

**PENGARUH TERAPI SUARA TERHADAP TEKANAN DARAH
PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA
SEDAP MALAM PADUKUHAN GANDOK
SLEMAN D.I. YOGYAKARTA**

E-JOURNAL



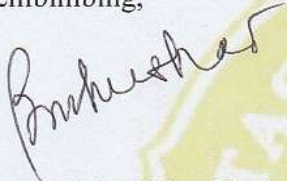
Oleh
Rahadian Eko Yudistiro
13603141024

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PERSETUJUAN

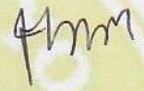
Jurnal yang berjudul “Pengaruh Terapi Suara terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Sedap Malam Padukuhan Gandok Sleman D.I. Yogyakarta” yang disusun oleh Rahadian Eko Yudistiro, NIM 13603141024 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

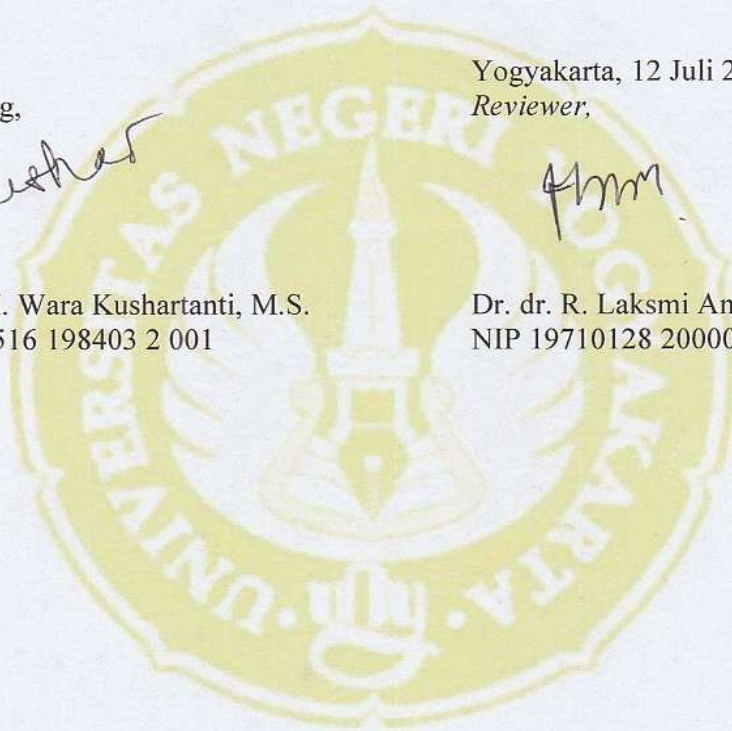
Pembimbing,


Dr. dr. B.M. Wara Kushartanti, M.S.
NIP 19580516 198403 2 001

Yogyakarta, 12 Juli 2017

Reviewer,


Dr. dr. R. Laksmi Ambardini, M.Kes.
NIP 19710128 200003 2 001



PENGARUH TERAPI SUARA TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA SEDAP MALAM PADUKUHAN GANDOK SLEMAN D.I. YOGYAKARTA

THE INFLUENCES OF SOUND THERAPY ON BLOOD PRESSURE OF HYPERTENSIVE PATIENTS AT SEDAP MALAM ELDERLY HEALTH CARE IN GANDOK SLEMAN D.I. YOGYAKARTA

Oleh: Rahadian Eko Yudistiro, Program Studi Ilmu Keolahragaan,
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
rahadianekoyudistiro@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi suara (instrumental atau murottal) terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Posyandu Lansia Sedap Malam Padukuhan Gandok, Condongcatur, Depok, Sleman, D.I. Yogyakarta. Desain penelitian ini merupakan *true experimental design* dengan tiga kelompok, yaitu kelompok eksperimen instrumental, eksperimen murottal, dan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota Posyandu Lansia Sedap Malam Padukuhan Gandok. Pengambilan sampel dengan teknik *probability sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 21 orang yang dipilih secara random dan dilaksanakan sebanyak tiga kali perlakuan dengan jeda satu hari tanpa perlakuan, selama enam hari. Instrumen penelitian ini adalah pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer digital. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji t dan uji F (anova) pada taraf signifikansi 0,05. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan terapi suara terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Posyandu Lansia Sedap Malam Padukuhan Gandok dengan nilai $p < 0,05$. Penurunan tekanan darah kelompok instrumental lebih besar dibanding dengan kelompok murottal.

