

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MUSIK TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI DESA SAMBONG**

***THE EFFECT OF MUSIC THERAPY ON ANXIETY LEVELS
AMONG OLDER ADULTS WITH HYPERTENSION
IN SAMBONG VILLAGE***

Naiyla Chairunnisa¹⁾, Susana Nurtanti²⁾, Retno Ambarwati³⁾

¹⁾Mahasiswa, DIII Keperawatan Akademi Keperawatan Giri Satria Husada, Wonogiri

^{2,3)}Dosen, DIII Keperawatan Akademi Keperawatan Giri Satria Husada, Wonogiri
cnisa139@gmail.com , susan.alkuina@gmail.com ,
ambaretno74@gmail.com

Submit: 05 Juli 2026

Revised: 10 Juli 2026

Published: 20 Juli 2026

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami oleh lansia dan menjadi penyebab utama morbiditas serta mortalitas di dunia. Seiring bertambahnya usia, perubahan fisiologis berupa penurunan elastisitas pembuluh darah meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Selain berdampak pada kondisi fisik, hipertensi juga dapat memengaruhi kondisi psikologis, salah satunya kecemasan. Kecemasan yang tidak segera ditangani dapat mengaktifkan sistem saraf simpatis sehingga meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah serta memperburuk kondisi kesehatan lansia. Oleh karena itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan memiliki efek relaksasi, salah satunya adalah terapi musik. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh pemberian terapi musik terhadap tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi di Desa Sambong. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain pre–post test. Sampel penelitian berjumlah lima responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebelum dan sesudah pemberian terapi musik. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan skor kecemasan setelah diberikan terapi musik. Sebelum intervensi, tiga responden mengalami kecemasan ringan dan dua responden mengalami kecemasan sedang. Setelah pemberian terapi musik, terjadi penurunan skor HARS pada seluruh responden yang menunjukkan adanya perbaikan tingkat kecemasan. **Kesimpulan:** Terapi musik berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan kenyamanan psikologis dan kualitas hidup lansia. **Kata kunci:** hipertensi, lansia, terapi musik, kecemasan, HARS

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the most common non-communicable diseases among older adults and remains a leading cause of morbidity and mortality worldwide. As individuals age, physiological changes, particularly reduced vascular elasticity, increase the risk of developing hypertension. In addition to its physical effects, hypertension may also affect psychological well-being, particularly by increasing anxiety levels. Untreated anxiety can stimulate the sympathetic nervous system, leading to increased heart rate and blood pressure, which may worsen the health condition of older adults. Therefore, safe, practical, and effective non-pharmacological interventions are needed to help reduce anxiety. One such intervention is music therapy, which has been shown to promote relaxation and improve psychological well-being. **Objective:** To determine the effect of music

*therapy on anxiety levels among older adults with hypertension in Sambong Village. **Methods:** This study employed a qualitative approach using a pre–post test design. Five participants were selected through purposive sampling based on predetermined inclusion and exclusion criteria. Anxiety levels were assessed before and after the intervention using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The data were analyzed descriptively by comparing anxiety scores before and after the administration of music therapy. **Results:** The findings showed that all participants experienced a reduction in anxiety scores after receiving music therapy. Prior to the intervention, three participants had mild anxiety and two had moderate anxiety. Following the intervention, all participants demonstrated lower HARS scores, indicating an improvement in their anxiety levels. **Conclusion:** Music therapy has a positive effect on reducing anxiety levels among older adults with hypertension. It can be considered an effective non-pharmacological nursing intervention to improve psychological comfort and enhance the quality of life of older adults with hypertension.*

Keywords: hypertension, elderly, music therapy, anxiety, HARS

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami oleh lansia dan menjadi penyebab utama morbiditas serta mortalitas di dunia. Selain berdampak pada kondisi fisik, hipertensi juga dapat memengaruhi kondisi psikologis, salah satunya kecemasan. Kecemasan yang tidak ditangani dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga memperburuk kondisi kesehatan lansia (Bagus Tri Saputra et al., 2023).

Di Indonesia, pada data Riskesdas pada tahun 2019 diperoleh hasil peningkatan pengukuran tekanan darah masyarakat usia diatas 60 tahun sebesar 25,8%. Sedangkan angka kejadian hipertensi berdasarkan data dari Riskesdas terbaru tahun 2022 mencapai 34,11%. Data tersebut menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam penanganannya (Azzahra et al., 2025).

Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan adalah terapi musik. Terapi musik memberikan efek relaksasi sehingga dapat membantu menurunkan kecemasan serta meningkatkan kenyamanan psikologis pada lansia penderita hipertensi (Permata & Maliya, 2024).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi musik efektif dalam menurunkan tekanan darah dan kecemasan pada penderita hipertensi. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi musik terhadap tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi di Desa Sambong.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus (case study) dengan pendekatan kualitatif untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi musik terhadap tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi di Desa Sambong. Penelitian dilaksanakan di Desa Sambong, Kabupaten Pacitan, pada tanggal 8 Mei – 11 Mei 2026. Subjek penelitian berjumlah lima lansia penderita hipertensi yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) melalui pengukuran tingkat kecemasan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) pemberian terapi musik. Tingkat kecemasan responden diukur menggunakan instrumen Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang terdiri dari 14 item penilaian. Interpretasi skor

