
PENGARUH TERAPI TEMBANG BALI TERHADAP INSOMNIA DAN PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG MENDERITA HIPERTENSI DI DESA KEROBOKAN KELOD KECAMATAN KUTA UTARA KABUPATEN BADUNG

Putu Wira Kusuma Putra¹, Ni Luh Putu Karmila Dewi²

¹Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bina Usada Bali, Putuwirakusumaputra@gmail.com

²S1 Keperawatan STIKES Bina Usada Bali

ABSTRACT

Elderly age generate different kinds of degenerative diseases which affect health as well as the impact of sleep disorders and increased blood pressure. One way to alleviate insomnia and blood pressure in the elderly age is 'listening to music' (Balinese Therapy Song). The purpose of this study was to determine The Therapeutic Effect of Balinese Song against Insomnia and Controlled Blood Pressure to Elderly with Hypertension in Kerobokan Kelod Village Kuta Utara District of Badung. This research is a quantitative research with Quasi-Experimental Design method and Nonequivalent With Control Group Design. The sampling technique used in the research is Purposive Sampling. The number of samples are 30 people, divided into 15 treatment groups and 15 control groups. Data analysis using statistic Mann-Whitney Test to compare the posttest between the treatment and control groups. The research results with Mann-Whitney Test showed that significant value p value $0,001 < \alpha (0,05)$, concluded that there is a difference in the degree of insomnia between the group that are treated with Balinese Therapy Song and that are not. As well as the results that showed on their blood pressure, Mann-Whitney Test obtained systolic blood pressure $0,001 < \alpha (0,05)$, diastolic blood pressure, $0,002 < \alpha (0,05)$, concluded that there is a difference in systolic and diastolic blood pressure in the treatment and control group. This research is expected to used as a non-pharmacological therapy in treating elderly with insomnia and hypertension and also used as additional literature in the future research.

Keywords: *Insomnia, Elderly, Blood Pressure, Balinese Therapy Song*

1. PENDAHULUAN

Semua manusia pada prinsipnya menghendaki hidup sehat tanpa mengalami masalah kesehatan, namun kenyataannya masalah kesehatan sering tidak bisa dihindari. Berbicara masalah kesehatan ada berbagai macam, salah satunya adalah mengalami gangguan tidur atau insomnia. Insomnia sering terjadi pada lansia karena berbagai faktor seperti kecemasan, stress, depresi, pensiunan, kematian pasangan atau teman dekat, peningkatan obat-obatan, dan penyakit hipertensi. Penyakit hipertensi sering dikaitkan dengan gaya hidup masyarakat yang sering makan makanan yang berkolesterol dan berkadar garam tinggi serta kurang olahraga. Penyakit ini diidentikkan dengan penyakit usia lanjut. Hal ini disebabkan karena

sistem kardiovaskuler mulai mengalami peningkatan pada tekanan darah sistolik dan diastolik. Lansia yang menderita penyakit ini umumnya tidak menyadari kondisi penyakitnya.

World Health Organization (WHO) dan the International Society of Hypertension (ISH), menemukan saat ini terdapat 600 juta penderita di seluruh dunia, dan tiga juta diantaranya meninggal setiap tahunnya. Peningkatan angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai sekitar 31% (Riset Kesehatan Dasar, 2013). Angka kejadian hipertensi di Provinsi Bali yaitu 29,1% dan tercatat sebesar 30,8% terdapat kasus hipertensi (Departemen Kesehatan RI, 2010). National Sleep Foundation (2010), menyatakan di Amerika Serikat sekitar

67% dari 1.508 lansia usia 65 tahun keatas melaporkan mengalami insomnia dan sebanyak 7,3% lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur. Angka kejadian insomnia di Indonesia cukup tinggi yaitu sekitar 67% dan 30% kelompok lansia mengeluh terbangun diwaktu malam hari (Susilo, 2012). Di Provinsi Bali jumlah lansia sekitar 680.114 jiwa, diperkirakan tiap tahun 20%-40% lansia mengalami insomnia (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2013).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Kerobokan Kelod, Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung didapatkan data jumlah lansia adalah 398 dengan usia 45-59 tahun sebanyak 300 orang, usia 60-74 tahun sebanyak 68 orang, usia 75-90 sebanyak 30 orang, dimana mayoritas lansia tersebut 90% berjenis kelamin perempuan dan 60% berjenis kelamin laki-laki, serta pada saat studi pendahuluan dari 10 lansia yang diwawancarai dan diukur tekanan darahnya terdapat tiga orang (30%) mengalami hipertensi, lima orang (50%) mengalami insomnia dengan hipertensi dan dua orang (20%) hanya mengalami insomnia.

