PERUBAHAN TINGKAT STRES PADA PASIEN HIPERTENSI LANJUT USIA SETELAH MENDAPATKAN TERAPI MUSIK

Verronica R. Daromes, Maria Terok, Femmy Lumi

Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Manado

Email: daromesverronica98@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Stres adalah respons tubuh dan pikiran terhadap segala sesuatu yang mengganggu keseimbangan seseorang. Stres juga dapat dialami oleh siapapun tanpa mengenal batas umur dan memiliki pengaruh jangka panjang, juga mengakibatkan peningkatan kondisi penyakit salah satunya hipertensi dalam setiap tahapan kehidupan manusia, khususnya ditahap lanjut usia (Lansia). Salah satu metode non-farmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah yaitu dengan memberikan terapi musik. **Tujuan:** mengetahui terapi musik terhadap perubahan tingkat stres pada pasien hipertensi lanjut usia. **Metode :**Design penelitian ini adalah analitik kolerasional dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 214 orang. Sampel berjumlah 21 responden yang didapatkan menggunakan teknik *purposive sampling*, dan data yang dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) dan alat pengukuran tekanan darah *sphygmomanometer*. Analisis *Chi-Square* dengan uji alternatif *Fhiser's Exact Test* menggunakan SPSS 25. **Hasil:** tingkat stres pada pasien hipertensi lanjut usia berada pada kategori ringan yaitu 81%. Hal ini menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan hipertensi pada pasien hipertensi lanjut usia dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ atau 95% nilai $p = 0,012 < \alpha = 0,05$. **Kesimpulan dan Saran :** Kesimpulan ada hubungan terapi musik terhadap perubahan tingkat stres pada pasien hipertensi lanjut usia di wilayah kerja Puskesmas Tateli Kecamatan Mandolang. Saran bagi peneliti selanjutnya Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk meningkatkan pengetahuan didalam melaksanakan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi terutama disarankan agar menggunakan alat audiometri agar dapat mengetahui tingkat pendengaran.

Kata Kunci : Terapi Musik; Tingkat Stres; Hipertensi, Lanjut Usia.

CHANGES IN STRESS LEVELS IN PATIENTS FOR AGE HYPERTENSION AFTER GETTING MUSIC THERAPY

Verronica R. Daromes, Maria Terok, Femmy Lumi

Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Manado

Email: daromesverronica98@gmail.com

ABSTRACT

Background: Stress is the response of the body and mind to everything that disturbs a person's balance. Stress can also be experienced by anyone without knowing the age limit and has a long-term effect, it also results to increase in disease conditions one of which is hypertension in every stage of human life, especially in the elderly (Elderly). One of non-

pharmacological method that can reduce blood pressure is by providing music therapy. **Aims:** This study to *determine music therapy for changes in stress levels in elderly hypertensive patients. The design of this study is analytic kolerasional with using the cross sectional approach..* **Methods:** was analytic correlation using a cross sectional approach. The population in this study amounted to 214 people. A sample of 21 respondents were obtained using a purposive sampling technique, and data were collected using the DASS (Depression Anxiety Stress Scale) questionnaire and a blood pressure measurement tool for sphygmomanometers. **Result :** Chi-Square analysis with an alternative test is the Exact Test using SPSS. The results of the study stress levels in elderly hypertensive patients are in the mild category that is 81%. This shows that there is a significant relationship between stress levels and hypertension in elderly hypertension patients with significance level $\alpha = 0.05$ or 95% value $p = 0.012 < \alpha = 0.05$. **Conclusion :** The conclusion is the relationship of music therapy to changes in stress levels in elderly hypertensive patients in the working area of the Tateli Health Center in Mandolang District. Suggestions for future researchers This study can be used as a reference to increase knowledge in carrying out nursing care in hypertensive patients, especially it is recommended that you use an audiometry device in order to know the level of hearing.

Keywords : Music Therapy, Stress Level, Hypertension, Elderly.

