


Perbandingan Pengaruh Terapi Musik Mozart dan Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang

Yora Nopriani^{1*}, Rahmawati²

^{1,2}STIKES Mitra Adiguna Palembang, Jl.Kenten Permai Blok J10-12 Bukit Sangkal Palembang

E-mail: yoranopriani90@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2373>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 20 July 2025

Revised: 10 August 2025

Accepted: 22 August 2025

Kata Kunci:

Terapi Musik Mozart,
Terapi Tertawa, Hipertensi,
Lansia

Keywords:

Mozart Music Therapy,
Laughter Therapy,
Hypertension, Elderly



ABSTRACT

Menurut WHO, sekitar 1,28 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun di dunia menderita hipertensi yang menjadi penyebab utama kematian dini. Penanganannya mencakup terapi farmakologis dan nonfarmakologis, seperti musik klasik dan terapi tertawa. Penelitian ini bertujuan membandingkan efek terapi musik Mozart dan terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang tahun 2025. Metode yang digunakan adalah quasi-eksperimental dengan rancangan dua kelompok pretest–posttest kontrol, melibatkan seluruh populasi pasien hipertensi berjumlah 30 responden pada Maret–April 2025. Hasil menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik turun dari 161,93 mmHg menjadi 140,4 mmHg setelah terapi musik Mozart, dan dari 162,53 mmHg menjadi 146,53 mmHg setelah terapi tertawa. Keduanya berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah dengan $p=0,012$ (sistolik) dan $p=0,023$ (diastolik).

According to WHO, approximately 1.28 billion adults aged 30–79 years in the world suffer from hypertension which is the leading cause of premature death. Treatment includes pharmacological and non-pharmacological therapies, such as classical music and laughter therapy. This study aims to compare the effects of Mozart music therapy and laughter therapy on reducing blood pressure in hypertensive elderly at Harapan Kita Palembang Social Home for the Elderly in 2025. The method used was a quasi-experimental with a two-group pretest–posttest control design, involving the entire population of hypertensive patients totaling 30 respondents in March–April 2025. The results showed that the average systolic blood pressure decreased from 161.93 mmHg to 140.4 mmHg after Mozart music therapy, and from 162.53 mmHg to 146.53 mmHg after laughter therapy. Both had a significant effect on reducing blood pressure with $p = 0.012$ (systolic) and $p = 0.023$ (diastolic).



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Yora Nopriani, et al (2025). Perbandingan Pengaruh Terapi Musik Mozart dan Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang , 4 (1) 4693-4701. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2373>

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah arteri secara terus-menerus di atas batas normal. Tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg dikategorikan sebagai hipertensi. Kondisi ini menjadi faktor risiko utama untuk penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal (Asnita et al., 2023)

Menurut *World Health Organization* (WHO), Sekitar 1,28 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun secara global mengalami hipertensi, dan dua pertiganya tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah hingga menengah. Sekitar 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa mereka memiliki penyakit tersebut, sedangkan hanya 42% yang didiagnosis dan mendapatkan penanganan

medis. Hanya sekitar 21% orang dewasa dengan hipertensi yang mampu mengendalikan tekanan darahnya. Hipertensi juga menjadi salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Wilayah Afrika menunjukkan prevalensi hipertensi tertinggi (27%), sedangkan Swiss mencatat prevalensi terendah sebesar 18% (WHO, 2023).

Berdasarkan Riskesdas 2018, 34,1% penduduk Indonesia usia ≥ 18 tahun menderita hipertensi, dengan Kalimantan Selatan memiliki prevalensi tertinggi (44,1%) dan Papua terendah (22,2%). Diperkirakan terdapat 63.309.620 kasus hipertensi di Indonesia, dengan angka kematian akibat hipertensi mencapai 427.218 jiwa. Prevalensi hipertensi menurut kelompok umur adalah 31,6% pada usia 31–44 tahun, 45,3% pada usia 45–54 tahun, dan 55,2% pada usia 55–64 tahun. Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi karena Kurangnya pemahaman tentang kondisi kesehatan menyebabkan pasien tidak mendapatkan penanganan medis (Kemenkes RI, 2022)

Jumlah penderita hipertensi di Sumatera Selatan pada 2021 tercatat 1.993.269 orang, terdiri dari 1.012.025 laki-laki dan 981.244 perempuan, menjadikan provinsi ini berada di peringkat ke-4 dari 34 provinsi di Indonesia menurut Dinas Kesehatan setempat. Sedangkan dari jumlah penderita hipertensi di Sumatera Selatan, hanya 987.295 orang (49,5%) yang menerima pelayanan kesehatan (Dinkes Prov Sumsel, 2022). Di Kota Palembang, jumlah penderita hipertensi pada tahun 2021 mencapai 337.260 orang, menempati urutan ke-14 dari 17 kabupaten/kota, terdiri dari 165.630 laki-laki dan 171.630 perempuan. Sedangkan jumlah pasien yang mendapatkan pelayanan kesehatan tercatat 224.471 orang, setara dengan 66,6% dari total (Dinkes Prov Sumsel, 2022).