Kata kunci: Terapi suara, tekanan darah, hipertensi

Abstract

The aim of the study was to determine the influences of sound therapy (instrumental or murottal) on blood pressure of hypertensive patients at Sedap Malam elderly health care in Gandok, Condongcatur, Depok, Sleman, DIY. The design of this study was a true experimental design with three groups, namely the instrumental experiment group, the murottal experiment group, and the control experiment group which was not given the treatment. The community utilized in this study was members of Sedap Malam elderly health care at Gandok village. The researcher used probability sampling technique with 21 randomly selected samples and performed three treatments with a one-day gap without a treatment, along six days. The instrument of this study was the measurement of blood pressure using digital sphygmomanometer. Therefore, data analysis used in this research was the t test and F (anova) test at significant level 0,05. Based on the result of the study that has been done, it can be concluded that there was a significant influence on the experimental groups which received a treatment of sound therapy on blood pressure of hypertensive patients at Sedap Malam elderly health care in Gandok village with p value < 0.05. The decrease in blood pressure of the instrumental group was greater than that of the murottal group.

Keywords: Sound therapy, blood pressure, hypertension

PENDAHULUAN

Undang-Undang Nomor 3 tahun 1992 tentang kesehatan menjelaskan bahwa kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Kesehatan harus dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh terdiri dari unsur-unsur fisik, mental, dan sosial serta di dalamnya terdapat kesehatan jiwa yang menjadi bagian dari integral kesehatan.

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia, namun di zaman yang semakin maju dan canggih saat ini kesehatan cukup sulit dipertahankan atau didapatkan, karena semakin banyaknya kemajuan iptek yang membuat manusia semakin membatasi gerakannya dan lebih menggantungkan diri pada hal yang serba instan. Melalui hal tersebut, masih banyak orang yang belum menyadari akan bahaya hidup *sedentary* yang dapat mengancam kesehatan, salah satunya adalah penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi.

Di Indonesia pada tahun 2007 telah melakukan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang meliputi 33 Provinsi. Riskesdas melaporkan, pada kelompok umur 18 tahun atau lebih, prevalensi hipertensi di daerah perkotaan secara nasional adalah 30,8 persen (Julianty, 2010: 59-60). Menurut Kartika (2014) dalam Herdiman (2015: 26), prevalensi

hipertensi di Indonesia cukup tinggi. National *Basic Health Survey* (2013) menjelaskan bahwa prevalensi hipertensi pada kelompok usia 15-24 tahun adalah 8,7%, usia 25-34 tahun 14,7%, usia 35-44 tahun 24,8%, usia 45-54 tahun 35,6%, usia 55-64 tahun 45,9%, usia 65-74 tahun 57,6 %, dan lebih dari 75 tahun adalah 63,8 persen. Pada bulan Maret 2017, peneliti melakukan observasi di Posyandu Lansia Sedap Malam Padukuhan Gandok mengenai jumlah penderita hipertensi di daerah tersebut. Hasil observasi tersebut menunjukkan bahwa terdapat 21 dari 32 orang yang diteliti menderita hipertensi.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2016) menjelaskan bahwa dibutuhkan upaya bersama untuk menyadarkan masyarakat agar senantiasa melindungi diri dan keluarga dari penyakit tidak menular (PTM) dengan cara membiasakan berperilaku CERDIK, yaitu Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dan seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stress. Pada program Kemenkes tersebut, salah satu cara menekan atau mencegah bahaya hipertensi atau penyakit tidak menular adalah kelola stres. Mengelola stres dapat dilakukan dengan melakukan terapi suara.