HARS yaitu skor 0–14 menunjukkan tidak ada kecemasan, 14–20 menunjukkan kecemasan ringan, 21–27 menunjukkan kecemasan sedang, 28–41 menunjukkan kecemasan berat, dan 42–56 menunjukkan tingkat panik. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi, kemudian disajikan dalam bentuk narasi dan tabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin		
Laki-laki	3	60%
Perempuan	2	40%
Usia		
60-69 tahun	3	60%
70-72 tahun	2	40%

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 1 Karakteristik Responden, mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 3 orang (60%), sedangkan responden perempuan sebanyak 2 orang (40%). Berdasarkan kelompok usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 60–69 tahun sebanyak 3 orang (60%), sementara responden dengan usia 70–72 tahun sebanyak 2 orang (40%).

Tabel 2 Hasil Pengukuran Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Musik

Responden	Sebelum Tindakan	Kategori	Sesudah Tindakan	Kategori	Penurunan
R1	18	Ringan	15	Ringan	3
R2	18	Ringan	14	Ringan	4
R3	16	Ringan	12	Tidak ada kecemasan	4
R4	21	Sedang	18	Ringan	3
R5	24	Sedang	20	Ringan	4

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 2 Hasil Pengukuran Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Musik menggunakan kuesioner HARS menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan skor kecemasan setelah dilakukan tindakan pemberian terapi musik selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit setiap harinya.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian terapi musik selama 15 menit setiap hari selama 3 hari berturut-turut dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi di Desa Sambong. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan skor Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) pada seluruh responden setelah diberikan intervensi. Sebelum intervensi, terdapat tiga responden dengan kategori kecemasan ringan dan dua responden dengan kategori kecemasan sedang. Setelah intervensi, satu responden berada pada kategori tidak ada kecemasan dan empat responden berada pada kategori kecemasan ringan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi musik memberikan pengaruh positif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi.

Penurunan tingkat kecemasan setelah pemberian terapi musik dapat dijelaskan melalui mekanisme relaksasi yang ditimbulkan oleh musik. Terapi musik memberikan stimulus pada sistem saraf pusat yang dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, serta merangsang pelepasan hormon endorfin yang memberikan efek nyaman, rileks, dan tenang. Kondisi relaksasi tersebut membantu mengurangi ketegangan emosional, memperlambat denyut jantung, serta menurunkan respons fisiologis terhadap stres sehingga kecemasan pada lansia dapat berkurang. Pada lansia penderita hipertensi, kondisi psikologis yang lebih tenang juga berkontribusi dalam membantu menjaga kestabilan tekanan darah dan meningkatkan kenyamanan selama menjalani pengobatan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Khodijah (2023) yang menyatakan bahwa terapi musik efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia melalui efek relaksasi yang ditimbulkan. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Napitupulu dan Icca (2019) yang menunjukkan bahwa terapi musik mampu menciptakan rasa nyaman, mengurangi stres, dan memperbaiki kondisi psikologis penderita hipertensi. Selain itu, penelitian Kholifah (2021) melaporkan bahwa pemberian terapi musik memberikan manfaat dalam menurunkan kecemasan serta meningkatkan kualitas hidup lansia. Meskipun besarnya penurunan skor HARS berbeda pada setiap responden, perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor usia, lama menderita hipertensi, kondisi psikologis, serta kemampuan masing-masing responden dalam merespons terapi musik. Oleh karena itu, terapi musik dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang mudah diterapkan untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi.

KESIMPULAN

Pemberian terapi musik terbukti dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi di Desa Sambong. Terapi musik dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang memberikan efek relaksasi dan meningkatkan kenyamanan lansia. Diharapkan terapi musik dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan sebagai salah satu alternatif dalam membantu mengatasi kecemasan pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, S., Candrawati, K., Sukraandini, N. K., & Sarjana, K. P. (2022). Kecemasan Lansia dengan Kondisi Penyakit Kronis. 11(September), 348–355.
- Azzahra, N., Anastasia, N., Anissa, M., & Baiturrahmah, U. (2025). Nusantara Hasana Journal. 5(3), 92–103.
- Bagus Tri Saputra, P., Dyah Lamara, A., Eko Saputra, M., Achmad Maulana, R., Eko Hermawati, I., Anugrawan Achmad, H., Ageng Prastowo, R., & Her Oktaviono, Y. (2023). Diagnosis dan Terapi Non-farmakologis pada Hipertensi. *Cermin Dunia Kedokteran*, 50(6), 322–330. <https://doi.org/10.55175/cdk.v50i6.624>
- Khadijah, L. P. (2023). Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Kecemasan. 1(3).
- Kholifah, N. (2021). Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. 14(1), 27–34.
- Lansia, K., & Kota, D. I. (2023). Efektifitas terapi musik shalawat dalam menurunkan tingkat kecemasan lansia di kota semarang. 11(3), 755–762.
- Permata, A. D., & Maliya, A. (2024). Pengaruh Terapi Musik Langgam Jawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di RSUD Dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. *Malahayati Nursing Journal*, 6(7), 2917–2925. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i7.12845>
- Putra, M. A., Nurhikmawati, K., Khalid, N. F., & Wiriansya, E. P. (2024). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. 5(1).