

Asuhan Keperawatan Penerapan Terapi Musik Klasik Pada Lansia Hipertensi dengan Gangguan Pola Tidur

Shabilla Putri Wahyuni¹, Fitri Afdhal², Erik Rosadi³, Ria Wulandari⁴

Korespondensi
E-mail : afdhalfitri@gmail.com

^{1,2,4}Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Kebidanan dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa

³Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kebidanan dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang sering dialami lansia dan berhubungan erat dengan gangguan pola tidur. Gangguan tidur dapat memperburuk kondisi kesehatan serta menurunkan kualitas hidup. Terapi musik klasik sebagai intervensi non farmakologis dinilai efektif, murah, dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan terapi musik klasik terhadap lansia hipertensi dengan gangguan pola tidur di Rumah Sakit Bhayangkara Mohamad Hasan Palembang tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan dua subjek lansia hipertensi derajat I yang mengalami gangguan tidur. Terapi musik klasik diberikan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 30–60 menit sebelum tidur. Pengukuran kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil penelitian menunjukkan peningkatan kualitas tidur pada kedua pasien, dengan penurunan skor PSQI dari 8 menjadi 4 pada pasien pertama dan dari 7 menjadi 3 pada pasien kedua. Terapi ini juga menurunkan tekanan darah, mengurangi keluhan sakit kepala, serta meningkatkan relaksasi dan kenyamanan. Kesimpulan: Terapi musik klasik efektif sebagai intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia hipertensi, dan dapat dijadikan bagian dari intervensi keperawatan gerontik.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Gangguan Pola Tidur, Terapi Musik Klasik, Asuhan Keperawatan.

ABSTRAK

Hypertension is a degenerative disease frequently experienced by the elderly and is closely linked to sleep disturbances. Sleep disturbances can worsen health conditions and reduce quality of life. Classical music therapy, as a non-pharmacological intervention, is considered effective, affordable, and safe for improving sleep quality. The purpose of this study was to determine the application of classical music therapy to elderly hypertensive patients with sleep disturbances at Bhayangkara Mohamad Hasan Hospital, Palembang, in 2025. This study used a case study design with two elderly subjects with stage I hypertension experiencing sleep disturbances. Classical music therapy was administered for three consecutive days, 30–60 minutes before bedtime. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The results showed improved sleep quality in both patients, with a decrease in PSQI scores from 8 to 4 in the first patient and from 7 to 3 in the second patient. This therapy also lowered blood pressure, reduced headache complaints, and increased relaxation and comfort. Conclusion: Classical music therapy is effective as a non-pharmacological intervention to improve sleep quality in elderly hypertensive patients and can be incorporated into geriatric nursing interventions.

Keywords: Hypertension, Elderly, Sleep Disturbance, Classical Music Therapy, Nursing Care.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global utama yang menyumbang beban besar morbiditas dan mortalitas akibat penyakit kardiovaskular, laporan global menunjukkan bahwa pengendalian hipertensi masih rendah dan hipertensi tetap menjadi penyebab utama stroke, penyakit jantung, dan kematian prematur (Kario *et al.*, 2024). Menurut World Health Organization (WHO, 2023), lebih dari 1,2 miliar penduduk dunia mengalami hipertensi, dan sekitar dua pertiganya tinggal di negara berpenghasilan menengah ke bawah. Kondisi ini menjadikan hipertensi sebagai penyebab utama kematian dini akibat penyakit jantung dan stroke, dengan kontribusi mencapai hampir 10 juta kematian setiap tahun di dunia.

Di Indonesia, data profil kesehatan terbaru menunjukkan hipertensi tetap menjadi masalah kesehatan masyarakat utama pada orang dewasa dan lansia, dengan tren peningkatan yang menuntut intervensi terpadu antara terapi farmakologis dan nonfarmakologis (Kemenkes, 2023). Data profil kesehatan provinsi menunjukkan tingginya proporsi penyakit tidak menular termasuk hipertensi pada kelompok usia ≥ 55 tahun di Sumatera Selatan, sehingga intervensi lokal yang terfokus menjadi penting (Dinkes Sumsel, 2023). Data ini menunjukkan bahwa hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius, terutama pada kelompok lansia.