Ketika pendekatan penyesuaian gaya hidup gagal dalam mengurangi tekanan darah, pengobatan modalitas utama dalam hipertensi adalah pengobatan

farmakologis. Terapi farmakologi konvensional berkaitan dengan biaya yang sangat tinggi dan efek samping, terutama dalam kasus-kasus terapi kombinasi dan pengobatan hipertensi resisten. Hal tersebut telah menyebabkan tumbuhnya terapi komplementer non-farmakologis, seperti intervensi musik atau terapi suara dalam pengobatan hipertensi (Kuhlmann dkk, 2016: 1).

Loomba dkk (2012) dalam Kuhlmann dkk (2016: 1-2) juga menjelaskan bahwa intervensi musik atau suara telah ditemukan untuk mempengaruhi hasil klinis dalam berbagai situasi, termasuk efek jangka pendek pada tekanan darah selama prosedur medis seperti pembedahan dan untuk efek jangka panjang dalam pengobatan gangguan tidur atau depresi. Sebuah studi meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa intervensi musik atau suara menyebabkan penurunan yang signifikan pada tekanan darah sistolik, tekanan diastolik darah dan denyut jantung yang berhubungan bermacam penyakit yang menyertainya. Ulasan lain juga menemukan bahwa mendengarkan musik dapat memiliki efek menguntungkan pada kecemasan, tekanan darah sistolik, denyut jantung, laju pernapasan, kualitas tidur dan nyeri pada pasien dengan penyakit jantung koroner (Bradt J dkk, 2013).

Menurut ulasan di atas, terapi komplementer non-farmakologis dan

pengelolaan stres dapat menghindari risiko hipertensi melalui penurunan tekanan darah yang dipengaruhi oleh terapi suara. Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin membuktikan mengenai pengaruh terapi suara (instrumental dan murottal) terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Posyandu Lasia Sedap Malam Padukuhan Gandok.

KAJIAN PUSTAKA

Terapi Suara

Terapi suara yang digunakan dalam penelitian ini adalah murottal (lantunan ayat suci Al-Quran) dan terapi musik dengan penjelasan sebagai berikut:

Murottal

Murottal adalah rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang qori' (pembaca Al-Qur'an), lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia (Nurjamiah, 2015: 61). Al-Quran berfungsi sebagai sistem perbaikan (*service system*) baik yang bersifat fisik maupun psikis, yang dikenal sebagai *syifa'* yang berarti obat, penyembuh, dan penawar (Mirza, 2014) dalam Rizka (2015: 4). Menurut Sa'dulloh (2008), murottal ialah rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang qori'. Murottal adalah membaca Al-Quran yang memfokuskan pada dua hal yaitu kebenaran bacaan dan lagu Al-Quran (Yurika, 2016: 30).

Pernyataan Ibrahim B. Syed (2001) dalam Istiqomah (2013) tentang hasil penelitian Herbert Benson dari Harvard University yang menunjukkan bahwa doa, membaca Al-Quran, dan mengingat Allah (dzikir) akan menyebabkan respon relaksasi yang akan menyebabkan penurunan tekanan darah, penurunan oksigen konsumsi, penurunan denyut jantung dan pernapasan. Keadaan ini menimbulkan relaksasi ketenangan pikiran yang akan memicu pelepasan serotonin, enkephalin, betaendorphins dan zat lainnya ke dalam sirkulasi (Rizka, 2015: 5).

Terapi Musik

Terapi musik terdiri dari dua kata yaitu terapi dan musik. Terapi berkaitan dengan serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu masalah fisik atau mental, sedangkan musik adalah media yang digunakan secara khusus dalam rangkaian terapi. Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa terapi musik adalah terapi yang menggunakan media musik atau terapi yang bersifat nonverbal (Djohan, 2006: 24). Astaty (1995: 195) menjelaskan bahwa terapi musik berarti suatu usaha untuk membantu individu dalam mengatasi kelainannya dengan menggunakan musik sebagai medianya.

