

ABSTRAK

PENGARUH MENDENGARKAN *SELF-SELECTED MUSIC (SSM)* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Sonia Nadhira Fadhlullah Abbas, Iwan Purnawan, Arif Imam Hidayat

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini global. Musik merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Musik dengan preferensi individu (Self-Selected Music) terbukti memberikan efek relaksasi lebih kuat dibandingkan musik yang dipilihkan karena mampu menstimulasi hipotalamus dan menghasilkan perasaan tenang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mendengarkan musik pilihan sendiri terhadap rata-rata tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Metodologi: Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimental dengan pengukuran berulang. Sebanyak 44 responden berusia ≥ 60 tahun dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg dipilih secara acak dan dibagi menjadi masing-masing 22 responden kedalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi mendengarkan musik yang dipilih sendiri menggunakan *headphone*, sementara kelompok kontrol istirahat tanpa gangguan. Tekanan darah diukur menggunakan *aneroid sphygmomanometer* dan dilakukan sebanyak tujuh kali selama 30 menit dengan interval 5 menit. Uji Mann-Whitney digunakan untuk menganalisis perbedaan rata-rata tekanan darah antara kedua kelompok. Uji Repeated Measures Anova digunakan untuk menganalisis perbedaan rata-rata tekanan darah pada masing-masing kelompok.

Hasil: Uji Mann-Whitney menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah yang signifikan antara kedua kelompok ($p < 0,001$). Kemudian hasil uji Repeated Measures Anova menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah yang signifikan dari waktu ke waktu selama 30 menit pada kelompok intervensi ($p < 0,001$) dengan penurunan terbesar pada menit ke-15.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh mendengarkan *Self-Selected Music (SSM)* selama 30 menit terhadap perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Kata Kunci: Hipertensi, lansia, Self-Selected Music (SSM), tekanan darah.

ABSTRACT

THE EFFECT OF LISTENING TO SELF-SELECTED MUSIC (SSM) ON BLOOD PRESSURE IN ELDERLY WITH HYPERTENSION

Sonia Nadhira Fadhlullah Abbas, Iwan Purnawan, Arif Imam Hidayat

Background: Hypertension is the leading cause of premature death globally. Music is one of the effective non-pharmacological interventions to lower blood pressure in elderly with hypertension. Music with individual preferences (Self-Selected Music) provides a stronger relaxing effect than chosen music. This research aims to determine the effect of listening to self-selected music on mean blood pressure in the elderly with hypertension.

Methods: The research design used was quasi-experimental with repeated measures. 44 respondents aged ≥ 60 years with systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg were randomly selected and divided into intervention and control groups, with 22 respondents in each group. The intervention group listened to Self-Selected Music using headphones, while the control group rested without interruption. Blood pressure was measured using an aneroid sphygmomanometer and was performed seven times for 30 minutes at 5-minute intervals. The Mann-Whitney test was used to analyze the difference in mean blood pressure between the two groups. Repeated Measures Anova test was used to analyze the difference in mean blood pressure in each group.

Results: Mann-Whitney test showed a significant difference in mean blood pressure between the two groups ($p < 0.001$). Repeated Measures Anova test showed a significant difference in mean blood pressure from time to time for 30 minutes in the intervention group ($p < 0.001$), with the largest decrease at the 15th minute.

Conclusion: Listening to Self-Selected Music (SSM) for 30 minutes significantly reduced mean systolic and diastolic blood pressure between the intervention and control groups.

Keywords: Blood pressure, elderly, hypertension, Self-Selected Music (SSM).