Penelitian yang dilakukan oleh Vgontzas *dkk.*, (2012), melaporkan bahwa lansia yang menderita insomnia berisiko besar terkena tekanan darah tinggi hal ini berkaitan dengan hasil penelitian tersebut bahwa pada lansia yang menderita insomnia terjadi peningkatan aktivitas saraf simpatis. Insomnia tidak bisa dianggap sebagai gangguan yang sederhana karena secara umum tidak bisa sembuh spontan, begitu juga dengan penyakit hipertensi yang sudah ditangani dengan berbagai cara seperti, pemberian obat-obatan, diet rendah garam, olahraga secara teratur ternyata masih belum mampu mengontrol tekanan darah (Wijayanti, 2012). Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai dampak buruk yang nantinya akan berujung pada penurunan kualitas hidup pada lansia, dalam hal ini diperlukan alternatif lain untuk mengatasi insomnia dan penyakit hipertensi adalah dengan terapi relaksasi.

Wijayanti (2012), mengemukakan bahwa terapi relaksasi merupakan salah

satu teknik didalam terapi perilaku yang pertama kali dikenalkan oleh Edmund Jacobson seorang psikologi dari Chicago. Terapi ini melatih otot-otot dan pikiran menjadi rileks dengan cara mendengarkan musik atau lagu-lagu daerah. Tembang Bali misalnya yang sudah sangat dikenal oleh masyarakat khususnya di daerah Bali. Tembang Bali merupakan bagian seni yang dituangkan dalam alunan suara, irama, dan ritme dengan menggunakan laras pelog atau laras slendro (Pasek, 2014). Hal ini dapat menggugah hati atau perasaan pendengarnya, disamping itu juga dapat menyeimbangkan gelombang otak, mempengaruhi pernapasan, denyut jantung, nadi, tekanan darah, ketegangan otot, memperbaiki gerak dan koordinasi tubuh menjadi lebih rileks dan tenang serta mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stress. Hal ini bisa mendorong untuk menjadikan Tembang Bali sebagai terapi terhadap insomnia dan menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Tembang Bali terhadap Insomnia dan Penurunan Tekanan Darah pada Lansia yang Menderita Hipertensi di Desa Kerobokan Kelod, Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung”.

Lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas, baik pria maupun wanita. Menua merupakan proses yang alamiah menurunnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan organ tubuh memperbaiki diri atau mengganti diri untuk mempertahankan struktur dan fungsi normalnya, bersifat *irreversible* dan dialami oleh semua manusia (Azizah, 2011). Beare (2008), mendefinisikan lansia berdasarkan karakteristik sosial masyarakat yang menganggap bahwa orang telah menjadi tua jika menunjukkan ciri fisik seperti rambut beruban, kerutan kulit, hilangnya gigi dan tidak dapat lagi melaksanakan fungsi peran dewasa.

The National Old People's Welfare Council di Inggris, mengemukakan penyakit atau gangguan umum pada lanjut usia, yaitu depresi mental, gangguan pendengaran, penglihatan kabur, bronchitis kronis, gangguan pada tungkai/sikap

berjalan, gangguan pada koxsa/ sendi panggul, anemia, demensia, insomnia, ansietas, dekompensasi kordis, gangguan defekasi, diabetes mellitus dan hipertensi (Nugroho, 2008).

Hipertensi adalah penyakit kelainan jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah diatas 140/90 mmHg (Kusuma & Nurarif, 2015).

Klasifikasi Berdasarkan Etiologi Suiroaka (2012), menyatakan penyebab hipertensi dapat dikelompokkan dalam dua kategori, yaitu a) Hipertensi primer merupakan hipertensi yang belum diketahui penyebabnya dengan jelas. b) Hipertensi sekunder merupakan hipertensi yang penyebabnya dapat diketahui.

Susilo (2011), menjelaskan bahwa insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan tidur, terutama tidur malam hari dan merasakan kualitas tidur yang buruk walaupun mempunyai kesempatan tidur yang cukup ini akan mengakibatkan perasaan tidak bugar setelah bangun tidur.