Menurut Kusdinar (2014: 2-4), manfaat dari musik adalah sebagai pengungkap emosional, penghayatan keindahan, hiburan, sarana komunikasi, penggerak tubuh, meningkatkan stamina,

dan dapat membuat rasa nyaman. Stephanie (1996: 6-7) juga menjelaskan bahwa manfaat musik di antaranya: a) Menurunkan stres dan mendukung proses penyembuhan; b) Menemukan aspek-aspek kepribadian seseorang yang tersembunyi; c) Memberi sudut pandang berbeda bagi seseorang dalam meninjau kehidupan dan memberdayakan seseorang untuk mengatasi konflik batin; d) Meningkatkan pembelajaran dan daya ingat; e) Merangsang kreativitas dan imajinasi; f) Membuat seseorang menjadi santai, menyegarkan, dan menenangkan.

Hipertensi

Wilson LM (1995) menjelaskan bahwa definisi hipertensi adalah suatu keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg. Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu hipertensi primer atau esensial yang penyebabnya tidak diketahui dan hipertensi sekunder yang penyebabnya dapat diketahui (Andhika Mahatidanar, 2016: 14-15).

Ira Haryani (2014: 28-29) menjelaskan bahwa berdasarkan penyebabnya, hipertensi dibagi dalam dua golongan, yaitu hipertensi primer dan sekunder. Hipertensi Primer (*Primary/Esensial Hypertension*), adalah suatu kondisi yang jauh lebih sering dan meliputi 95 % dari hipertensi. Hipertensi primer disebabkan oleh berbagai faktor,

yaitu beberapa faktor yang efek-efek kombinasinya menyebabkan hipertensi (Noviyanti, 2015: 38). Hipertensi tipe ini terjadi pada sebagian besar kasus tekanan darah tinggi (sekitar 95 %), penyebab dari hipertensi primer tidak diketahui, walaupun sering dikaitkan dengan kombinasi faktor gaya hidup seperti kurang bergerak (inaktivitas) dan pola makan (Anna dan Williams, 2007: 13). Hipertensi Sekunder (*Secondary Hypertension*), adalah hipertensi yang disebabkan/sebagai akibat dari adanya penyakit lain. Pada sekitar 5-10 % penderita hipertensi, penyebabnya adalah penyakit ginjal. Pada sekitar 1-2 %, penyebabnya adalah kelainan hormonal atau pemakaian obat tertentu, misalnya pil KB (Haryono dan Setyaningsih, 2013: 31-32).

Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Stefan Koelsch dan Lutz Jancke (2015) dengan judul "*Music Therapy and the Heart*". Pada jurnal penelitian tersebut, dijelaskan bahwa musik memiliki kekuatan dalam membangkitkan dan memodulasi emosi serta suasana hati, bersama dengan perubahan aktivitas jantung, tekanan darah, dan pernapasan. Meskipun ada heterogenitas besar dalam metode dan kualitas antara penelitian sebelumnya tentang efek musik pada jantung.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Anne Y. R. Kühlmann, Jonathan R. G. Etnel, et al (2016) yang berjudul "*Systematic review*

and meta-analysis of music interventions in hypertension treatment: a quest for answers" Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 1689 ulasan, efek penyatuan kelompok yang diintervensi musik menunjukkan kecenderungan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dari 144 mmHg (95% CI: 137-152) ke 134 mmHg (95% CI: 124-144), dan tekanan darah diastolik dari 84 mmHg (95% CI: 78-89) ke 78 mmHg (95% CI: 73-84). Analisis *Fixed*-efek 3 subkelompok yang diuji coba dan kelompok kontrol yang valid menunjukkan penurunan yang signifikan dalam kumpulan rata-rata (*mean*) tekanan darah sistole dan diastole di kedua kelompok intervensi musik. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah melalui review sistematis dan meta-analisis yang mengungkapkan kecenderungan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi yang menerima intervensi musik atau suara.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *true experimental design*. Sampel yang digunakan untuk eksperimen maupun sebagai kelompok kontrol diambil secara *random* dari populasi tertentu. Desain dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design* yang terdapat dua kelompok yang dipilih secara random yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, pertama

diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal, kemudian kelompok eksperimen diberikan perlakuan (*treatment*), sedangkan kelompok kontrol tidak. Setelah itu diberikan *posttest* untuk mengetahui adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 23 - 31 Maret 2017, dengan rincian waktu 23 Maret 2017 untuk pengambilan data *pretest* di Posyandu Lansia Sedap Malam Padukuhan Gandok Kecamatan Depok Kabupaten Sleman Provinsi D.I. Yogyakarta, 24 - 30 Maret 2017 pelaksanaan penelitian terapi suara instrumental atau murottal di Posyandu Lansia Sedap Malam atau kediaman responden masing-masing dan 31 Maret 2017 untuk pengambilan data *posttest* di Posyandu Sedap Malam Padukuhan Gandok.