PENDAHULUAN

Stres adalah respons dari tubuh dan pikiran terhadap segala sesuatu yang mengganggu keseimbangan seseorang. Stres juga dapat dialami oleh siapapun tanpa mengenal batas umur. Stres tidak hanya mengganggu gangguan fungsi tubuh dan organ tubuh tetapi juga mengganggu kejiwaan seseorang. Bishop (2008) Stres dapat memiliki pengaruh jangka panjang dalam setiap tahapan kehidupan manusia, khususnya untuk tahap lanjut usia (Lansia). Lansia dapat mengalami berbagai macam stresor baik dalam diri maupun lingkungannya seiring bertambahnya usia. Paparan stres jangka panjang ini dapat mempengaruhi kualitas hidupnya, dan juga dapat mengakibatkan

peningkatan kondisi penyakit yang dialami.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Seke,P.A., Bidjumi,H.J., & Lolong J (2016) di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Kota Manado, ditemukan ada hubungan antara kejadian stres dengan penyakit hipertensi pada lansia. Hasil penelitian menunjukkan 80,0% lansia mengalami hipertensi dan 77,8% lansia mengalami stres.

Batasan lansia menurut *World Health Organization* (WHO) dalam Sunaryo,dkk (2016) ada empat tahapan yaitu : usia pertengahan (*middle age*) usia 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) usia 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) usia 75-90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) >90 tahun. Data WHO dalam Depkes (2013), di

kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat. Gambaran peningkatan populasi lansia sejak tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia sekitar 80.000.00.

Lanjut usia menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 dalam Sunaryo,dkk (2016), "Lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 (enam puluh) tahun. Seiring dengan pertambahan usia terjadinya perubahan-perubahan secara fisiologis pada lansia yang disertai dengan munculnya berbagai masalah kesehatan yang menyebabkan tingginya penyakit degeneratif, penyakit ini membawa konsekuensi terhadap perubahan dan gangguan pada sistem kardiovaskuler antara lain penyakit hipertensi (Darmojo,2009).

Hipertensi adalah penyakit yang dapat menyerang siapa saja, baik secara muda

maupun tua. Pudiastuti (2013) menjelaskan bahwa hipertensi juga sering disebut sebagai *silent killer* karena termasuk penyakit yang mematikan. Bahkan, hipertensi dapat secara langsung membunuh penderitanya, di samping hipertensi juga memicu terjadinya penyakit lain yang tergolong kelas berat dan mematikan serta dapat meningkatkan resiko serangan jantung, stroke dan gagal jantung. Hasil data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk berumur 18 tahun ke atas tahun 2013 sebesar (25,8%), tahun 2018 sebesar (34,1%). Data tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), diikuti Jawa Barat (36,2%), Kalimantan Timur (36,1%), Kalimantan Barat (35,4%). Provinsi Sulawesi Utara mencapai (33,8%).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Netty Herawati, Kurniati Maya Sari WD, dan Armanda Tri MurtiNingsih (2018), menunjukkan bahwa ada pengaruh antara tekanan darah sistolik sebelum dan setelah diberikan terapi musik klasik di Kelurahan Simpang Rumbio Wilayah Kerja Puskesmas KTK Kota Solok Tahun 2017, dengan hasil dapat diketahui bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum terapi musik klasik adalah 144,67

mmHg, Setelah terapi musik klasik diberikan terjadi penurunan tekanan darah sistolik dimana rata-rata tekanan darah sistolik menjadi 140 mmHg.

Musik diketahui dapat mempengaruhi individu, ini berarti individu yang mendengarkan musik akan memberi respons, baik secara fisik maupun psikis, yang akan mengunggah sistem tubuh. Menurut Ferawati (2015), dilihat dari fungsinya, maka musik dapat mempengaruhi individu untuk meningkatkan aktivitas fisik, dapat menghilangkan kelelahan, meredakan kecemasan dan ketegangan, meningkatkan konsentrasi, memperdalam hubungan, memperkaya persahabatan, merangsang kreativitas, kepekaan, dan memperkuat karakter serta perilaku positif.

Hasil observasi, wawancara juga pengukuran tekanan darah tanggal 17 Januari 2019, pada 5 orang lansia yang telah dilakukan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan alat *sphygmomanometer*, jadi 2 orang lansia mengalami peningkatan diastolik sedangkan 3 lainnya sistolik dan diastolik meningkat. Kemudian selama 2 bulan

terakhir ini jumlah lansia dengan penyakit hipertensi yaitu sebanyak 214 jiwa.