Secara fisiologis, proses penuaan menyebabkan terjadinya penurunan elastisitas pembuluh darah, penebalan dinding arteri, serta penurunan fungsi baroreseptor yang berperan dalam menjaga stabilitas tekanan darah. Akibatnya, tekanan darah pada lansia cenderung meningkat dan lebih sulit

dikontrol. Selain itu, faktor gaya hidup seperti pola makan tinggi garam dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, serta stres psikologis turut memperburuk kondisi tekanan darah pada kelompok ini.

Hipertensi tidak hanya menimbulkan masalah fisik seperti nyeri kepala, kelelahan, dan pusing, tetapi juga berdampak pada kenyamanan psikologis pasien, misalnya munculnya rasa cemas, gangguan tidur, dan ketidaknyamanan umum yang dapat menurunkan kualitas hidup lansia. Dalam praktik keperawatan, perawat memiliki peran penting dalam membantu pasien hipertensi mencapai kondisi stabil dan merasa nyaman, tidak hanya melalui pemberian terapi farmakologis, tetapi juga dengan menerapkan intervensi nonfarmakologi yang mendukung.

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi dengan gangguan pola tidur yaitu dengan dua cara yakni secara farmakologi dan non farmakologi, secara non farmakologi dapat dijadikan sebagai pendamping dari penatalaksanaan secara farmakologi atau bisa dilakukan secara bersamaan untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal (Harahap *et al.*, 2024).

Penatalaksanaan secara farmakologi yaitu dengan pemberian obat yang bersifat diuretik, simpatik dan vasodilator, Sedangkan secara non farmakologi yaitu dengan cara melakukan penurunan berat badan, melakukan olahraga secara teratur, diet rendah garam, diet rendah lemak, dan melakukan terapi komplementer, terapi komplementer dalam penatalaksanaan hipertensi yang akhir-akhir ini berkembang Di Indonesia antara lain pijat refleksi, yoga, terapi musik, terapi akupunktur dan pengobatan herbal (Harahap *et al.*, 2024).

Menurut Sari (2025), salah satu terapi relaksasi yang dapat meningkatkan kualitas tidur adalah terapi musik klasik, musik sejak dahulu dipercayai memiliki efek penyembuhan dalam terapi pengobatan karena dapat meningkatkan kemampuan perasaan manusia untuk mencapai keadaan yang nyaman dan rileks. Musik dapat meningkatkan, memelihara, serta memulihkan emosi dan mental, fisik, kesehatan sosial dan spiritual seseorang. Musik klasik seperti karya-karya mozart, bach, beethoven dan vivaldi dapat meningkatkan kemampuan dalam mengurangi stress, meredakan ketegangan, meningkatkan energi, meningkatkan daya ingat dan meningkatkan kualitas tidur (Sari, 2025).

Musik klasik dapat dipilih sebagai salah satu implementasi untuk mengatasi gangguan pola tidur pada lansia. Musik klasik yang memiliki irama lembut, tempo lambat akan memberikan efek positif sehingga dapat membangkitkan semangat, merilekskan hati saat mendengarnya sampai perasaan yang tenang, hal ini yang membuat musik ini dapat digunakan untuk mengurangi gangguan pola tidur (Napitupulu & Sutriningsih, 2019).