Komplikasi yang dapat timbul akibat hipertensi yang tidak ditangani dengan baik meliputi krisis hipertensi, penyakit arteri perifer, aneurisma aorta dissecting, penyakit jantung koroner, angina, infark miokard, gagal jantung, gagal ginjal, aritmia, serangan iskemik sementara (transient ischemic attack), stroke, retinopati, ensefalopati hipertensi, serta kematian mendadak. Hipertensi merupakan faktor risiko utama yang berkontribusi pada morbiditas dan mortalitas kardiovaskular. Oleh karena itu, pencegahan dan pengobatan perlu dilakukan untuk meminimalkan dampak buruknya (Akbar et al., 2022)

Penanganan hipertensi dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yakni pengobatan farmakologis dan non-farmakologis. Melalui pendekatan farmakologis, penderita hipertensi dapat mengonsumsi obat-obatan antihipertensi. Dalam pengobatan hipertensi secara farmakologis, pasien biasanya memerlukan konsumsi obat antihipertensi seumur hidup. Hal ini menimbulkan efek samping yaitu mual, muntah, pusing, takikardi dan palpitasi yang berbahaya pada tubuh. Sehingga banyak orang yang menggunakan terapi non farmakologi daripada terapi farmakologi (Marina, 2022)

Penanganan hipertensi secara non-farmakologis dapat dilakukan dengan perubahan gaya hidup, antara lain mengurangi stres, menjalani diet sehat dengan mengurangi asupan garam, meningkatkan konsumsi serat melalui buah dan sayuran, serta menghindari kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol, relaksasi seperti yoga, meditasi, terapi humor dan terapi musik klasik (Hidayat et al., 2022)

Terapi musik umumnya mengacu pada musik klasik, mengingat karakteristiknya yang memiliki rentang nada lebar dan tempo dinamis. Musik Mozart, sebagai salah satu jenis musik klasik, berfungsi mengatur hormon-hormon yang berhubungan dengan stres, termasuk prolaktin dan hormon pertumbuhan, sekaligus meningkatkan endorfin sehingga membantu meredakan nyeri. Selain itu, alunan musik dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul nitric oxide (NO), yang berperan dalam mengatur tonus pembuluh darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Dalam penurunan tekanan darah, diduga konsentrasi katekolamin plasma memengaruhi aktivasi sistem simpato-adrenergik dan memicu pelepasan hormon-hormon stres. Musik berirama lambat diduga mengurangi sekresi katekolamin ke dalam sirkulasi darah, menurunkan kadar katekolamin plasma. Kondisi ini menyebabkan tubuh rileks, frekuensi denyut jantung berkurang, sehingga tekanan darah menurun (Marina, 2022)

Selain terapi musik mozart, penanganan hipertensi juga dapat dilakukan dengan terapi tertawa. Sebagai metode terapi, tertawa memiliki keuntungan biaya yang rendah dan dapat dilakukan secara independen tanpa pengeluaran finansial. Upaya menurunkan tekanan darah dan mengurangi jumlah penderita hipertensi dapat dilakukan melalui terapi tertawa, yaitu tertawa yang bersifat terapeutik, yang mampu merangsang hormon-hormon relaksasi dan memperlancar sirkulasi darah. Selain itu, tertawa

memacu kinerja jantung, memastikan distribusi oksigen ke semua jaringan tubuh tercukup (Velindria, 2021).

Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 18 April 2025 di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang, dari data yang didapat diketahui jumlah seluruh lansia yang tinggal di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang berjumlah 63 orang dan yang mengalami hipertensi sebanyak 31 orang. Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada pengurus panti diketahui bahwa sebagian besar lansia yang tinggal di sana mengalami tekanan darah tinggi yang memerlukan pengelolaan secara rutin, baik melalui pengobatan medis maupun pendekatan non-farmakologis. Dalam kegiatan sehari-hari di panti tersebut, peneliti mengamati bahwa pendekatan non-farmakologis terhadap pengelolaan hipertensi masih belum dimaksimalkan. Khususnya, belum pernah diterapkan metode terapi musik Mozart dan terapi tertawa dapat diterapkan sebagai salah satu intervensi untuk menurunkan tekanan darah.