Classification of Sleep Disorders (ICSD) mengemukakan insomnia dibagi menjadi tiga golongan yaitu a) Insomnia ringan merupakan insomnia yang menyebabkan timbulnya gangguan ringan pada aktifitas sehari-hari. b) Insomnia sedang merupakan insomnia yang menyebabkan timbulnya gangguan sedang pada aktifitas sehari-hari. c) Insomnia berat merupakan insomnia yang menyebabkan timbulnya gangguan berat pada aktifitas sehari-hari.

Insomnia dapat disebabkan oleh beberapa penyakit antara lain, Parkinson (gangguan saraf otak), sesak nafas, flu, batuk dan lain-lain. Insomnia juga bisa disebabkan oleh ketergantungan obat-obatan, alkohol, nikotin (tembakau) maupun kafein (kopi). Faktor-faktor yang merupakan penyebab insomnia yaitu faktor psikologis, faktor lingkungan, sakit fisik, pengobatan medis dan gaya hidup (Huda, 2015).

Tembang dalam kamus besar bahasa Indonesia berarti nyanyian, lagu (syair yang dinyanyikan). Tembang Bali merupakan bagian seni yang dituangkan dalam alunan suara, irama, dan ritme

dengan menggunakan laras pelog atau laras slendro. Tembang Bali juga dapat disebut dengan pupuh atau sekar alit.

Tujuan dari terapi tembang bali adalah mencapai keadaan rileks menyeluruh, mencakup keadaan rileks secara fisiologis, secara kognitif dengan pendekatan untuk memenuhi perilaku manusia dan secara behavioral dengan tindakan sistem organisme terhadap rangsangan baik internal maupun eksternal. Secara fisiologis keadaan rileks ditandai dengan penurunan kadar epineprin dan non-epineprin dalam darah, penurunan ketegangan otot, metabolisme menurun, vasodilatasi dan peningkatan temperatur ekstremitas dan anggota gerak serta usaha melestarikan dan mengembangkan tembang bali bertujuan untuk menjaga dan mewariskan budaya tradisonal Bali dalam apresiasi seni (Pasek, 2014).

Beberapa manfaat dari terapi tembang bali antara lain, yaitu ketentraman hati, berkurangnya rasa cemas, khawatir dan gelisah, mengurangi tekanan darah, tidur lelap, kesehatan mental lebih baik, meningkatkan daya fikir logis, meningkatkan kreativitas dan meningkatkan keyakinan (Pasek, 2014).

Indikasi dari mendengarkan musik atau lagu menurut Kushariyadi (2011), antar lain: lansia yang mengalami insomnia, lansia yang mengalami kesepian, lansia yang mengalami depresi, stress dan trauma, lansia yang mengalami hipertensi, lansia yang mengalami kecemasan, lansia yang mengalami penolakan terhadap lingkungan. Kontraindikasi dari mendengarkan musik atau lagu yaitu lansia yang mengalami gangguan pendengaran, lansia yang mengalami keterbatasan gerak, lansia yang mengalami perawatan tirah baring.

Kushariyadi (2011), menyatakan mendengarkan musik atau lagu dengan posisi atau postur untuk relaksasi bebas, dapat dengan duduk di lantai atau di kursi, yang terpenting dapat membawa dalam keadaan rileks atau istirahat serta berguna untuk memperbaiki postur tubuh yang salah. Persiapan yang dilakukan dalam mendengarkan musik atau lagu, antara lain a) Persiapan alat dan lingkungan meliputi kursi, meja, kaset CD, tape recorder,

handphone atau MP3 jenis musik yang digunakan dan headset. b) Persiapan pasien meliputi (1) jelaskan tujuan, manfaat, prosedur pelaksanaan, serta meminta persetujuan klien mengikuti terapi musik atau lagu. (2) posisi tubuh klien secara nyaman dan rileks. c) Prosedur meliputi (1) memberi kesempatan klien memilih jenis lagu. (2) memutar lagu dan mengatur volume suara sesuai dengan kebutuhan pasien jangan terlalu keras. (3) mengintruksikan pasien untuk menutup mata serta mendengarkan musik selama 30 menit. (4) mengarahkan klien untuk fokus dan rileks terhadap lagu yang didengar dan melepaskan semua beban yang ada. (5) setelah lagu berhenti klien dipersilahkan mengungkapkan perasaan yang muncul saat lagu tersebut diputar, serta perubahan yang terjadi dalam dirinya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode *Quasi Experimental Design* dengan rancangan *Non-equivalent With Control Group Design*. Metode *Quasi Experimental* ini terdapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, tetapi pengambilan kelompok eksperimen dan kontrol tersebut tidak dilakukan secara random. Sampel dipilih sebanyak 30 orang dengan cara *purposive sampling* menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi yang dibagi menjadi 15 orang kelompok perlakuan dan 15 orang kelompok kontrol. Data dianalisis menggunakan statistik Non Parametrik uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann-Whitney Test*.

