunan tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 27,5 mmHg. Nilai ini menunjukkan penurunan yang cukup besar secara klinis. Nilai standar deviasi sebesar 23,590 menunjukkan adanya variasi penurunan tekanan darah antar responden, namun masih dalam batas yang wajar. Rentang confidence interval 95% berada antara 18,692 sampai 36,308, yang berarti kita dapat yakin bahwa penurunan tekanan darah sistolik yang sebenarnya berada dalam rentang tersebut. Karena seluruh rentang interval bernilai positif, hal ini memperkuat bahwa memang terjadi penurunan tekanan darah setelah intervensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rahmawati et al. (2020) yang meneliti pengaruh intervensi nonfarmakologis terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. Hasilpenelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan setelah intervensi diberikan. Penurunan tekanan darah terjadi karena intervensi nonfarmakologis mampu memberikan efek relaksasi, menurunkan stres, serta memperbaiki respons sistem kardiovaskular. Temuan ini mendukung hasil penelitian saat ini, di mana terdapat perbedaan tekanan darah yang bermakna antara sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Setiawan dan Lestari (2021) juga menyatakan bahwa intervensi komplementer efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dalam penelitiannya, tekanan darah sistolik dan diastolik responden mengalami penurunan yang signifikan setelah pemberian intervensi, dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa intervensi yang bersifat menenangkan dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis, sehingga tekanan darah menjadi lebih terkontrol. Hal ini sejalan dengan hasil uji paired samples test pada penelitian ini yang menunjukkan penurunan tekanan darah secara signifikan setelah intervensi. Selain itu, penelitian terbaru oleh Pratama et al. (2024) juga menyimpulkan bahwa intervensi nonfarmakologis dapat digunakan sebagai terapi pendamping dalam pengelolaan hipertensi. Penelitian tersebut menegaskan bahwa meskipun terapi farmakologis tetap menjadi pilihan utama, intervensi nonfarmakologis terbukti mampu meningkatkan efektivitas pengendalian

tekanan darah dan menurunkan risiko komplikasi hipertensi. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan secara statistik dan klinis setelah intervensi diberikan. Berdasarkan kesesuaian hasil dengan penelitian terdahulu pada tahun 2020 hingga 2025, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, khususnya pada lansia. Konsistensi hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang digunakan dalam penelitian layak direkomendasikan sebagai terapi pendukung dalam upaya pengendalian tekanan darah dan peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh terapi meditasi musik religius terhadap perubahan tekanan darah pada hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Rappang, maka dapat disimpulkan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tekanan darah lansia hiperteensi sebelum diberikan terapi meditasi musik religius berada pada kategori hipertensi, baik tekanan darah sistolik maupun diastolik.
2. Setelah diberikan terapi meditasi musik religius, terjadi penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi baik tekanan darah sistolik maupun diastolik.
3. Terdapat perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi meditasi musik religius pada lansia hipertensi.
4. Terapi meditasi musik religius terbukti musik religius terbukti berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi dan dapat digunakan sebagai salah satu intervensi non-farmakologi yang aman, sederhana, dan mudah diterapkan. Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, maka penelitian memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Puskesmas

Diharapkan terapi meditasi musik religius dapat dijadikan sebagai salah satu program pendukung dalam pelayanan kesehatan lansia, khusunya dalam pelayanan kesehatan lansia, khususnya dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi, serta dapat diterapkan secara rutin dalam kegiatan posyandu lansia.

2. Bagi tenaga kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya perawat,diharapkan dapat memanfaatkan terapi meditasi musik religius sebagai intervensi keperawatan non-farmakologi untuk membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kenyamanan serta ketenangan psikologis lansia.

3. Bagi lansia

Lansia hipertensi diharapkan dapat menerapakan terapi meditasi musik religius secara mandiri dan rutin sebagai upaya pengendalian tekanan darah, selain tetap mematuhi pengobatan dan anjuran medis yang diberikan oleh tenaga kesehatan.

4. Bagi Institusi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan pembelajaran mahasiswa keperawatan dalam pengengbangan intervensi keperawatan berbasis non-farmakologis5.Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih besar, durasi intervensi yang

lebih panjang, serta membandingkan terapi meditasi musik religius dengan jenis terapi non-farmakologi lainnya.

DAFTAR RUJUKAN

284-Article Text-1203-1-10-20240501 (1). (n.d.).

Béhague, G., & Austerlitz, P. (2018). *Music in Latin America and the Caribbean*. Oxford University Press.

Boron, W. F., & Boulpaep, E. L. (2022). *Medical Physiology* (4 (Ed.)). Elsevier.