Dengan mempertimbangkan latar belakang tersebut, peneliti bermaksud melaksanakan penelitian yang berjudul “Perbandingan Pengaruh Terapi Musik Mozart Dan Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang tahun 2025”,

METODE

Metode penelitian menggunakan metode Metode penelitian menggunakan metode *quasi-experimental design* dengan pendekatan *two-group pre test-post test control group design*. Populasi penelitian ini mencakup seluruh penderita hipertensi yang berkunjung ke Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang pada periode Maret–April 2025 dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden yang dibagi dalam 2 kelompok yaitu 15 orang yang diberi terapi musik mozart dan 15 responden yang diberi terapi tertawa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*

Pengumpulan data menggunakan data primer dengan cara secara langsung dengan cara mengukur tekanan darah pasien hipertensi sebelum dan setelah dilakukan intervensi terapi musik mozart dan terapi tertawa. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat, dengan uji independent sample t-test untuk menguji perbedaan antar kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Jenis Kelamin

Karakteristik responden menurut jenis kelamin dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Panti Sosial Lanjut Usia arapan Kita Palembang Tahun 2025

No	Jenis Kelamin	F	%
1.	Laki-laki	12	40
2.	Perempuan	18	60
Jumlah		30	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari seluruh responden, 18 orang (60%) berjenis kelamin perempuan dan 12 orang (40%) berjenis kelamin laki-laki.

Umur

Karakteristik responden menurut kelompok umur 45–54 tahun dan 55–65 tahun ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang Tahun 2025

No	Umur	F	%
1.	50-60 tahun	6	20
2.	61-75 tahun	24	80
Jumlah		30	100

Tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi responden menurut usia, dengan 24 orang (80%) berusia 61–75 tahun dan 6 orang (20%) berusia 50–60 tahun.

Analisis Univariat

Tekanan Darah Pasien Hipertensi Sebelum Dilakukan Terapi Musik Mozart dan Terapi Tertawa

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah sampel penelitian terdiri dari 30 responden yang terbagi menjadi dua kelompok: kelompok pasien hipertensi yang mendapatkan terapi musik klasik Mozart dan kelompok pasien hipertensi yang menjalani terapi tertawa, dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

Tabel 3. Perbandingan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Sebelum Dilakukan Terapi Musik Klasik Mozart dan Terapi Tertawa di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang Tahun 2025

Tekanan Darah Sebelum Intervensi	Diberi Terapi Musik Klasik Mozart (Mean + SD)	Diberi Terapi Tertawa (Mean + SD)
Sistolik	161,93 ± 6,530 (175-148)	162,53 ± 7,249 (178-150)
Diastolik	99,53 ± 6,323 (109-85)	96,33 ± 5,052 (108-88)

Berdasarkan tabel diatas diketahui sebelum terapi musik klasik Mozart, rata-rata tekanan darah sistolik responden tercatat 161,93 mmHg (SD = 6,530), dengan tekanan tertinggi 175 mmHg dan terendah 148 mmHg. Tekanan darah diastolik rata-rata responden sebelum intervensi musik Mozart adalah 99,53 mmHg, dengan deviasi standar 6,323 mmHg, nilai tertinggi 109 mmHg, dan nilai terendah 85 mmHg.

Pada kelompok yang menerima terapi tertawa, rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi tercatat 162,53 mmHg dengan standar deviasi 7,249 mmHg, nilai tertinggi 178 mmHg, dan nilai terendah 150 mmHg. Sebelum intervensi terapi tertawa, tekanan darah diastolik rata-rata responden tercatat 96,33 mmHg (SD = 5,052), dengan nilai maksimum 108 mmHg dan minimum 88 mmHg.

Tekanan Darah Pasien Hipertensi Setelah Dilakukan Terapi Musik Mozart dan Terapi Tertawa

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah Sampel penelitian terdiri dari 30 responden, terbagi menjadi dua kelompok: kelompok pasien hipertensi yang diberikan terapi musik klasik Mozart dan kelompok pasien hipertensi yang mendapatkan terapi tertawa, dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

Tabel 4. Perbandingan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Setelah Dilakukan Terapi Musik Klasik Mozart dan Terapi Tertawa di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang Tahun 2025

Tekanan Darah Setelah Intervensi	Diberi Terapi Musik Klasik Mozart (Mean + SD)	Diberi Terapi Tertawa (Mean + SD)
Sistolik	140,4 ± 6,116 (150-130)	146,53 ± 6,357 (155-135)
Diastolik	88,80 ± 3,707 (97-83)	92,67 ± 5,010 (100-86)

Berdasarkan tabel diatas diketahui rata-rata tekanan darah sistolik setelah diberi terapi musik klasik mozart adalah 140,4 mmHg dengan standar deviasi 6,116 mmHg, Setelah intervensi terapi musik klasik Mozart, tekanan darah sistolik berkisar antara 130 hingga 150 mmHg. Tekanan darah diastolik rata-rata tercatat 88,80 mmHg (SD = 3,707), dengan nilai maksimum 97 mmHg dan minimum 83 mmHg.