Responden akan dilakukan pengukuran awal atau pre test mengenai tekanan darah dan derajat insomnia. Intervensi tembang bali diberikan mulai pukul 17.00-18.00 pada sore hari dengan menggunakan *Headseat* dan MP4, pemberian dilakukan 3 kali dalam seminggu yaitu senin, rabu, dan jumat selama 1 bulan. Selanjutnya akan dilakukan pengukuran kedua yaitu data *post test* mengenai tekanan darah dan insomnia. Sedangkan kelompok kontrol hanya mendengarkan musik biasa dalam aktivitasnya sehari-hari.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di Desa Kerobokan Kelod, Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung

Usia	Perlakuan		Kontrol	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
60-74	11	73,3	9	60,0
75-90	4	26,7	6	40,0
Total	15	100,0	15	100,0

Sumber: Data primer, diolah 2017

Pada Tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa responden berjumlah 30 orang dengan rentang usia terbanyak pada kelompok perlakuan yaitu usia 60-74 berjumlah 11 orang (73,3%), sedangkan pada kelompok kontrol berjumlah sembilan orang (60,0%).

Tabel 2. Derajat Insomnia pada Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Tembang Bali pada Responden Kelompok Kontrol dan Perlakuan

Derajat Insomnia	Perlakuan			Kontrol		
	N	Mean	SD	N	Mean	SD
<i>Pretest</i>	15	41,40	8,773	15	47,67	4,448
<i>Posttest</i>		28,33	5,753		44,27	5,599

Sumber: Data Primer, diolah 2017

Pada Tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa derajat insomnia pada kelompok perlakuan *pretest* memiliki rata-rata sebesar 41,40 dan *posttest* memiliki rata-rata sebesar 28,33 sedangkan pada kelompok kontrol derajat insomnia *pretest* memiliki rata-rata sebesar 47,67 dan *posttest* memiliki rata-rata sebesar 44,27.

Tabel 3. Tekanan Darah pada Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Tembang Bali pada Responden Kelompok Kontrol dan Perlakuan

Derajat Insomnia	Perlakuan			Kontrol		
	N	Mean	SD	N	Mean	SD
<i>Pretest</i>	15	158,00	11,464	15	179,33	19,074
<i>Posttest</i>		134,67	7,432		186,67	14,960
Sistolik	Perlakuan			Kontrol		
	N	Mean	SD	N	Mean	SD
<i>Pretest</i>	15	94,00	5,071	15	92,00	4,140
<i>Posttest</i>		76,00	8,281		88,00	10,142

Sumber: Data Primer, diolah 2017

Pada Tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa tekanan darah sistolik pada kelompok perlakuan *pretest* memiliki rata-rata sebesar 158,00 mmHg dan tekanan darah diastolik memiliki rata-rata sebesar 94,00 mmHg serta *posttest* tekanan darah

sistolik memiliki rata-rata sebesar 134,67 mmHg dan tekanan darah diastolik memiliki rata-rata sebesar 76,00 mmHg, sedangkan tekanan darah sistolik pada kelompok kontrol *pretest* memiliki rata-rata sebesar 179,33 mmHg dan tekanan darah diastolik memiliki rata-rata sebesar 92,00 mmHg serta *posttest* tekanan darah sistolik memiliki rata-rata sebesar 186,67 mmHg dan tekanan darah diastolik memiliki rata-rata sebesar 88,00 mmHg.