Musik merupakan getaran udara harmonik, yang diterima oleh organ pendengaran melalui saraf tubuh dan ditransmisikan oleh sistem saraf pusat, sehingga memberi pengaruh pendengar dan mengatur emosi pribadi. Berbagai penelitian melaporkan bahwa terapi komplementer yang berkembang salah satunya adalah terapi musik, hasil menunjukkan bahwa terapi musik secara efektif mengurangi rasa nyeri dan menurunkan tingkat gangguan pola tidur dari sedang ke ringan serta memberikan hasil perubahan signifikan (Effect et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Lussy Putri Khadijah (2023), dengan judul “Terapi Musik Pada Gangguan

Tidur Insomnia”, menunjukkan hasil bahwa terapi musik dengan tempo 60-80 beat yang didengarkan selama 30-60 menit sebelum tidur selama kurang lebih 3-5 hari memiliki pengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur dengan efek positif pada skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) (Lussy Putri Khadijah, 2023)

Hasil penelitian yang di lakukan Agustina (2020), dengan judul “Upaya Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Dengan Terapi Musik”, penelitian ini dilakukan dengan durasi 30-60 menit pada malam hari sebelum tidur secara rutin dan berturut-turut, sehingga pada lansia penderita hipertensi terdapat penurunan skor kualitas tidur dari skor 8 (sedang) menjadi 4 (baik) setelah dilakukan pemberian terapi musik (Agustina, 2020).

Pada penelitian yang dilakukan Yunita (2024), dengan judul “Asuhan Keperawatan Penerapan Terapi Musik Pada Klien Hipertensi Dengan Gangguan Pola Tidur”, terapi musik dapat mengatasi gangguan pola tidur, bila diberikan pada penderita hipertensi yang diberikan 3 hari berturut-turut, sehingga terdapat penurunan skor kualitas tidur dari skor 13 (sedang) menjadi skor 6 (baik) setelah di berikan terapi musik (Yunita et al., 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan studi kasus (case study) dengan pendekatan deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam proses asuhan keperawatan penerapan terapi musik klasik pada lansia dengan hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur. Rancangan studi kasus dipilih karena memungkinkan eksplorasi fenomena klinis secara komprehensif dalam konteks nyata pelayanan keperawatan, sehingga dapat menggambarkan

perubahan fisiologis, kualitas tidur, serta respons subjektif lansia selama intervensi berlangsung.

Unit analisis dalam penelitian ini meliputi perubahan fisiologis berupa tekanan darah sistolik dan diastolik, kualitas tidur yang diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), serta proses asuhan keperawatan dan respons subjektif lansia selama penerapan terapi musik klasik.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Bhayangkara Mohamad Hasan Palembang pada bulan Juni 2025. Lokasi ini dipilih dengan pertimbangan tingginya jumlah pasien lansia dengan hipertensi serta tersedianya layanan keperawatan gerontik yang memungkinkan penerapan intervensi secara konsisten dan terstandar.

Subjek Penelitian dan Teknik Sampling

Hasil survey data awal RS Bhayangkara Mohammad Hasan Palembang yang peneliti lakukan pada Jum'at, 25 April 2025 didapatkan hasil Hipertensi dari Januari-Maret berjumlah 57 pasien dengan masalah Hipertensi 43 lansia umur 60-74 yang mengalami gangguan pola tidur.

Subjek penelitian terdiri dari dua orang lansia berusia ≥ 60 tahun dengan diagnosis medis hipertensi derajat I yang disertai gangguan pola tidur. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, dengan pertimbangan kesesuaian karakteristik subjek dengan tujuan penelitian, stabilitas kondisi medis, serta kemampuan subjek untuk mengikuti seluruh rangkaian intervensi secara konsisten. Pendekatan ini digunakan untuk memperoleh data klinis yang mendalam dan relevan, sekaligus meminimalkan potensi bias

seleksi.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi:

1. Lansia dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg.
2. Lansia yang mengalami gangguan tidur dengan skor PSQI > 5 .
3. Lansia yang mampu berkomunikasi dengan baik dan kooperatif.
4. Lansia yang bersedia menjadi responden dan menandatangani informed consent.