Sedangkan pada kelompok yang diberi terapi tertawa didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik setelah diberi terapi tertawa adalah 146,53 mmHg dengan standar deviasi 6,357 mmHg dengan tekanan darah sistolik tertinggi 155 mmHg dan tekanan darah sistolik terendah 135 mmHg. Untuk rata-rata tekanan darah diastolik setelah diberi terapi tertawa adalah 92,67 mmHg dengan standar deviasi 5,010 mmHg dengan tekanan darah diastolik tertinggi 100 mmHg dan tekanan darah diastolik terendah adalah 86 mmHg.

Uji Normalitas

Untuk memastikan kelayakan analisis dengan uji t, data diuji normalitasnya terlebih dahulu. Uji Shapiro-Wilk digunakan karena sampel penelitian berjumlah kurang dari 50 responden. Data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi (2-tailed) > 0,05. Berikut ini adalah hasil uji normalitas pada tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik Mozart, serta sebelum dan sesudah diberikan terapi tertawa.

Tabel 5. Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

No	Tekanan Darah	Kelompok		Keterangan
		Diberi Terapi Musik Klasik Mozart	Diberi Terapi Tertawa	
1.	Tekanan darah sistolik pretest	0,954 (0,583)	0,971 (0,867)	Normal
2.	Tekanan darah sistolik posttest	0,952 (0,560)	0,887 (0,060)	Normal
3.	Tekanan darah diastolik pretest	0,915 (0,160)	0,934 (0,315)	Normal
4.	Tekanan darah diastolik posttest	0,923 (0,214)	0,900 (0,094)	Normal

Berdasarkan tabel diatas di ketahui bahwa untuk kelompok yang diberi pada kelompok terapi musik klasik Mozart, nilai signifikansi uji normalitas untuk tekanan darah sistolik sebelum pretest adalah 0,583 ($> 0,05$) dan setelah posttest 0,560 ($> 0,05$). Untuk tekanan darah diastolik, nilai pretest 0,160 ($> 0,05$) dan posttest 0,214 ($> 0,05$), sehingga data dapat dikatakan berdistribusi normal. Sedangkan untuk kelompok yang diberi terapi tertawa nilai signifikansi tekanan darah sistolik pretest sebesar 0,867 $> 0,05$, tekanan darah sistolik post test sebesar 0,060 $> 0,05$, tekanan darah diastolik pretest sebesar 0,315 $> 0,05$ dan tekanan darah diastolik post test sebesar 0,094 $> 0,05$.

Dengan mempertimbangkan nilai signifikans tekanan darah sistolik dan diastolik kedua kelompok tersebut $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan setelah melakukan terapi musik klasik mozart dan terapi tertawa berdistribusi normal, sehingga dapat dilanjutkan dengan melakukan uji statistik *Independent sample t-test*.

Analisis Bivariat

Analisa ini dilakukan terhadap dengan membandingkan tekanan darah sistolik dan Tekanan darah diastolik pasien hipertensi sebelum dan sesudah terapi musik klasik Mozart, serta tekanan darah pasien hipertensi sebelum dan sesudah terapi tertawa, dianalisis menggunakan uji statistik yang sesuai dengan tujuan penelitian. Berhubung data tekanan darah sistolik dan diastolik penderita hipertensi sebelum dan setelah dilakukan terapi musik klasik mozart dan Data terapi tertawa memenuhi asumsi normalitas, sehingga analisis dilakukan dengan independent sample t-test pada taraf signifikansi 0,05. Pengambilan keputusan: p-value $> 0,05$ menunjukkan tidak ada pengaruh, sedangkan p-value $< 0,05$ menunjukkan adanya pengaruh.