METODE

Jenis penelitian ini adalah analitik korelasional dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*.

POPULASI DAN SAMPEL

Penelitian bersifat observasional analitik korelasional dengan rancangan *cross sectional design study*. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan tingkat stress terhadap derajat hipertensi lansia di wilayah kerja Puskesmas Tateli Kecamatan Mandolang. di wilayah kerja Puskesmas Tateli Kecamatan Mandolang. Populasi dan sampel adalah lansia dengan hipertensi berjumlah 21 orang yang memenuhi kriteria Inklusi yaitu lansia berumur 60 – 74 tahun, yang mengalami stress, terdiagnosa penyakit hipertensi, hadir dan bersedia mengikuti penelitian. Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 24-30 Juni 2019.

INSTRUMEN PENELITIAN DAN TEKNIK

PENGUMPULAN DATA

Teknik pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling*

dengan *purposive sampling*. Penelitian dilaksanakan selama tujuh hari untuk mengumpulkan data. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) yang sudah dibakukan dan digunakan oleh Stella Barani (2018) untuk mengidentifikasi tingkat stress pada lansia. Kuesioner ini terdiri dari 14 pertanyaan. Cara mengisi setiap pertanyaan adalah diberi nilai 0 (tidak pernah), 1 (kadang-kadang), 2 (lumayan sering), dan 3 (sering sekali). Hasil penilaian tingkat stress lansia ringan $\leq 75\%$, dan tingkat stress lansia berat $> 75\%$. Sedangkan alat pengukuran tekanan darah untuk mengetahui derajat penyakit hipertensi pada lansia menggunakan stetoskope dan *sphygmomanometer*.

Hasil penilaian lansia dengan derajat penyakit hipertensi ringan $\leq 75\%$, dan berat $> 75\%$. Pengukuran tekanan darah dilakukan oleh peneliti. Langkah pertama dilakukan pengukuran tekanan darah oleh peneliti pada lansia yang menderita hipertensi dilanjutkan dengan mengisi kuesioner DASS. Peneliti membantu lansia membacakan daftar pertanyaan dan lansia menjawab pertanyaan sampai selesai. Jenis data primer diperoleh secara

langsung dari responden menggunakan kuesioner DASS dan alat stetoskope dan *sphygmomanometer*. Data sekunder diperoleh dari arsip profil puskesmas Tateli. Kemudian data diolah menggunakan SPSS.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden lansia berumur 60 sampai 74 tahun terdiri dari 62% berjenis kelamin perempuan dan 38% laki-laki. Tingkat stres pada lansia yang menderita hipertensi 17 (81 %) kategori ringan dan 4 (19%) pada kategori berat. Sedangkan Lansia dengan Derajat hipertensi ringan sebanyak 17(81%) responden dan hipertensi berat sebanyak 4 (19%) responden. Hasil analisis silang ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan penyakit hipertensi lansia di wilayah kerja Puskesmas Tateli ($p < 0,05$).

Hasil analisis Tabel persilangan yang dapat dilihat pada tabel 7 menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan penyakit hipertensi lanjut usia di Wilayah Kerja Puskesmas Tateli Kecamatan Mandolang dengan nilai *p-value* sebesar 0,012 nilai ini lebih kecil dari nilai α ($p\text{-value} < 0,05$).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui dari 21 responden berumur 60-74 tahun yang mengalami hipertensi ringan 17 orang (81%), dan yang mengalami hipertensi berat 4 orang (19%). Menurut Darmojo (2009). Lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 (enam puluh) tahun. Seiring dengan pertambahan usia terjadinya perubahan-perubahan secara fisiologis pada lansia yang disertai dengan munculnya berbagai masalah kesehatan yang menyebabkan tingginya penyakit degeneratif, penyakit ini membawa konsekuensi terhadap perubahan dan gangguan pada sistem kardiovaskuler antara lain penyakit hipertensi.

