

## KOMBINASI TERAPI MUSIK, DZIKIR DAN NAFAS DALAM SEBAGAI SOLUSI UNTUK MENGATASI MASALAH HIPERTENSI PADA LANSIA

Bahtiar Bahtiar<sup>1\*</sup>, Khumaidi Khumaidi<sup>2</sup>, A Ismail Lukman<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman

<sup>3</sup>Program Studi Pembangunan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Jalan Anggur No. 88, Sidodadi, Kecamatan Samarinda Ulu, Kota Samarinda,  
Kalimantan Timur 75123  
e-mail: bahtiar@unmul.ac.id

### ABSTRAK

Lansia dengan masalah hipertensi menjadi jenis penyakit kronik yang mayoritas diderita oleh lansia di Indonesia. Kebanyakan lansia tidak mampu mengatasi masalah hipertensi secara mandiri dan lansia memiliki kecenderungan untuk mencari solusi dengan pendekatan non farmakologis. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk menerapkan intervensi terapi musik, dzikir dan nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Lempake Tepian, kelurahan Gunung Lingai, Kota Samarinda. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 24 Oktober 2024 di kelurahan Gunung Lingai Kota Samarinda pada 12 lansia dengan hipertensi. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan selama 1 (satu) hari yang dimulai dengan pemeriksaan tekanan darah, mendengarkan musik *brainwave* sambil menarik nafas dalam dan melafalkan lafadz dzikir selama 20-30 menit. Hasil kombinasi terapi didapatkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi menurun 10-20 mmHg pada sistol dan 10 mmHg pada diastol. Adapun tiga lansia yang tidak mengalami perubahan tekanan darah. Dapat disimpulkan bahwa kombinasi terapi ini mampu menurunkan tekanan darah meski dilakukan hanya satu kali. Diharapkan kombinasi terapi ini dapat diimplementasikan dengan menyusun pertemuan yang lebih banyak lagi sehingga hasil yang didapatkan lebih signifikan.

**Kata Kunci : Terapi Musik, Terapi Dzikir, Terapi Nafas Dalam, Lansia, Hipertensi**

### ABSTRACT

*Elderly people with hypertension problems are the majority of chronic diseases suffered by the elderly in Indonesia. Most elderly people are unable to overcome the problem of hypertension independently and the elderly have a tendency to seek solutions with non-pharmacological approaches. The purpose of this community service activity is to apply music therapy interventions, dhikr and deep breathing to reduce blood pressure in elderly people with hypertension in Lempake Tepian, Gunung Lingai village, Samarinda City. The method of implementing community service was carried out on October 24, 2024 in Gunung Lingai village, Samarinda City on 12 elderly people with hypertension. The implementation of this activity was carried out for 1 (one) day starting with checking blood pressure, listening to brainwave music while breathing deeply and reciting dhikr for 20-30 minutes. The results of the combination of therapies obtained blood pressure in the elderly with hypertension decreased by 10-20 mmHg in systole and 10 mmHg in diastole. There were three elderly people who did not experience changes in blood pressure. It can be concluded that this combination of therapies is able to reduce blood pressure even though it is done only once. It is hoped that this combination of therapies*

*can be implemented by organizing more meetings so that the results obtained are more significant.*

**Key Words:** *Music Therapy, Dhikr Therapy, Deep Breath Therapy, Elderly, Hypertension*

## PENDAHULUAN

Pertumbuhan kelompok lanjut usia bergerak secara progresif hampir di seluruh dunia sehingga diproyeksikan setiap tahun akan meningkat. Data dari PBB pada tahun 2015 menunjukkan terdapat 901 juta penduduk dengan usia 60 tahun ke atas atau meningkat 48 persen dibandingkan tahun 2000 (Nations, 2015). Indonesia mengalami kecenderungan peningkatan jumlah penduduk lanjut usia yang sama. Lansia dengan usia 65 tahun ke atas naik dari 5,0 persen menjadi 10,6 persen (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2013). Berdasarkan data Susenas 2014, jumlah rumah tangga lansia sebanyak 16,08 juta rumah tangga atau 24,50 persen dari seluruh rumah tangga di Indonesia (BPS, 2015).

