

PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

Ainul Yaqin

S1 Keperawatan, Ngudia Husada Madura

Email: ainullya@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Lanjut usia merupakan usia yang rentan mengalami penurunan derajat kesehatan, secara umum seseorang dikatakan sebagai lanjut usia apabila usianya mencapai 65 tahun keatas. Hipertensi merupakan keadaan seseorang dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik > 90 mmHg yang terjadi karena menurunnya elastisitas arteri akibat proses menua pada lansia. Di Indonesia, lansia yang menderita hipertensi diperkirakan berjumlah 15 juta orang. Dalam pencegahan hipertensi, umumnya masyarakat menggunakan terapi farmakologis dengan biaya yang cukup mahal dan juga menimbulkan efek samping seperti nyeri abdomen. Salah satu solusi untuk menurunkan hipertensi yaitu dengan cara terapi non farmakologis yaitu mendengarkan musik klasik sebagai terapi. **Tujuan:** untuk mereview literatur terkait pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. **Metode:** penulis menggunakan literatur yang bersumber dari *database google scholar* dan *science direct* dengan kata kunci “Terapi musik klasik” dan “Penurunan tekanan darah” dengan tahun terbit diatas 2015. Seleksi berakhir pada 10 literatur yang sesuai. Data yang telah didapatkan dari literatur yang direview ditelaah, dibandingkan, disusun secara sistematis, dan dibahas. **Hasil:** berdasarkan 10 literatur terpilih yang telah direview menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Terapi musik klasik dapat menurunkan tekanan darah lansia penderita hipertensi sebagai terapi non farmakologis yang lebih menarik dan lebih mudah dilakukan karena terapi musik klasik memberikan terapi yang lebih menyenangkan dan dapat dilakukan oleh semua kalangan.

Kata kunci : Terapi musik klasik, penurunan tekanan darah, lansia.