Metabolisme dalam tubuh akan menumpuk makin banyak distorsi metabolik dan struktural yang disebut penyakit degeneratif yang menyebabkan lansia akan mengakhiri hidup dengan episode terminal,(Darmojo dan Martono 1999). Menurut peneliti lansia yang semakin bertambah umurnya akan semakin rentan terkena penyakit, karena lasia tersebut dalam masa degeneratif

artinya terjadi penurunan berbagai sistem dalam tubuh.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui dari 21 responden, ternyata jenis kelamin wanita lebih banyak (13 orang atau 62%) daripada laki-laki sebanyak 8 orang (38%). Menurut peneliti temuan ini sesuai dengan penjelasan Lingga (2012), wanita lebih beresiko menderita hipertensi ketimbang pria, meskipun resiko hipertensi tetap berjalan sesuai dengan pertambahan usia. Jika usia bertambah wanita lansia lebih berisiko mengalami hipertensi karena sangat peka terhadap makanan dan stres yang dialami oleh wanita lanjut usia.

Berdasarkan tingkat stres, ditemukan bahwa lansia hipertensi menunjukkan tingkat stres ringan (17 orang atau 81%) dan tingkat stres berat 4 orang (19%). Menurut peneliti kondisi yang ditemukan masuk akal sebab lansia yang menderita hipertensi baik ringan maupun berat, keduanya membawa dampak negatif atau penyakitnya menjadi stressor jangka panjang dalam kehidupan lansia. Tergantung bagaimana lansia memaknai stressor tersebut. Wajar saja bagi lansia yang mengalami hipertensi ringan dimaknai stres ringan juga. Begitupun

lansia yang hipertensi berat merasa bahwa stresnya berat. Kondisi demikian ada kaitan dengan berbagai perubahan sistem tubuh yang terjadi akibat penuaan atau degeneratif, antara lain penyakit hipertensi (Darmojo,2009). Stres yang terjadi pada lansia memiliki pengaruh jangka panjang dalam setiap tahapan kehidupannya. Lansia dapat mengalami berbagai macam stresor baik dalam diri maupun lingkungannya seiring bertambahnya usia. Paparan stres jangka panjang ini dapat mempengaruhi kualitas hidupnya, dan juga dapat mengakibatkan peningkatan kondisi penyakit yang dialami (Bishop, 2008).

Hipertensi disebabkan oleh berbagai faktor yang sangat mempengaruhi satu sama lain. Kondisi masing-masing orang tidak sama sehingga faktor penyebab hipertensi pada setiap orang sangat berlainan. Adapun berbagai faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi secara umum toksin, genetik, umur, jenis kelamin, etnis, stres, kegemukan, nutrisi, merokok, narkoba, alkohol, kafein, kurang olahraga, kolesterol tinggi. Merokok (Wulandari Ari , 2011). Hasil penelitian yang ditemukan sesuai dengan teori bahwa lansia yang berada di Wilayah Kerja

Puskesmas Tateli Kecamatan Mandolang yang menderita penyakit hipertensi rata-rata mengalami stres. Hasil analisa data dengan uji statistik *chi-square* (Fisher's Exact Test) dengan SPSS ditemukan nilai *p-value* sebesar 0,012 artinya *p-value* < 0,05, H0 ditolak dan Ha diterima, artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan derajat penyakit hipertensi lansia. Hasil temuan ini sama dengan hasil penelitian Seke,P.A., Bidjumi,H.J., & Lolong J (2016) di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Kota Manado, ada hubungan antara kejadian stres dengan penyakit hipertensi pada lansia.

Demikian juga hasil penelitian yang dilakukan Fajar Hermawan (2014) bahwa ada hubungan tingkat stres dengan tekanan darah lansia hipertensi Di Gamping Sleman Yogyakarta, dalam penelitian ini dijelaskan bahwa hipertensi ada kaitan dengan kurangnya perhatian diri sendiri , kurangnya dukungan keluarga pada lansia dan gaya hidup yang kurang teratur mengakibatkan tekanan darah semakin meningkat, tanpa istirahat yang cukup, olahraga teratur dan mengoptimalkan tingkat stres.