Tabel 4. Pengaruh Terapi Tembang Bali terhadap Derajat Insomnia pada Lansia di Desa Kerobokan Kelod Kecamatan Kuta Utara Kabupaten Badung

Variabel	Kelompok	Klasifikasi	N	Mean	Beda Rerata	SD	P
Derajat Insomnia	Perlakuan	<i>Pretest</i>	15	41,40	13,7	8,773	0,001
		<i>Posttest</i>		28,33		5,753	
	Kontrol	<i>Pretest</i>	15	47,67	3,4	4,448	
		<i>Posttest</i>		44,27		5,599	

Sumber: Data Primer, diolah 2017

Pada Tabel 4 di atas dapat dijelaskan bahwa didapatkan nilai $p > 0,05$ pada kelompok kontrol sedangkan nilai $p < 0,05$ pada kelompok perlakuan. Hal ini berarti tidak ada pengaruh rerata derajat insomnia pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan, sedangkan pada kelompok perlakuan terdapat penurunan rata-rata derajat insomnia yang artinya ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terapi tembang Bali terhadap penurunan derajat insomnia pada lansia di Desa Kerobokan Kelod Kecamatan Kuta Utara.

Tabel 5. Pengaruh Terapi Tembang Bali terhadap Tekanan Darah pada Lansia di Desa Kerobokan Kelod Kecamatan Kuta Utara Kabupaten Badung

Variabel	Kelompok	Klasifikasi	N	Mean	Beda Rerata	SD	P
Tekanan Darah Sistolik	Perlakuan	<i>Pretest</i>	15	158,00	23,33	11,464	0,001
		<i>Posttest</i>		134,67		7,432	
	Kontrol	<i>Pretest</i>	15	179,33	7,34	19,074	
		<i>Posttest</i>		186,67		14,960	
Tekanan Darah Diastolik	Perlakuan	<i>Pretest</i>	15	94,00	18	5,071	0,001
		<i>Posttest</i>		76,00		8,281	
	Kontrol	<i>Pretest</i>	15	92,00	4	4,140	
		<i>Posttest</i>		88,00		10,142	

Sumber: Data Primer, diolah 2017

Pada Tabel 5 di atas dapat dijelaskan bahwa didapatkan nilai $p > 0,05$ pada kelompok kontrol sedangkan nilai $p < 0,05$ pada kelompok perlakuan. Hal ini berarti tidak ada pengaruh rerata tekanan darah sistolik dan

diastolik pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan, sedangkan pada kelompok perlakuan terdapat penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik yang artinya ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terapi tembang Bali terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Desa Kerobokan Kelod Kecamatan Kuta Utara.

Tabel 6. Analisis Perbedaan Derajat Insomnia pada Lansia yang Diberikan Terapi Tembang Bali Kelompok Perlakuan dengan yang Tidak Diberikan Terapi Tembang Bali Kelompok Kontrol

Variabel	Kelompok	N	Posttest	Selisih	P
Derajat Insomnia	Perlakuan	15	8,33	14,34	0,001
	Kontrol	15	22,67		
	Total	30			

Sumber: Data Primer, diolah 2017

Pada Tabel 6 di atas dapat dijelaskan bahwa didapatkan hasil selisih rata-rata pada *posttest* pada kelompok perlakuan dan kontrol sebesar 14,34 dengan nilai signifikansi 0,001 ($< 0,05$). Nilai ini menunjukkan bahwa ada perbedaan derajat insomnia pada kelompok perlakuan dan kontrol.

Tabel 7. Analisis Perbedaan Tekanan Darah Sistolik Maupun Diastolik pada Lansia yang Diberikan Terapi Tembang Bali Kelompok Perlakuan dengan yang Tidak Diberikan Terapi Tembang Bali Kelompok Kontrol

Variabel	Kelompok	N	Posttest	Selisih	P
Tekanan Darah Sistolik	Perlakuan	15	8,07	14,86	0,001
	Kontrol	15	22,93		
	Total	30			
Tekanan Darah Diastolik	Perlakuan	15	10,70	9,6	0,002
	Kontrol	15	20,30		
	Total	30			

Sumber: Data Primer, diolah 2017

Pada Tabel 7 di atas dapat dijelaskan bahwa didapatkan hasil selisih rata-rata pada *posttest* kelompok perlakuan dan kontrol sebesar 14,86 mmHg tekanan darah sistolik dengan nilai signifikansi 0,001 ($< 0,05$) dan tekanan darah diastolik 9,6 mmHg dengan nilai signifikansi 0,002 ($< 0,05$). Nilai ini menunjukkan bahwa ada perbedaan derajat insomnia pada kelompok perlakuan dan kontrol.