Tabel 6. Pengaruh Tekanan Darah Penderita Hipertensi yang Dilakukan Terapi Musik Klasik Mozart dan Terapi Tertawa di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang Tahun 2025

Variabel	Mean	Mean Difference	P value
Sistolik :			
Terapi Musik Klasik Mozart	140,40	6,133	0,012
Terapi Tertawa	146,53		
Diastolik :			
Terapi Musik Klasik Mozart	88,80	3,867	0,023
Terapi Tertawa	92,67		

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa tekanan darah sistolik rata-rata pasien hipertensi pasca terapi musik Mozart tercatat 140,40 mmHg, sementara pasca terapi tertawa 146,53 mmHg, dengan perbedaan sebesar 6,13 mmHg. Tekanan darah diastolik rata-rata pasien hipertensi pasca terapi musik Mozart tercatat 88,80 mmHg, sementara pasca terapi tertawa 92,67 mmHg, dengan perbedaan sebesar 3,87 mmHg.

Berdasarkan uji independent sample t-test, tekanan darah sistolik pasien hipertensi pada kelompok terapi musik klasik Mozart dan terapi tertawa memiliki nilai signifikansi 0,012, lebih kecil dari 0,05. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi 0,023 ($< 0,05$) untuk tekanan darah diastolik pasien hipertensi yang menjalani terapi musik klasik Mozart dan terapi tertawa, sehingga disimpulkan bahwa kedua terapi efektif menurunkan tekanan darah di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang tahun 2025.

Pembahasan

Tekanan Darah Pasien Hipertensi Sebelum Dilakukan Terapi Musik Mozart dan Terapi Tertawa

Berdasarkan hasil penelitian diketahui Sebelum terapi musik klasik Mozart, tekanan darah sistolik rata-rata tercatat 161,93 mmHg (SD = 6,530), dengan tekanan tertinggi 175 mmHg dan terendah 148 mmHg. rata-rata tekanan darah diastolik sebelum diberikan terapi musik Mozart adalah 99,53 mmHg dengan standar deviasi 6,323 mmHg, nilai tertinggi 109 mmHg, dan nilai terendah 85 mmHg.

Pada kelompok yang diberi terapi tertawa didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan terapi tertawa adalah 162,53 mmHg dengan standar deviasi 7,249 mmHg, nilai tertinggi 178 mmHg, dan nilai terendah 150 mmHg. rata-rata tekanan darah diastolik sebelum diberikan terapi tertawa adalah 96,33 mmHg dengan standar deviasi 5,052 mmHg, nilai tertinggi 108 mmHg, dan nilai terendah 88 mmHg.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Arminda (2020) yang berjudul Potensi Terapi Tertawa Sebagai Terapi Hipertensi. Hasil penelitian didapatkan Diketahui bahwa rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi sebelum dilakukan intervensi adalah 151,43 mmHg dan Pada kelompok kontrol, rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi sebesar 149,29 mmHg. Tekanan darah diastolik rata-rata pada kelompok intervensi dan kontrol adalah 93,57 mmHg dan 92,14 mmHg. Sedangkan setelah intervensi, tekanan darah sistolik rata-rata kelompok intervensi mencapai 137,14 mmHg, dengan nilai minimum 120 mmHg dan maksimum 160 mmHg.

Dalam penelitian ini terapi pengobatan pada pasien hipertensi dilakukan secara non farmakologi untuk menghindari efek samping dari penggunaan obat anti hipertensi yaitu dengan menerapkan terapi musik klasik mozart dan terapi tertawa. Hal ini sejalan dengan pernyataan Marina (2022) bahwa pengobatan hipertensi dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu farmakologi dan non-farmakologi. Dalam pengobatan farmakologi, pasien menggunakan obat antihipertensi yang umumnya dikonsumsi seumur hidup. Namun, penggunaan obat ini dapat menimbulkan efek samping seperti mual, muntah, pusing, takikardia, dan palpitasi, yang berpotensi membahayakan tubuh. Oleh karena itu, banyak orang lebih memilih terapi non-farmakologi sebagai alternatif pengobatan hipertensi.

Hal yang sama diungkapkan (Hidayat et al., 2022), yang menyatakan bahwa pengobatan hipertensi secara non-farmakologi dapat dilakukan dengan perubahan gaya hidup, seperti mengurangi stres dan menerapkan pola makan sehat. Contohnya, mengurangi konsumsi garam, meningkatkan asupan serat melalui buah dan sayuran, serta mengurangi kebiasaan buruk seperti merokok dan mengonsumsi alkohol, relaksasi seperti yoga, meditasi, terapi humor dan terapi musik klasik.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa banyak faktor yang menjadi penyebab terjadinya penyakit hipertensi. Faktor gaya hidup memainkan peran besar dalam perkembangan hipertensi. Pola makan yang tidak seimbang, seperti konsumsi garam berlebih, makanan tinggi lemak, dan rendahnya asupan buah serta sayuran, dapat meningkatkan risiko hipertensi. Kurangnya aktivitas fisik dan obesitas juga berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Faktor genetik juga berperan; seseorang dengan riwayat keluarga hipertensi memiliki risiko lebih tinggi untuk mengidap kondisi ini. Kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol berlebihan juga dapat meningkatkan tekanan darah. Merokok dapat merusak pembuluh darah dan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskuler, sementara alkohol dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah secara langsung.