Subyek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Posyandu Lansia Sedap Malam Padukuhan Gandok yang menderita penyakit hipertensi. Sample yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 21 orang, yang dibagi menjadi tiga kelompok yaitu kelompok eksperimen berjumlah 7 orang untuk musik instrumental, 7 orang untuk murottal dan kelompok kontrol berjumlah 7 orang. Adapun teknik penarikan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan

probability sampling dengan teknik *random sampling*.

Prosedur

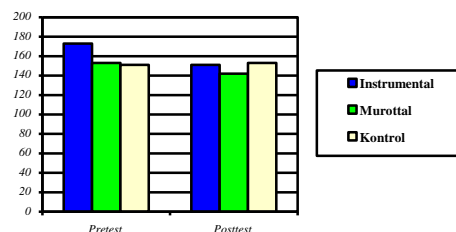
Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan mengukur tekanan darah menggunakan sphygmomanometer digital dan pemberian terapi suara kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Teknik pengumpulan data dengan mencatat hasil pengukuran tekanan darah responden sebelum dan setelah dilakukan perlakuan terapi suara.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan uji t dua sample berkorelasi dan uji F (anova) menggunakan bantuan *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

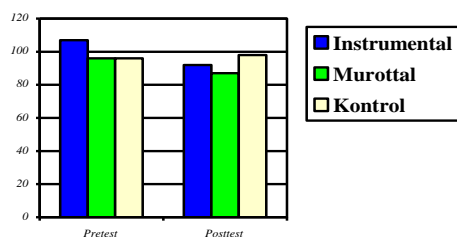
Hasil Penelitian



Gambar 1. Diagram Penurunan Sistole

Pada gambar 1 menjelaskan mengenai tingkat penurunan tekanan darah sistole pada masing-masing tiga kelompok

penelitian. Tekanan darah sistole pada kelompok instrumental mengalami penurunan sebesar 22 mmHg (173 menjadi 151 mmHg), pada kelompok murottal juga mengalami penurunan sebesar 11 mmHg (153 menjadi 142 mmHg), dan pada kelompok kontrol mengalami peningkatan sebesar 2 mmHg (151 menjadi 153 mmHg).



Gambar 2. Diagram Penurunan Diastole

Pada gambar 2 menjelaskan mengenai tingkat penurunan tekanan darah diastole pada masing-masing tiga kelompok penelitian. Tekanan darah diastole pada kelompok instrumental mengalami penurunan sebesar 15 mmHg (107 menjadi 92 mmHg), pada kelompok murottal mengalami penurunan sebesar 9 mmHg (96 menjadi 87 mmHg), dan pada kelompok kontrol mengalami peningkatan sebesar 2 mmHg (96 menjadi 98 mmHg).

Hasil uji hipotesis dari kelompok eksperimen adalah nilai seluruh $t_{hitung} > t_{tabel}$ (1,94318), sedangkan pada kelompok kontrol nilai seluruh $t_{hitung} < t_{tabel}$ (1,94318). Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari terapi suara terhadap tekanan darah penderita hipertensi di

Posyandu Lansia Sedap Malam Padukuhan Gandok dibandingkan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil uji F pengukuran tekanan darah pada kelompok eksperimen dan kontrol adalah seluruh nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ (3,55). Pada tekanan darah sistole, uji F *Post Hoc* menunjukkan bahwa ketiga kelompok penelitian memiliki beda signifikan. Hasil berbeda ditunjukkan uji F *Post Hoc* tekanan darah diastole, yaitu instrumental memiliki beda signifikan dengan kontrol, namun tidak beda signifikan dengan murottal. Selanjutnya murottal tidak beda signifikan dengan instrumental dan tidak beda signifikan dengan kontrol.