Perbedaan Derajat Insomnia pada Kelompok Kontrol dan Perlakuan di Desa Kerobokan Kelod Kecamatan Kuta Utara Kabupaten Badung

Penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan dan kontrol lansia yang mengalami insomnia sebagian besar berusia 60-74 tahun. Nurmiati (2008) mengatakan, bahwa faktor usia atau proses degeneratif mempengaruhi penurunan produksi hormon melatonin oleh kelenjar pineal di otak sehingga menyebabkan lansia cenderung mengalami gangguan tidur.

Hasil penelitian derajat insomnia pada kelompok kontrol dan perlakuan diperoleh hasil bahwa ada perbedaan derajat insomnia pada kelompok yang diberikan terapi tembang Bali dengan kelompok yang tidak diberikan terapi tembang Bali di Desa Kerobokan Kelod Kecamatan Kuta Utara Kabupaten Badung. Hal ini dikarenakan terjadi penurunan derajat insomnia yang signifikan pada kelompok perlakuan sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi penurunan yang bermakna artinya tidak ada perbedaan derajat insomnia sebelum dan setelah pengukuran pada kelompok kontrol.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurfiati, *dkk.*, (2013), yang penelitiannya tentang Pengaruh Terapi Musik terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia pada Lanjut Usia (Lansia) di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya, didapatkan hasil bahwa ada perbedaan kualitas tidur lansia pada kelompok yang diberikan terapi musik dengan kelompok yang tidak diberikan terapi musik. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Wahyuni (2010), yang penelitiannya berjudul Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Insomnia pada Usia Lanjut di Panti sosial Tresna Werdha "Abiyoso" Pekembinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta, didapatkan hasil bahwa ada perbedaan derajat insomnia pada kelompok yang diberikan terapi musik keroncong dengan kelompok yang tidak diberikan terapi musik keroncong, dimana terjadi penurunan derajat insomnia yang signifikan pada kelompok perlakuan

dibandingkan kelompok kontrol. Penelitian terkait yang dilakukan oleh Darma (2011), yang penelitiannya tentang Pengaruh Relaksasi Kidung Hindu Terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia di Panti Werdha Wana Seraya Denpasar, didapatkan hasil bahwa ada pengaruh relaksasi kidung hindu terhadap tingkat kecemasan pada lansia, dimana terjadi penurunan yang signifikan pada tingkat kecemasan lansia setelah diberikan relaksasi kidung hindu.

Perbedaan Derajat Tekanan Darah Pada Kelompok Kontrol Dan Perlakuan Di Desa Kerobokan Kelod Kecamatan Kuta Utara Kabupaten Badung

Penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan dan kontrol lansia yang mengalami peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik lebih banyak terjadi pada lansia yang berusia 60-74 tahun. Menurut Utami (2010) menyatakan, pada usia 60 tahun keatas sudah muncul berbagai penyakit generatif pada lansia salah satunya pada sistem kardiovaskuler dimana tekanan darah sistolik dan diastolik mulai mengalami peningkatan.

Hasil penelitian yang dilakukan pada tekanan darah lansia diperoleh hasil bahwa ada perbedaan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada kelompok yang diberikan terapi tembang Bali dengan yang tidak diberikan terapi tembang Bali di Desa Kerobokan Kelod Kecamatan Kuta Utara Kabupaten Badung. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yogie (2009), menyatakan bahwa ada perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok yang diberikan terapi musik Jawa selendro dengan kelompok yang tidak diberikan terapi musik Jawa selendro. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Yunita (2011), yang penelitiannya tentang Pengaruh Terapi Musik Klasik (Mozart) terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik pada Lansia dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Kecamatan Koto Tangah Padang, didapatkan hasil bahwa ada pengaruh terapi musik klasik (Mozart) terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada lansia.

Penelitian terkait yang dilakukan oleh Asri (2016), yang penelitiannya tentang Pengaruh Kidung Warga Sari terhadap Tekanan Darah Lansia di Banjar Celuk Desa Adat Dalung, didapatkan hasil bahwa ada pengaruh signifikan kidung warga sari terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Mulyawati & Erawati (2012), dengan judul Kombinasi Musik Gambelan serta Senam Lansia untuk Lansia dengan Hipertensi di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang, didapatkan hasil menunjukkan bahwa adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan.