Kriteria eksklusi meliputi:

1. Lansia dengan gangguan pendengaran berat.
2. Lansia dengan gangguan mental atau kognitif berat.
3. Lansia yang sedang menggunakan obat tidur rutin atau terapi relaksasi lainnya.

Prosedur Penelitian dan Intervensi

Penelitian dilaksanakan melalui tahapan proses keperawatan yang sistematis, meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Pada tahap pengkajian, dilakukan wawancara mendalam, observasi, dan pemeriksaan fisik untuk memperoleh data mengenai riwayat kesehatan, kebiasaan tidur, serta keluhan fisik dan psikologis yang berkaitan dengan hipertensi dan gangguan pola tidur.

Intervensi utama berupa terapi musik klasik diberikan selama tiga hari berturut-turut, dengan durasi 30–60 menit setiap sesi, dan dilaksanakan pada malam hari menjelang waktu tidur. Pemilihan durasi intervensi ini disesuaikan dengan karakteristik studi kasus dan praktik keperawatan klinis di ruang rawat inap, serta merujuk pada penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terapi musik klasik dengan durasi singkat telah memberikan efek relaksasi dan perbaikan kualitas tidur.

Musik yang digunakan berupa musik klasik instrumental dari komposer seperti Mozart dan Beethoven dengan tempo lambat sekitar 60–80 beats per minute. Seluruh sesi terapi dilaksanakan menggunakan protokol yang sama, mencakup jenis musik, tempo, durasi, waktu pelaksanaan, volume suara, serta kondisi lingkungan, sehingga konsistensi intervensi antar sesi dan antar subjek dapat terjaga.

Selama terapi, responden berada pada posisi duduk atau berbaring dengan nyaman di ruangan yang tenang, pencahayaan redup, dan minim gangguan suara. Volume musik diatur pada tingkat sedang (± 60 dB). Konsistensi kondisi lingkungan dan perangkat audio dijaga dengan menggunakan ruangan, waktu, dan alat yang sama pada setiap sesi terapi untuk masing-masing responden.

Teknik Analisis Data Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Data

kuantitatif berupa tekanan darah dan skor PSQI dianalisis untuk melihat perubahan yang terjadi, sedangkan data kualitatif dari observasi dan wawancara dianalisis secara naratif untuk menggambarkan respons subjektif dan proses asuhan keperawatan. Validitas temuan diperkuat melalui triangulasi sumber data.

Aspek Etika Penelitian Penelitian ini telah memperoleh izin dari Rumah Sakit Bhayangkara Mohamad Hasan Palembang dan pembimbing akademik Universitas Kader Bangsa Palembang. Prinsip etika penelitian yang diterapkan meliputi otonomi, beneficence, non-maleficence, dan justice. Seluruh responden diberikan penjelasan lengkap mengenai tujuan, prosedur, manfaat, dan hak partisipasi, serta menandatangani lembar informed consent. Kerahasiaan identitas dan data responden dijaga sepenuhnya dan seluruh data hanya digunakan untuk kepentingan akademik.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan dua orang lansia yang telah didiagnosis secara medis dengan hipertensi derajat I dan menjalani perawatan di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Bhayangkara Mohamad Hasan Palembang. Kedua pasien mengalami keluhan gangguan pola tidur yang signifikan, meliputi kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, tidur yang tidak nyenyak, serta merasa tidak segar dan kurang bertenaga saat bangun di pagi hari. Gangguan pola tidur ini turut memengaruhi kesehatan fisik dan psikologis pasien, antara lain meningkatkan kelelahan, menurunkan konsentrasi, dan menimbulkan ketidaknyamanan fisik seperti sakit kepala. Kondisi ini menunjukkan

adanya hubungan yang erat antara hipertensi dan gangguan tidur, di mana tekanan darah yang tinggi dapat memperburuk kualitas tidur, sementara tidur yang terganggu dapat memengaruhi stabilitas tekanan darah dan kesejahteraan pasien secara keseluruhan.