Pembahasan

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tekanan darah sistole pada kelompok instrumental memiliki penurunan yang paling besar, yaitu sebesar 22 mmHg. Selanjutnya, tekanan darah diastole pada kelompok instrumental juga memiliki penurunan yang paling besar, yaitu sebesar 15 mmHg.

Hasil penelitian di atas relevan dengan pendapat Kuhlmann dkk (2016: 1-2) yang menjelaskan bahwa sebuah meta-analisis terbaru tentang efek terapi musik, menunjukkan bahwa intervensi suara mengakibatkan penurunan yang signifikan pada tekanan darah sistolik, tekanan diastolik dan denyut jantung. Pada penelitian tentang efek terapi musik tersebut menunjukkan bahwa mendengarkan

musik dapat memiliki efek menguntungkan pada kecemasan, tekanan darah sistolik, denyut jantung, laju pernapasan, kualitas tidur dan nyeri pada pasien dengan penyakit jantung koroner.

Selain itu, Ibrahim B. Syed (2001) dalam Istiqomah (2013) menyatakan tentang hasil penelitian Herbert Benson dari Harvard University yang menunjukkan bahwa doa, mendengar atau membaca Al-Quran, dan mengingat Allah (dzikir) akan menyebabkan respon relaksasi yang akan menyebabkan penurunan tekanan darah, penurunan oksigen konsumsi, penurunan denyut jantung dan pernapasan. Keadaan ini menimbulkan relaksasi ketenangan pikiran yang akan memicu pelepasan serotonin, enkephalin, betaendorfin dan zat lainnya ke dalam sirkulasi.

Arslan, Ozer, dan Ozyurt (2007) menjelaskan bahwa efek yang ditimbulkan suara adalah menurunkan stimulus sistem syaraf simpatis. Respon yang muncul dari penurunan aktivitas tersebut adalah menurunnya aktivitas adrenalin, menurunkan ketegangan neuromuskular, meningkatkan ambang kesadaran. Indikator yang dapat diukur dengan penurunan itu adalah menurunnya denyut jantung, laju pernafasan, tingkat metabolisme, konsumsi oksigen menurun, menurunnya ketegangan otot, menurunnya sekresi epinefrin, penurunan asam lambung, meningkatnya motilitas,

penurunan kerja kelenjar keringat, dan penurunan tekanan darah (Dian Novita, 2012: 38).

Mekanisme pada intervensi suara menyebabkan peningkatan kadar dopamin otak melalui sistem kalmodulin-dependen. Peningkatan kadar dopamin ini menghambat aktivitas simpatik melalui reseptor dopamin-2 yang dapat mengurangi tekanan darah. Selanjutnya, suara dapat mengarahkan persepsi seseorang ke keadaan emosional yang lebih menyenangkan, sehingga memicu perasaan yang berhubungan dengan relaksasi fisik dan mental. Hal ini juga dapat menimbulkan emosi positif yang berhubungan dengan aktivasi sistem limbik, sehingga melepaskan endorfin yang mempengaruhi sistem fisiologis seseorang (Kuhlmann dkk, 2016: 6).

Musik atau suara juga dipercaya dapat meningkatkan hormon endorfin (Wilgram, 2002; Nilsson, 2009; Chiang, 2012). Endorfin memiliki efek relaksasi pada tubuh (Potter dan Perry, 2006). Endorfin juga sebagai ejektor dari rasa rileks dan ketenangan yang timbul, *midbrain* mengeluarkan *Gama Amino Butyric Acid (GABA)* yang berfungsi menghambat hantaran impuls listrik dari satu neuron ke neuron lainnya oleh *neurotransmitter* di dalam sinaps (Dian Novita, 2012: 37).