Rangsangan musik ternyata mampu mengaktifasi sistem limbik yang berhubungan emosi. Saat sistem limbik teraktivasi, otak menjadi rileks. Alunan musik juga dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul *Nitric Oxide* (NO). Molekul ini bekerja pada tonus pembuluh darah yang dapat mengurangi tekanan darah, demikian halnya dengan penelitian yang dilakukan Astono (2010), menyatakan bahwa mendengarkan musik, terutama musik yang memiliki tempo yang lambat dan rendah yang dilakukan setidaknya 30 menit setiap hari dapat menurunkan tekanan darah seseorang, begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Supriyono (2012), mengemukakan bahwa penderita hipertensi yang sedang minum obat antihipertensi bila diikuti dengan mendengarkan musik (lagu) selama 30 menit per hari menunjukkan penurunan tekanan darah yang bermakna dibandingkan dengan kelompok pasien yang hanya mengandalkan obat antihipertensi.

Mendengarkan musik (lagu) dipilih sebagai salah satu alternatif karena musik (lagu) merupakan cara yang mudah untuk mengalihkan perhatian, sederhana, mudah dimengerti dan semua orang menyukai, salah satunya yaitu mendengarkan tembang Bali. Pulau Bali terkenal karena pariwisata dan budayanya. Berbagai macam produk budaya dijiwai oleh pemahaman serta pelaksanaan nilai-nilai yang terkandung di dalam agama Hindu. Salah satu budaya Bali yang masih berkembang sampai saat ini adalah

nyanyian atau tembang dalam kamus besar bahasa Indonesia berarti nyanyian, atau syair yang dinyanyikan (Gautama, 2008).

Tembang Bali merupakan bagian seni yang dituangkan dalam alunan suara, irama, dan ritme dengan menggunakan laras pelog atau laras slendro. Tembang Bali juga dapat disebut dengan pupuh atau sekar alit. Masyarakat, apabila menyanyikan atau mendengarkan tembang Bali dengan penuh penghayatan atau kekhusukan maka makna dari tembang dapat membuat tenang pada setiap pendengarnya. Tembang yang berirama lembut saat didengarkan akan membawa perasaan kearah ketenangan. Keadaan tenang didapat akibat sensasi pelepasan hormon endorphen. Hormon endorphen akan meningkatkan elastisitas pembuluh darah sehingga terjadi pelebaran pembuluh darah. Pelebaran pembuluh darah akan meningkatkan darah mengalir ke seluruh tubuh lebih banyak sehingga kinerja jantung akan berkurang dan membuat terjadinya penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik (Pasek, 2014).

4. KESIMPULAN

1. Ada perbedaan derajat insomnia pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, dimana pada kedua kelompok terjadi penurunan akan tetapi penurunan derajat insomnia pada kelompok kontrol tidak signifikan.
2. Ada perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Hal itu terlihat dari terjadi penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada kedua kelompok akan tetapi penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada kelompok kontrol tidak signifikan.

5. REFERENSI

- Agustini. 2015. Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif terhadap Penurunan Tingkat Insomnia pada Lansia di Panti Wreda Dharma Bakti Kasih Surakarta. *Jurnal STIKES Volume I* No 2, 12 Juni 2016: 93-133.