Pasien 1 berusia 66 tahun, tekanan darah awal 160/90 mmHg, skor PSQI 8. Pasien 2 berusia 69 tahun, tekanan darah awal 160/90 mmHg, skor PSQI 7. Keduanya tampak mudah lelah, sering mengeluh pusing ringan, dan sering terjaga saat tidur pada malam hari.

Terapi musik klasik diberikan selama tiga hari berturut-turut, setiap malam menjelang waktu tidur, dengan durasi sesi masing-masing berkisar

antara 30 hingga 60 menit, disesuaikan dengan kenyamanan dan respons pasien. Musik yang diputar merupakan musik klasik instrumental dengan tempo lambat, yaitu sekitar 60–80 beat per menit, yang terdiri dari karya-karya terkenal dari Mozart dan Beethoven. Pemilihan musik ini didasarkan pada karakteristiknya yang mampu menenangkan pikiran, menurunkan ketegangan otot, dan

mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, sehingga pasien dapat mencapai kondisi relaksasi optimal sebelum tidur. Sesi terapi dilakukan di lingkungan yang tenang dan nyaman, dengan pasien duduk atau berbaring santai, serta menggunakan headphone untuk meminimalkan gangguan suara eksternal, sehingga fokus pasien sepenuhnya tertuju pada musik dan memaksimalkan efek terapeutik.

Tabel 1. Hasil Observasi Tekanan Darah dan Gangguan Rasa Nyaman

Hari	Pasien	Tekanan darah sebelum	Tekanan darah sesudah
1	Tn. M	150/100	140/90
2	Tn. M	140/90	130/80
3	Tn. M	140/90	120/80
4	Tn. R	150/100	140/90
5	Tn. R	140/90	120/80
6	Tn. R	130/90	120/80

Berdasarkan Tabel 1. terjadi penurunan tekanan darah pada kedua pasien setelah diberikan terapi musik klasik selama tiga hari berturut-turut. Pada Pasien 1 (Tn. M), tekanan darah sebelum intervensi pada hari pertama sebesar 150/100 mmHg dan menurun menjadi 140/90 mmHg setelah intervensi. Pada hari kedua, tekanan darah menurun dari 140/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg, sedangkan pada hari ketiga mengalami penurunan dari 140/90 mmHg menjadi 120/80 mmHg.

Pada Pasien 2 (Tn. R), tekanan darah sebelum intervensi pada hari pertama sebesar 150/100 mmHg dan menurun menjadi 140/90 mmHg setelah pemberian terapi musik klasik. Pada

hari kedua, tekanan darah menurun dari 140/90 mmHg menjadi 120/80 mmHg, sedangkan pada hari ketiga terjadi penurunan dari 130/90 mmHg menjadi 120/80 mmHg.

Secara keseluruhan, hasil observasi menunjukkan bahwa pemberian terapi musik klasik selama tiga hari berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah pada kedua pasien hingga mencapai tekanan darah yang lebih mendekati normal. Selain itu, selama proses intervensi pasien juga melaporkan berkurangnya rasa tidak nyaman berupa sakit kepala, tubuh terasa lebih rileks, dan kualitas tidur yang semakin membaik.

Tabel 2. Hasil Pengukuran Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Musik Klasik

Pasien	Skor PSQI sebelum Intervensi (Pre-test)	Kategori	Skor PSQI sesudah Intervensi (Post-test)	Kategori	Penurunan Skor
Pasien 1 (Tn. M)	8	Kualitas tidur buruk	4	Kualitas tidur baik	4
Pasien 2 (Tn. R)	7	Kualitas tidur buruk	3	Kualitas tidur baik	4

Keterangan:

- Skor PSQI ≤ 5 menunjukkan kualitas tidur baik.
- Skor PSQI > 5 menunjukkan kualitas tidur buruk.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap dua pasien lansia dengan hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur, diperoleh data bahwa setelah diberikan terapi musik klasik selama tiga hari berturut-turut, terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan serta peningkatan kualitas tidur yang cukup nyata, sebagaimana terlihat dari skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang menurun secara konsisten pada kedua pasien. Penurunan tekanan darah ini menunjukkan adanya stabilisasi sistem kardiovaskular, sementara peningkatan kualitas tidur mencerminkan perbaikan fungsi fisiologis tubuh secara keseluruhan. Selain efek fisiologis, terapi musik klasik juga memberikan dampak psikologis yang positif, seperti peningkatan rasa rileks, nyaman, dan pengurangan tingkat kecemasan yang sebelumnya muncul akibat kondisi hipertensi dan gangguan tidur. Perubahan ini tidak hanya berdampak pada malam hari saat tidur, tetapi juga memperbaiki kualitas hidup sehari-hari, termasuk kemampuan untuk beraktivitas lebih optimal, mood yang lebih stabil, dan penurunan keluhan fisik seperti sakit kepala dan ketegangan otot. Temuan ini mengindikasikan bahwa terapi musik

klasik dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu lansia hipertensi dalam mengelola gangguan pola tidur, sekaligus mendukung kesejahteraan fisiologis dan psikologis secara holistik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Sari (2025), dengan judul “Terapi Musik Pada Gangguan Tidur Insomnia”, menunjukkan hasil bahwa terapi musik dengan tempo 60-80 beat yang didengarkan selama 30-60 menit sebelum tidur selama kurang lebih 3-5 hari memiliki pengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur dengan efek positif pada skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

mendengarkan musik klasik selama lima hari dapat menurunkan skor PSQI secara signifikan pada lansia hipertensi. Penelitian Agustina (2020) juga menunjukkan hasil serupa dengan penurunan skor PSQI dari 8 menjadi 4 setelah intervensi musik klasik penelitian ini dilakukan dengan durasi 30-60 menit pada malam hari sebelum tidur secara rutin dan berturut-turut, sehingga pada lansia penderita hipertensi terdapat penurunan skor kualitas tidur dari skor 8 (sedang) menjadi 4 (baik) setelah dilakukan pemberian terapi musik.

Selain itu pada penelitian yang dilakukan Yunita (2024), dengan judul “Asuhan Keperawatan Penerapan Terapi Musik Pada Klien Hipertensi Dengan Gangguan Pola Tidur”, terapi musik dapat mengatasi gangguan pola tidur, bila diberikan pada penderita hipertensi yang diberikan 3 hari berturut-turut, sehingga terdapat penurunan skor kualitas tidur dari skor 13 (sedang) menjadi skor 6 (baik) setelah di berikan terapi musik.

Pemberian terapi musik klasik dianggap mampu membantu memperbaiki kondisi hipertensi dan gangguan pola tidur pada lansia karena musik memiliki efek relaksasi yang dapat menenangkan pikiran, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, serta memperlambat denyut jantung dan membantu menstabilkan tekanan darah. Musik klasik yang dipilih dengan tempo lambat dan ritme harmonis dapat merangsang sistem saraf parasimpatik, sehingga tubuh pasien memasuki keadaan rileks yang mendukung tidur lebih nyenyak dan kualitas tidur yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan penurunan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), peningkatan durasi dan kualitas tidur, serta perbaikan tanda-tanda vital, termasuk stabilisasi tekanan darah, nadi, dan respirasi, setelah pasien menjalani terapi musik klasik selama tiga hari berturut-turut. Efek ini tidak hanya bersifat fisiologis, tetapi juga memberikan dampak psikologis yang positif, seperti pengurangan tingkat kecemasan, peningkatan rasa nyaman dan rileks, serta kemampuan pasien untuk mengelola stres yang sebelumnya muncul akibat kondisi hipertensi dan gangguan tidur. Temuan ini menegaskan bahwa musik klasik dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang efektif dan aman untuk

meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan lansia hipertensi, sekaligus memberikan dukungan holistik terhadap kesehatan fisik dan psikologis mereka.