Sesuai dengan uraian di atas, hasil penelitian yang dapat disimpulkan melalui

hasil uji-t dan uji-F tentang pengaruh terapi suara terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Posyandu Lansia Sedap Malam Padukuhan Gandok adalah terapi suara dapat menurunkan tekanan darah sistole dan diastole responden penelitian serta memiliki tingkat penurunan tekanan darah berbeda sesuai dengan jenis suara yang diberikan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pembahasan dan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa terapi suara, baik instrumental maupun murottal dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan, namun penurunan tekanan darah kelompok instrumental lebih besar dibanding dengan kelompok murottal.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi penderita hipertensi di Posyandu Lansia Sedap Malam Padukuhan Gandok dapat menerapkan terapi suara untuk mengurangi resiko atau bahaya dari penyakit hipertensi secara rutin.
2. Bagi Dinas Kesehatan, organisasi kesehatan, dan penderita hipertensi dapat menerapkan terapi suara sebagai modalitas terapi atau terapi pendukung untuk mengontrol atau mengurangi bahaya penyakit hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andhika Mahatidanar. (2016). Pengaruh Musik Klasik terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Skripsi*. Lampung: FK UNILA.
- Astati. (1995). *Terapi Okupasi, Bermain, dan Musik untuk Anak Tunagrahita*. Bandung: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Dian Novita. (2012). Pengaruh Terapi Musik terhadap Nyeri Post Operasi *Open Reduction and Internal Fixation* (ORIF) di RSUD Abdul Moeloek Propinsi Lampung. *Skripsi*. Depok: FIK UI.
- Dian Novita. (2012). Pengaruh Terapi Musik terhadap Post Operasi *Open Reduction and Internal Fixation* (ORIF) di RSUD dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Tesis*. Depok: UI.
- Djohan. (2006). *Terapi Musik (teori dan aplikasi)*. Yogyakarta: Galang Press.
- Hendri Kusdinar. (2014). *Asyiknya Bermain Musik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Herdiman. (2015). Pengaruh Terapi Musik dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Desa Kepuh Kecamatan Palimanan Kabupaten Cirebon. *Jurnal*. Bandung: Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan PPNI Jawa Barat.
- <http://pptm.depkes.go.id/site/cerdik/>
diakses pada tanggal 21 Februari 2017
- <http://www.depkes.go.id/article/view/16052300003/bulan-hipertensi->

- [saatnya-rutin-cek-tekanan-darah-dan-deniyut-nadi.html](#) diakses pada tanggal 21 Februari 2017
- Ira Haryani S. (2014). *Menu Ampuh Atasi Hipertensi*. Yogyakarta: NOTEBOOK.
- Istiqomah, Indriana Noor. (2013). *Reduced Addiction In Drugs Abusers Undergoing Dhikr At Ponpes Inabah XIX Surabaya*. *Folia Medica Indonesiana* Vol.49 No. 1 January – March 2013 : 8-11
- Julianty Pradono. (2010). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi di Daerah Perkotaan*. Pusat Teknologi Intervensi Kesehatan Masyarakat, Balitbangkes.
- Kühlmann, Anne dkk. (2016). *Systematic review and meta-analysis of music interventions in hypertension treatment: a quest for answers*. Netherlands: Department of Cardiothoracic Surgery, Erasmus University Medical Center.
- Merrit, Stephanie. (2003). *Simfoni Otak: 39 Aktivitas Musik yang Merangsang IQ, EQ, dan SQ untuk membangkitkan Kreativitas dan Imajinasi*. Bandung: Penerbit Kaifa.
- Noviyanti. (2015). *Hipertensi (Kenali, Cegah dan Obati)*. Yogyakarta: NOTEBOOK.
- Palmer, Anna and Bryan Williams. (2007). *Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Rizka Zakiyyatun Nafi'ah. (2015). *Pengaruh Pemberian Murottal Al-Quran terhadap Tekanan Darah dan Frekuensi Denyut Jantung Pasien Pasca Operasi dengan Anestesi Umum di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Moewardi Surakarta*. *Naskah Publikasi*. Surakarta: UMS.
- Rudi Haryono dan Sulis Setianingsih. (2013). *Musuh-musuh Anda Setelah Usia 40 Tahun*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Yurika Chendy Rusianto. (2016). *Pengaruh Terapi Murottal Surat Al-Mulk terhadap Respon Kognitif pada Anak Autis di Sekolah Luar Biasa Negeri 01 Bantul Yogyakarta*. *Karya Tulis Ilmiah*. Yogyakarta: FKIK UMY.