- Arofiati, *dkk.*, 2012. Pengaruh Pemberian Jus Tomat terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Yogyakarta. *Jurnal Opac.unisayogya* Volume III No 2, 15 Juni 2016: 78-84.
- Asri, D. 2016. Pengaruh Kidung Warga Sari terhadap Tekanan Darah Lansia di Banjar Celuk Desa Dalung Badung. *Skripsi*. Stikes Bina Usada Bali. Badung.
- Astono, S. 2008. *Seni Tari & Seni Musik 1*. Yudhistira. Jakarta.
- Aziz. 2013. Pengaruh Terapi Pijat (*Massage*) terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Puncak Gading Semarang. *Jurnal STIKES* Volume I No 6, 17 Juni 2016: 20-36.
- Azizah, L. 2011. *Keperawatan Usia Lanjut*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Beare, *dkk.*, 2008. *Buku Ajar Angka Kejadian Hipertensi di Indonesia Keperawatan Gerontik, Edisi 2*. EGC. Jakarta.
- Cahyono. 2011. Pengaruh Senam Lansia terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Leyangan Kecamatan Unggaran Timur Kabupaten Semarang. *Jurnal STIKES* Volume 6 No 1, 13 Mei 2017: 36-56.
- Darma. 2011. Pengaruh Relaksasi Kidung Hindu terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Wana Seraya Denpasar. *Skripsi*. Stikes Bina Usada Bali. Badung.
- Departemen Kesehatan RI. 2008. Dinas Kesehatan Propinsi Bali. 2013. Laporan Tahunan Data Kesehatan Propinsi Bali. Denpasar: Sub. Bagian Pencatatan dan Pelaporan Dinas Kesehatan Propinsi Bali.
- Divine, J. 2012. *Panduan untuk Mengatur Olahraga dan Medikasi Mengobati Hipertensi*. PT Citra Aji Parama. Yogyakarta.
- Gautama, W. 2008. *Penuntun Pelajaran Gending Bali*. CV. Kayumas Agung. Denpasar.
- Heny, 2013. Pengaruh Masase Punggung terhadap Kualitas Tidur pada Lansia dengan Insomnia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar. *Skripsi*. Stikes Bina Usada Bali. Badung.
- Huda, N. 2016. *100 Fakta Seputar Tidur yang Perlu Anda Tahu*. IKAPI. Jakarta.
- Kushariyadi, S. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatik*. Salemba Medika. Jakarta.
- Kusuma & Nurarif. 2015. *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan Nanda Nic-Noc Edisi Revisi Jilid 2*. Mediacion Jogja. Yogyakarta.
- National Sleep Foundation. 2009. *Insomnia and Sleep*. Medication Publishing.
- Notoatmodjo, 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Asdi Mahasatya. Jakarta.
- Nugroho, W. 2008. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik Edisi 3*. EGC. Jakarta.
- Nurarif, A. 2015. *Handbook for Health Student*. Mediacion Publishing. Yogyakarta.
- Nurfiati, *dkk.*, 2013. Pengaruh Terapi Musik terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia pada Lanjut Usia (Lansia) Di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Untan* Volume VI No 2, 14 April 2017: 60-32.

-
- Nurmiati. 2008. *Sulit Tidur Bisa Picu Gangguan Jiwa*. Media Indonesia.
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta.
- Pasek, G. 2014. *Aneka Rupa Gending Bali Paramita*. Surabaya.
- Puspitosari, W.A. 2008. *Insomnia pada Lansia*. Media Indonesia.
- Riset Kesehatan Indonesia. 2013. *Peningkatan Angka Kejadian Hipertensi Di Indonesia*.
- Riwidiko, H. 2012. *Statistik Kesehatan*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, CV. Bandung.
- Suiraoaka, I.P. 2012. *Mengenal Mencegah dan Mengurangi Faktor Risiko 9 Penyakit Degeneratif*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Supriyono, *dkk.*, 2012. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Musik Instrumental di Panti Werdha Pengayoman Pelkris Kota Semarang. *Jurnal STIKES Volume II No 6*, 15 Juni 2016: 131-156.
- Susilo, Y. 2012. *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. CV. Andi Offset. Yogyakarta.
- Suyanto. 2011. *Metodologi dan Aplikasi Penelitian Keperawatan*. Muha Medika. Yogyakarta.
- Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia.
- Utami, P. 2010. *Solusi Sehat Mengatasi Hipertensi*. PT. Agromedia Pustaka. Jakarta.
- Vgontzas AN, Liao D, Bixler EO, Chrousos GP, Vela-Bueno A. 2012. Insomnia With Objective Short Sleep Duration is Associated With a High Risk for Hypertension.
- Wahyuni. 2010. Pengaruh Terapi Musik Keroncong terhadap Insomnia pada Usia Lanjut di Panti Sosial Tresna Wredha "Abiyiso", Pakembinangun, Pakem Slema. *Jurnal Opac. Unisayogya Volume I No 3*, 20 Maret 2017: 17-46.
- Wijayanti. 2012. Perbedaan Tingkat Insomnia pada Lansia Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Musik Keroncong di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tulungagung. *Jurnal STIKES Volume IV No 2*, 10 April 2016: 93-132.
- World Health Organization. 2012. *Helping the Poor Manage Risk Better. The Protection Discussion Paper Series*.
- Yogie. 2009. Pengaruh Musik Jawa Selendro terhadap Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik. *Jurnal Maranatha Volume XII No 3*, 14 April 2016: 99-134.
- Yunita. 2011. Pengaruh Terapi Musik Klasik (*Mozart*) terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Kecamatan Koto Tangah Padang. *Jurnal STIKES Volume I No 6*, 20 Maret 2017: 66-79.
-