Tekanan Darah Pasien Hipertensi Setelah Dilakukan Terapi Musik Mozart dan Terapi Tertawa

Berdasarkan hasil penelitian diketahui Rata-rata tekanan darah sistolik pasien hipertensi setelah diberikan terapi musik klasik Mozart adalah 140,4 mmHg dengan standar deviasi 6,116 mmHg, dengan nilai tertinggi 150 mmHg dan terendah 130 mmHg. Sementara itu, rata-rata tekanan darah diastolik setelah terapi tercatat 88,80 mmHg dengan standar deviasi 3,707 mmHg, nilai tertinggi 97 mmHg dan terendah 83 mmHg. Sedangkan pada kelompok yang diberi terapi tertawa didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik setelah diberi terapi tertawa adalah 146,53 mmHg dengan standar deviasi 6,357 mmHg dengan tekanan darah sistolik tertinggi 155 mmHg dan tekanan darah sistolik terendah 135 mmHg. Untuk rata-rata tekanan darah diastolik setelah diberi terapi tertawa adalah 92,67 mmHg dengan standar deviasi 5,010 mmHg dengan tekanan darah diastolik tertinggi 100 mmHg dan tekanan darah diastolik terendah adalah 86 mmHg.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Arminda (2020) yang berjudul Potensi Terapi Tertawa Sebagai Terapi Hipertensi. Hasil penelitian didapatkan bahwa Rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi setelah dilakukan intervensi adalah 137,14 mmHg, dengan nilai minimum

120 mmHg dan maksimum 160 mmHg. Sedangkan pada kelompok kontrol, rata-rata tekanan darah sistolik setelah intervensi tercatat 149,29 mmHg, dengan nilai minimum 140 mmHg dan maksimum 170 mmHg. Untuk tekanan darah diastolik, rata-rata pada kelompok intervensi dan kontrol setelah intervensi masing-masing adalah 85 mmHg dan 92,14 mmHg.

Hal ini sesuai dengan pernyataan (Marina, 2022), yang menyatakan bahwa musik klasik seringkali menjadi acuan terapi musik, karena memiliki rentan nada yang luas dan tempo yang dinamis. Salah satu jenis musik klasik adalah musik *mozart* yang berfungsi mengatur hormon-hormon yang berhubungan dengan stress antara lain prolaktin dan Musik klasik, khususnya musik Mozart, dapat mengatur hormon pertumbuhan serta meningkatkan kadar endorfin sehingga mampu mengurangi rasa nyeri. Selain itu, alunan musik juga dapat merangsang produksi molekul nitric oxide (NO) yang berperan dalam pengaturan tonus pembuluh darah sehingga menurunkan tekanan darah. Penurunan tekanan darah ini diduga berkaitan dengan konsentrasi katekolamin plasma yang memengaruhi aktivasi simpato-adrenergik dan pelepasan hormon stres. Mendengarkan musik dengan irama lambat dapat menurunkan pelepasan katekolamin ke dalam pembuluh darah, sehingga konsentrasi katekolamin plasma menjadi rendah, mengakibatkan tubuh lebih rileks, denyut jantung berkurang, dan tekanan darah menurun.

Hal serupa diungkapkan (Velindria, 2021), menyatakan bahwa selain terapi musik mozart, penanganan hipertensi juga dapat dilakukan dengan terapi tertawa. Terapi tertawa merupakan metode yang murah dan dapat dilakukan secara mandiri, bahkan tanpa biaya. Tertawa yang bersifat terapis dapat membantu menurunkan tekanan darah dan mengurangi prevalensi hipertensi, karena mampu merangsang hormon relaksasi serta meningkatkan sirkulasi darah. Selain itu, tertawa juga dapat meningkatkan kerja jantung sehingga suplai oksigen ke seluruh jaringan tubuh terpenuhi.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, peneliti berasumsi bahwa penurunan tekanan darah terjadi setelah pemberian terapi musik klasik dan terapi tertawa dapat disebabkan oleh beberapa mekanisme fisiologis dan psikologis. Musik klasik, seperti karya Mozart, diketahui dapat mengurangi stres dan kecemasan dengan merangsang pelepasan neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin, yang berperan dalam mengatur mood dan respons stres tubuh. Ketika stres berkurang, tubuh tidak memproduksi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin dalam jumlah besar, yang dapat menyebabkan pembuluh darah rileks dan tekanan darah menurun. Sementara itu, terapi tertawa dapat memicu pelepasan endorfin, yaitu hormon alami yang membuat kita merasa lebih baik dan dapat mengurangi stres. Tertawa juga dapat meningkatkan aliran darah dan membuat pembuluh darah lebih fleksibel, yang pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah. Selain itu, tertawa dapat mengurangi produksi hormon stres dan meningkatkan produksi oksida nitrat, yang membantu melebarkan pembuluh darah dan memperbaiki sirkulasi darah.