Secara fisiologis, musik klasik berperan dalam mekanisme neuroendokrin tubuh. Irama musik yang konstan memengaruhi aktivitas sistem retikuler di batang otak dan sistem limbik yang mengatur emosi, sehingga menurunkan kadar hormon stres (kortisol) dan meningkatkan sekresi endorfin. Kombinasi efek ini menghasilkan sensasi relaksasi dan kantuk alami.

Dari sudut pandang teori keperawatan, hasil ini mendukung teori Adaptasi Roy yang menyatakan bahwa manusia berespons terhadap stimulus eksternal melalui mekanisme adaptif. Musik klasik berfungsi sebagai stimulus positif yang membantu individu mencapai keseimbangan fisiologis dan psikologis.

Selain itu, sesuai teori Relaksasi Benson, musik dapat memicu “respons relaksasi” yaitu kondisi fisiologis tenang yang ditandai dengan penurunan denyut jantung, tekanan darah, dan laju pernapasan. Dengan demikian, terapi musik klasik dapat dianggap sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu pasien hipertensi mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap dua pasien lansia dengan hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur, dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi musik klasik selama 3 hari efektif meningkatkan kualitas tidur, yang ditunjukkan dengan penurunan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dari kategori kualitas tidur buruk menjadi baik,

disertai berkurangnya keluhan sulit tidur, sering terbangun pada malam hari, sakit kepala, serta meningkatnya rasa rileks. Terapi musik klasik juga memberikan efek positif terhadap kondisi psikologis dan membantu menstabilkan tekanan darah, sehingga

dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang aman, mudah, dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- A. A. Yunita, Mutmainah, Dan D. K. Pombarani, "Asuhan Keperawatan Penerapan Terapi Musik pada Klien Hipertensi dengan Gangguan Pola Tidur di Desa Malei Lage Kabupaten Poso Provinsi Sulawesi Tengah," *Jurnal Kesehatan dan Teknologi*, vol. 2, no. 1, 2024.
- A. T. Rismala Et Al., "The Effect Of Classical Music On Blood Pressure Reduction In Pregnant Women With Hypertension At Rismala Clinic," *Jurnal Kebidanan*, Vol. Xiii, No. 2, Pp. 265-274, 2021.
- C. I. agustina, "Upaya Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Dengan Terapi Musik," Karya Tulis Ilmiah, Akademi Keperawatan, Balige, Indonesia, 2020.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2023*. Palembang: Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2024.
- F. A. A. Harahap, M. Yulandari, M. H. Asshiddiqi, And H. Putri, "Asuhan Keperawatan Penerapan Terapi Musik Klasik Pada Lansia Hipertensi Dengan Gangguan Pola Tidur," *Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang*, Vol. 8, No. 1, Pp. 7-15, 2024.
- K. Kario, A. Okura, S. Hoshide, Dan M. Mogi, "The Who Global Report 2023 On Hypertension Warning The Emerging Hypertension Burden In Globe And Its Treatments Strategy," *Journal Of Human Hypertension*, Vol. 38, No. 12, Pp. 1099-1102, 2024, Doi: 10.1038/S41440-024-01622-W.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Ri, 2024.
- L. P. Khadijah, "Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Kecemasan," *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, Vol. 1, No. 3, Pp. 91-98, 2023, Doi: 10.55606/Detector.V1i3.2101.
- M. Napitupulu Dan Sutriningsih, "Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Lansia Penderita Insomnia," *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, Vol. 4, No. 2, Pp. 70-76, 2019.
- R. A. Sari Dan Kartinah, "Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia," *Jurnal Ners*, Vol. 9, No. 1, Pp. 255-259, 2025, Doi: 10.31004/Jn.V9i1.32272.
- World Health Organization, *Global Report On Hypertension: The Race Against A Silent Killer*. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2023.