Berbagai hasil penelitian menunjukkan efektifitas terapi musik pada lansia. Terapi musik dapat menurunkan tingkat depresi lansia, tekanan darah, denyut jantung dan frekuensi pernafasan (Chan et al., 2009). Terapi musik pada lansia dengan hipertensi dapat menurunkan tekanan darah dengan rerata penurunan sistolik 3,50 mmHg (Herawati et al., 2018). Terapi musik klasik dengan musik *Mozart* pada lansia dengan hipertensi didapatkan perbedaan signifikan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan terapi (Aini et al., 2017).

Berbagai hasil penelitian didapatkan efektifitas positif terapi dzikir pada pasien hipertensi. Terapi dzikir dan *slow deep breathing* mampu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi (Putri & Nurhidayati, 2022). Terapi dzikir memiliki pengaruh

signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup pada lansia dengan hipertensi (Purwaningsih & Windasari, 2022). Terapi dzikir dikombinasikan dengan nafas dalam menurunkan ansietas pada lansia dengan hipertensi secara signifikan (Maftuchul Huda, 2022).

Fenomena yang didapatkan di masyarakat didapatkan bahwa banyak lansia dengan penyakit hipertensi mengabaikan tekanan darahnya. Mayoritas tidak melakukan pengontrolan tekanan darah dengan memadai. Selain itu, banyak lansia yang mengalami masalah dalam pengaturan diet rendah garam. Selanjutnya, masalah psikologis seringkali menjadi keluhan yang dipaparkan lansia dengan hipertensi yang kemudian mempengaruhi tingkat penurunan tekanan darah. Oleh karena itu, perlu adanya intervensi yang menggabungkan berbagai macam intervensi yang telah terbukti mampu menurunkan tekanan darah sehingga diharapkan dapat bekerja secara efektif pada lansia dengan hipertensi.

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk menerapkan intervensi terapi musik, dzikir dan nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Lempake Tepian, kelurahan Gunung Lingai, Kota Samarinda.

## METODE

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 24 Oktober 2024 di kelurahan Gunung Lingai Kota Samarinda. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan selama 1 (satu) hari yang dimulai dengan pemeriksaan

tekanan darah. Selanjutnya, dilanjutkan dengan sesi persiapan, penjelasan tujuan intervensi dan kontrak waktu kepada para peserta. Pengukuran tekanan darah pada peserta diberikan sebelum intervensi dimulai dan setelah intervensi diberikan. Adapun musik yang digunakan adalah musik *Brainwave 40 Hz Gamma Bineural Beats* dengan Link Video: <https://www.youtube.com/watch?v=tAliXRZNh9E> . Untuk Terapi Dzikir menggunakan lafadz Subhanallah 33 Kali, Alhamdulillah 33 Kali dan Allahu Akbar 33 Kali yang di lafalkan di dalam hati. Musik akan diperdengarkan kepada peserta selama 20-30 menit sambil instruktur memberikan instruksi untuk menarik nafas dalam selama 8 kali repetisi dan dilanjutkan dengan terapi dzikir 3 kali repetisi.

## HASIL

### Hasil

Permasalahan yang dihadapi masyarakat yaitu masih tingginya angka prevalensi penderita hipertensi pada lansia. Hal ini terlihat dari data Penyakit kronik pada lansia semakin meningkat di wilayah Lempake tepian dimana data memperlihatkan lansia yang menderita hipertensi sebanyak 83 orang, diabetes melitus sebanyak 19 orang, hiperkolesterolemia sebanyak 78 orang dan hiperurisemia sebanyak 26 orang. Oleh karena itu, tim pengabdian masyarakat menerapkan intervensi terapi musik, dzikir dan nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Lempake Tepian, kelurahan Gunung Lingai, Kota Samarinda. Adapun hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan intervensi terapi musik, dzikir dan nafas dalam pada lansia dengan penyakit hipertensi adalah sebagai berikut :

terapi musik, dzikir dan nafas dalam pada lansia dengan penyakit hipertensi (n=12)