Pengaruh Terapi Musik Mozart Dan Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui Rata-rata tekanan darah sistolik pasien hipertensi setelah diberikan terapi musik klasik Mozart adalah 140,40 mmHg, sedangkan setelah diberikan terapi tertawa sebesar 146,53 mmHg, sehingga terdapat selisih sebesar 6,13 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik pasien hipertensi setelah diberi terapi musik klasik mozart sebesar 88,80 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik pasien hipertensi setelah diberi terapi tertawa sebesar 92,67 mmHg sehingga terdapat selisih 3,867 mmHg. Hasil uji statistik menggunakan independent sample t-test menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk tekanan darah sistolik pasien hipertensi yang menerima terapi musik klasik Mozart dan terapi tertawa adalah 0,012 ($< 0,05$). Sedangkan nilai signifikansi untuk tekanan darah diastolik adalah 0,023 ($< 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi musik Mozart maupun terapi tertawa berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang tahun 2025.

Hasil penelitian saat ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Erlisa, (2021). Dengan judul “Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik *mozart* pada lansia di Panti Werdha Pangesti Malang”. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon matched pairs signed rank test, diperoleh nilai p sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi musik klasik Mozart pada lansia.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Mubarak. (2020) dengan judul “pengaruh terapi musik klasik jawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di UPT Panti werda Mojopahit Mojokerto”. Hasil analisis menggunakan uji *paired T Test* diperoleh mean sistol pre test 153

mmHg, post test 146 mmHg dan diastol pre test 101 mmHg, post test 97 mmHg dan diperoleh nilai p value sistol = 0,001 dan p value diastol = 0,002 hal ini menunjukkan bahwa terapi musik klasik Jawa berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

Hal ini sesuai dengan pernyataan (Pakuwita, 2020), yang menyatakan Terapi musik klasik Mozart merupakan salah satu metode yang dapat dilakukan secara mandiri untuk mengurangi stres, mengendalikan emosi, dan mereduksi berbagai gangguan fisiologis dalam tubuh. Terapi ini memungkinkan pasien hipertensi menurunkan tekanan darah tanpa selalu bergantung pada obat-obatan farmakologis, yang jika digunakan terus-menerus dapat berdampak pada sistem organ lainnya. Penerapan terapi musik klasik Mozart secara rutin dapat menurunkan tekanan darah lansia hipertensi sebesar 5–10 mmHg. Untuk hasil optimal, terapi sebaiknya dilakukan 1–2 kali seminggu selama 10–15 menit. Dengan demikian, pemberian terapi musik klasik Mozart yang teratur terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Menurut Pakuwita (2020), musik dapat merangsang otak untuk menghasilkan gelombang alfa dengan frekuensi 8–12 CPS (cycles per second). Gelombang ini mendorong produksi serotonin, yang berperan dalam menjaga perasaan bahagia dan kestabilan mood, serta endorfin, yang membuat seseorang merasa nyaman, tenang, dan lebih rileks. Kondisi ini pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah.