Burkholder, J. P., Grout, D. J., & Palisca, C. V. (2019). *A History of Western Music* (10 (Ed.)). W. W. Norton & Company.

DeVeaux, S., & Giddins, G. (2015). *Jazz* (2 (Ed.)). W. W. Norton & Company.

Fitriyani, N., & Sani, F. N. (2021). Pengaruh Deep Breathing Exercise dan Terapi Musik Religi terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *14*(1), 50. https://doi.org/10.48144/jiks.v14i1.532

Frith, S. (2019). *Taking Popular Music Seriously: Selected Essays*. Routledge.

Hall, J. E., & Guyton, A. C. (2021). *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology* (14 (Ed.)). Elsevier.

Hardjana, S. (2018). *Musik Kontemporer Indonesia*. Kompas Media Nusantara.

Indonesia, K. K. R. (2019). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Indonesia, K. K. R. (2020). *Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Indonesia, S. K. (2023). *Dalam angka*.

Keperawatan, A., Pada, G., Hipertensi, L., Teknik, D., Musik, D., Klasik, I., Masalah, P., Nyeri, K., Di, A., Lanjut, K., Padu, U., Livarius, G., Gerontik, P. K., Studi, P., Ners, P., Kesehatan, F. I., & Nipa, U. N. (2023). *Karya ilmiah akhir*.

Ketut, N. I., & Kep, S. S. (2021). Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu 2021. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.

Miller, H. M. (2017). *Introduction to Music: A Guide to Good Listening* (8 (Ed.)). McGraw-Hill Education.

Organization, W. H. (2021a). *Hypertension*. World Health Organization.

Organization, W. H. (2021b). *WHO Global Report on Hypertension: The Race Against a Silent Killer*. World Health Organization.

Rera, E., Dewi, N., Adhi, S., Akuntansi, P., Hukum, F., Duta, U., Surakarta, B., & Kepemilikan, P. S. (2023). *metodologi penelitian*. 25–33.

Riniasih, W., & Utami, P. M. (2024). Pengaruh Penerapan Terapi Meditasi Musik Religius Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Desa Tambakselo. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, *9*(01), 59. https://doi.org/10.35720/tscners.v9i01.506

SAFROZI HIZAZI. (2025). *IMPLEMENTASI TERAPI MUSIK DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI RUANG CEMPAKA RUMAH PELAYANAN LANJUT USIA PUCANG GADING SEMARANG*.

Sedyawati, E. (2018). *Budaya Indonesia: Kajian Arkeologi, Seni, dan Sejarah*. Rajawali Pers.

Shuker, R. (2017). *Understanding Popular*

Music Culture (5 (Ed.)). Routledge.

Sudiyanto, Rachma, S., Irawati, D., & Hamzah, F. N. (2023). The Effect of Religious Music Therapy on Blood Pressure Changes in Elderly with Hypertension. *Journal of Ners and Midwifery*, *10*(2), 225–230.

Supanggah, R. (2016). *Bothekan Karawitan II: Garap*. ISI Press.

Tamamilang, C. D., Kandou, G. D., & Nelwan, J. E. (2018). Depkes. H1. Depkes. Hubungan Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Hipertensi Dengan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampa Tahun 2019. J Ners [Internet]. 2018;3(2):97–102. Available from: http://journal.universitaspahlawa. *jurnal KESMAS*, *7*(5), 1–8.

Trappe, H.-J. (2016). Music and health□What kind of music is helpful for whom? *Deutsches □rzteblatt International*, *113*(24), 420–427.

Trondalen, G., & Bonde, L. O. (2021). *Music Therapy: Models and Interventions*. Routledge.

Wahyuningsih, S., Suwarni, A., & Aryani, A. (2025). *Pengaruh terapi musik gending jawa terhadap tingkat kecemasan pada pasien intra operasi benign prostatic hyperplasia*. *02*(01), 39–49.

Wigram, T., Pedersen, I. N., & Bonde, L. O. (2015). *A Comprehensive Guide to Music Therapy: Theory, Clinical Practice, Research and Training*. Jessica Kingsley Publishers.

Wijayanti, L., Puji Astuti, & Rahayu Anggraini. (2020). Pengaruh meditasi diiringi musik religi terhadap kualitas tidur pada penderita hipertensi di RW 02 DESA GADUNG DRIYOREJO GRESIK. *Journal of Health Sciences*, *13*(01), 49–57. https://doi.org/10.33086/jhs.v13i01.1329

Zhang, S., Cui, Y., Yu, S., Shang, W., Li, J., Pan, X., & Wen, Z. (2023). *Association between Mean Arterial Pressure during the First 24 Hours and Clinical Outcome in Critically Ill Stroke Patients : An Analysis of the MIMIC-III Database*.