Peserta	TD Sebelum	TD Setelah
Lansia 1	170/90 mmHg	160/90 mmHg
Lansia 2	140/70 mmHg	130/60 mmHg
Lansia 3	140/100 mmHg	140/90 mmHg
Lansia 4	140/80 mmHg	140/80 mmHg
Lansia 5	130/80 mmHg	130/80 mmHg
Lansia 6	170/80 mmHg	150/80 mmHg
Lansia 7	140/70 mmHg	120/80 mmHg
Lansia 8	150/70 mmHg	130/60 mmHg
Lansia 9	160/80 mmHg	160/80 mmHg
Lansia 10	140/90 mmHg	140/80 mmHg
Lansia 11	130/70 mmHg	120/70 mmHg
Lansia 12	210/100 mmHg	200/100 mmHg

Hasil penerapan intervensi terapi musik, dzikir dan nafas dalam pada lansia dengan penyakit hipertensi pada tekanan darah didapatkan bahwa mayoritas tekanan darah menurun 10-20 mmHg pada sistol dan 10 mmHg pada diastol. Adapun tiga lansia yang tidak mengalami perubahan tekanan darah.

Adapun dokumentasi kegiatan sebagai berikut:



Gambar 1. Penjelasan Intervensi

Tabel 1. Hasil tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan intervensi



Gambar 2. Pelaksanaan Intervensi



Gambar 3. Situasi Pelaksanaan Intervensi

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan kombinasi terapi musik, dzikir dan nafas dalam pada lansia dengan masalah hipertensi di lempake tepian kelurahan Gunung Lingai Kota Samarinda. Penurunan tekanan darah secara signifikan dengan sekali pertemuan menggunakan kombinasi terapi ini diharapkan dapat menjadi rujukan intervensi keperawatan bagi perawat khususnya perawat komunitas dalam menangani masalah hipertensi pada lansia dengan pendekatan non farmakologis. Selain itu, kombinasi terapi ini perlu diimplementasikan dengan jumlah pertemuan yang lebih banyak sehingga dapat terukur dengan maksimal

perubahan penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Direktorat Jenderal Pendidikan Vokasi yang telah mendanai salah satu rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat. Selain itu, Kami juga mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya pada kader kesehatan posyandu melati Lempake Tepian dan mahasiswa prodi D3 Keperawatan dan S1 Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N., Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2017). PERBEDAAN TEKANAN DARAH SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN TERAPI MUSIK KLASIK (MOZART) PADA LANSIA HIPERTENSI STADIUM 1 DI DESA DONOWARIEH KARANGPLOSO MALANG. *Nursing News*, 2, 44–57.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2013). Proyeksi Penduduk Indonesia Indonesia Population Projection 2010-2035. In *Badan Pusat Statistik Indonesia (Issue 6)*. <https://doi.org/2101018>
- BPS. (2015). *statistik penduduk lanjut usia 2014: Hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional*. Badan Pusat Statistik.
- Chan, M. F., Chan, E. A., Mok, E., Yuk, F., & Tse, K. (2009). *Effect of music on depression levels and physiological responses in community-based older adults*. 285–294. <https://doi.org/10.1111/j.1447-0349.2009.00614.x>
- Herawati, N., Maya Sari, K., & Armanda Tri MurtiNingsih Akademi Keperawatan YPTK Solok, dan. (2018). PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI KELURAHAN SIMPANG RUMBIO WILAYAH KERJA PUSKESMAS KTK KOTA SOLOK. *Menara Ilmu*, XII(3), 91–98.
- Maftuchul Huda, M. (2022). INTERVENSI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN

DZIKIR PADA ANSIETAS LANSIA  
HIPERTENSI DENGAN PENDEKATAN  
TEORI MODEL ADAPTASI ROY. *Jurnal  
Keperawatan*, 14(1), 207–218.  
[http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/  
Keperawatan](http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan)

Nations, U. (2015). *World Population Ageing*.

Purwaningsih, D., & Windasari, P. (2022).

PENGARUH DZIKIR TERHADAP  
KUALITAS HIDUP LANSIA YANG  
MENDERITA HIPERTENSI. *Pustaka  
Katulistiwa*, 03(1), 15–20.

Putri, R. I., & Nurhidayati, T. (2022). Penerapan  
slow deep breathing dan dzikir terhadap  
tingkat kecemasan penderita hipertensi  
pada lansia. *Ners Muda*, 3(2), 125–132.  
<https://doi.org/10.26714/nm.v3i2.8302>