Rina lidia, Musafaah, Ifa Hafifah (2018), mengatakan ada hubungan tingkat

stres dengan kejadian hipertensi pada lansia Di Puskesmas Rawat Inap Cempaka, faktor resiko terjadinya hipertensi adalah usia, stres, ras, medikasi, riwayat keluarga, konsumsi garam, konsumsi alkohol, dan jenis kelamin, maka dapat disimpulkan bahwa stres tidak dapat menjadi faktor tunggal dalam mempengaruhi kejadian hipertensi.

Lansia mengalami berbagai macam stresor dari dalam diri dan lingkungan, berupa perubahan kesehatan fisik seiring bertambahnya usia, kehilangan orang yang dicintai, dan juga obligasi keluarga. Hubungan sosial juga menjadi salah satu pengalaman yang dapat mempengaruhi tingkat stres lansia. Kebanyakan lansia memiliki penurunan hubungan sosial yang berarti (Bishop, 2008). Paparan stres jangka panjang dapat menyebabkan depresi, dan juga dapat mempengaruhi kualitas hidupnya, dan juga dapat mengakibatkan peningkatan kondisi penyakit yang dialami.

KESIMPULAN

Ada hubungan tingkat stres terhadap derajat penyakit hipertensi pada lansia. Lansia yang mengalami stres ringan menderita hipertensi ringan. Demikian

juga lansia yang Stres berat mengalami hipertensi berat juga.

TABEL UNIVARIAT

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Yang Menderita Derajat Penyakit Hipertensi Menurut Jenis Kelamin Kelompok Lanjut Usia Menurut WHO

Umur	Jenis Kelamin		F	%
	Perempuan	Laki-laki		
<i>Elderly</i> 60-74 Tahun	13	8	21	100

Sumber : Data Primer

TABEL BIVARIAT

Tabulasi Silang Antara Tingkat Stres Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lanjut Usia

Tingkat Stres	Tekanan darah		Total	%	P Value
	Ringan	Berat			
Stres	Ringan	16	1	17	81%
	Sedang	1	3	4	19%
		17	4	23	

REFERENCES

- Bishop, A. J. (2008). *Stress and depression among older residents in religious monasteries. International journal of aging and human development*. From <https://www.tandfonline.com/keyword/Aging>. Accessed 16 January 2019.
- Darmojo, (2009). *Buku Ajar Geriatri*. Jakarta: Balai Penerbit FK UI.
- Darmojo dan Martono. 1999. *Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.

- Depkes (2013). *Profil Kesehatan Indonesia*.
From :
<http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2013.pdf>.
Accesed : 19 January 2019.
- Fajar Hermawan (2014) Hubungan tingkat stres dengan tekanan darah lansia hipertensi di gamping sleman Yogyakarta from :
<http://digilib.unisayogya.ac.id/312/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>.
Accesed 5 Juli 2019
- Ferawati dan Siti Amiyakun. (2015). *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Dan Tingkat Stress Mahasiswa Semester VII Ilm Keperawatan Dalam Menghadapi Skirpsi Di Sekolah Tinggi Ilme Kesehatan Insane Cendekia Husada Bojonegoro. Bojoegoro: Stikes ICSADA. Jurnal Jumakia, 1 Juni 2015*.
From :
<http://onsearch.id/Record/IOS3449.article-1/Details> . Accesed : 19 January 2019.
- Netty Herawati, Kurniati Maya Sari.,WD Armanda Tri MurtiNingsih (2018). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan. Jurnal Kepewatan*, p. 93. Accesed 23
- january 2019. From :
<https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/714>
- Pudiastuti, R. D. (2013). *Penyakit-Penyakit Mematikan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rina lidia, musafaah, ifa hafifah (2018). Hubungan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas rawat inap cempaka. From :
<http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=940435&val=14572&title>
- Seke P. A, Bidjuni H, Lolong J. (2016). *Hubungan Kejadian Stres Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado*. From :
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/12880> .
- Sunaryo, dkk (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Andi
- OffestDarmojo, (2009). *Buku Ajar Geriatri*. Jakarta: Balai Penerbit FK UI.
- Wulandari Ari. (2011). *Cara jitu mengatasi hipertensi*. Yogyakarta : C. V. ANDI OFFEST.