Pernyataan serupa diungkapkan (Arminda, 2020), yang Tertawa merupakan hasil interaksi antara peningkatan dan penurunan aktivitas sistem saraf simpatik. Peningkatan aktivitas ini memberikan tenaga untuk gerakan tubuh, yang kemudian diikuti oleh penurunan aktivitas sistem saraf simpatik, salah satunya karena otot-otot menjadi lebih rileks, dan pengurangan terhadap pemecahan nitric oxide yang membawa pada pelebaran pembuluhdarah, sehingga rata-rata tertawa menyebabkan aliran darah sebesar 20%, sementara stres menyebabkan penurunan aliran darah sekitar 30%. Hal ini menunjukkan bahwa terapi tertawa berpotensi menurunkan tekanan darah, khususnya pada pasien dengan hipertensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi musik klasik Mozart lebih efektif menurunkan tekanan darah daripada terapi tertawa, hal ini karena beberapa alasan. Musik klasik memiliki struktur dan harmoni yang dapat memicu respons relaksasi yang lebih dalam pada tubuh, mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis yang bertanggung jawab atas respons stres. Selain itu, musik klasik cenderung memiliki ritme dan melodi yang lebih stabil dan dapat mempromosikan keadaan tenang, yang membantu menurunkan tekanan darah dengan lebih efektif. Musik juga dapat mengalihkan perhatian dari stres dan kecemasan, sehingga mengurangi produksi hormon stres yang dapat meningkatkan tekanan darah. Terapi musik juga dapat memiliki efek jangka panjang pada penurunan tekanan darah karena dapat menjadi bagian dari rutinitas relaksasi yang berkelanjutan, berbeda dengan terapi tertawa yang mungkin lebih bersifat sesaat. Oleh karena itu, terapi musik klasik dapat menjadi pilihan yang lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Rata-rata tekanan darah sistolik pasien sebelum diberikan terapi musik klasik Mozart adalah 161,93 mmHg dan tekanan darah diastolik 99,53 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberi terapi tertawa adalah 162,53 mmHg dan tekanan darah diastolik 96,33 mmHg. 2) Rata-rata tekanan darah sistolik setelah diberi terapi musik klasik Mozart adalah 140,4 mmHg dan tekanan darah diastolik 88,80 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah sistolik setelah diberi terapi tertawa adalah 146,53 mmHg dan tekanan darah diastolik 92,67 mmHg. 3) Terdapat pengaruh terapi musik Mozart dan terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang tahun 2025 dengan nilai p .value untuk TD sistolik = 0,012 dan nilai p .value untuk TD diastolik = 0,023.

Berikut saran dari penelitian yang telah dilakukan: 1) Untuk Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang: Panti sosial dapat mengintegrasikan terapi musik klasik dan terapi tertawa sebagai bagian dari program kesehatan dan relaksasi untuk penghuni lansia atau mereka yang menderita hipertensi. Kegiatan ini dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, serta memperbaiki kesehatan kardiovaskuler secara keseluruhan. Dengan demikian, penghuni panti sosial dapat merasakan peningkatan kualitas hidup dan kesehatan. 2) Untuk STIKES Mitra Adiguna Palembang: Institusi pendidikan khususnya STIKES Mitra Adiguna dapat memasukkan edukasi tentang manfaat terapi musik

dan terapi tertawa dalam kurikulum kesehatan atau keperawatan. Hal ini dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mahasiswa tentang metode non-farmakologis untuk mengelola hipertensi dan stres. Selain itu, institusi pendidikan juga dapat mendukung penelitian lebih lanjut tentang terapi komplementer ini untuk pengembangan ilmu kesehatan. 3) Untuk Peneliti Selanjutnya: Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan mempertimbangkan variabel lain seperti durasi terapi, jenis musik yang paling efektif, dan dampak jangka panjang dari terapi ini. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi efektivitas terapi musik dan tertawa pada populasi lain dengan kondisi kesehatan yang berbeda. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang lebih besar pada pengembangan intervensi kesehatan yang holistik dan berbasis bukti.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Akbar, A. A., Merdekawati, D., & Sari, L. A. (2022). Literature Review: Pengaruh Terapi Musik terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Surya Medika: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 75–81. <https://doi.org/10.32504/sm.v17i2.508>
- Arminda, F. (2020). Potensi Terapi Tertawa sebagai Terapi Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(1), 15–21. <https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i1.26>
- Asnita, D., Rahmad, M., & Purwaningsih, H. (2023). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di IGD RSUD Dr. Soeratto Gemolong Sragen. *Faculty Of Health Sciences*, 1–10.
- Dinkes Prov Sumsel. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. *Profil Kesehatan Provinsi Sumsel 2021*, 259. www.dinkes.sumselprov.go.id.
- Hidayat, M. F., Nahariani, P., & Mubarrok, A. S. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Jawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Upt Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 4(1), 31–36. <https://doi.org/10.33023/jikep.v4i1.132>
- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.
- Marina. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Kelurahan Sungai Enam Kijang. *HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3), 148–157.
- Pakuwita, D. I. (2020). Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pemberian Terapi Musik Klasik (Mozart) Pada Lansia Di Panti Werdha Pangesti - Malang. *Jurnal Keperawatan Florence*, 3, 1.
- Velindria, K. M. (2021). *Penderita Hipertensi Ringan Di Desa Ranjiwetan Majalengka Kiki Meliza Velindria , Dewi Laelatul Badriah , Asep Supyan Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Kuningan. April.*
- WHO. (2023). *Hypertension. May*, 4–7.