



Penerapan Terapi Suara Alam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Keluarga Di Desa Kebonan Kecamatan Batang Kabupaten Batang

Nisrina Akmalia¹ , Herni Rejeki²

^{1,2} Department of Health, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

 rinnisrina559@gmail.com

Abstract

Hypertension can be characterized by measuring blood pressure which shows a systolic pressure of more than 140 mmHg and a diastolic pressure of more than 90 mmHg. The purpose of this case study is to lower and stabilize blood pressure by using natural sound therapy techniques. The method in this case study is providing nursing care to 2 families with hypertension. The results of the case study carried out natural sound therapy for 2 weeks 20 minutes visit in family I there was a decrease in blood pressure from 160/110 mmHg to 140/90 mmHg and family II from blood pressure 170/110 to 140/90 mmHg. The conclusion is the application of natural sound therapy can reduce blood pressure in 2 families with hypertension. Suggestions for families to treat hypertension clients independently using natural sound therapy.

Keywords: Hypertension, natural sound therapy

Penerapan Terapi Suara Alam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Keluarga Di Desa Kebonan Kecamatan Batang Kabupaten Batang

Abstrak

Hipertensi dapat ditandai dengan pengukuran tekanan darah yang menunjukkan tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk menurunkan dan menstabilkan tekanan darah dengan menggunakan teknik terapi suara alam. Metode dalam studi kasus ini adalah pemberian asuhan keperawatan pada 2 keluarga dengan hipertensi. Hasil studi kasus dilakukan tindakan terapi suara alam selama 2 minggu setiap kunjungan 20 menit pada keluarga I terjadi penurunan tekanan darah dari 160/110 mmHg menjadi 140/90 mmHg dan keluarga II dari tekanan darah 170/110 menjadi 140/90 mmHg. Simpulan adalah penerapan terapi suara alam dapat menurunkan tekanan darah pada 2 keluarga dengan hipertensi. Saran bagi keluarga dapat merawat klien hipertensi secara mandiri menggunakan terapi suara alam.

Kata kunci : Hipertensi, Terapi suara alam

1. Pendahuluan

Hipertensi ditandai dengan pengukuran tekanan darah yang menunjukkan tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg, Hipertensi ini mengancam masyarakat dan mengakibatkan kondisi komplikasi seperti stroke, jantung koroner dan gagal ginjal. Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular menjadi salah satu penyebab utama kematian dini di dunia [1]. Menurut World Health Organization [2], Hipertensi dapat menyebabkan kerusakan organ jantung. Tekanan darah yang berlebihan dapat mengeraskan arteri menurunkan aliran darah dan oksigen ke jantung. Tekanan yang meningkat dan aliran darah yang berkurang ini menyebabkan nyeri dada dan serangan jantung.

Prevalensi hipertensi diseluruh dunia sekitar 972 juta atau 26,4% orang di dunia mengidap hipertensi, angka ini akan terus meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Terdapat 333 juta pengidap hipertensi berada di negara maju dan 639 berada di negara berkembang termasuk Indonesia [3]. Di Jawa Tengah di tahun 2018 usia lebih dari 15 tahun beresiko mengalami hipertensi. Jumlah prevalensi hipertensi sebesar 34,60%, persentase hipertensi pada perempuan sebesar 15,84% lebih tinggi dari laki-laki yaitu sebesar 14,15% dari hasil pengukuran hipertensi di kabupaten atau kota dengan persentase hipertensi tertinggi adalah di kabupaten Batang yaitu sebesar 18,86% dan yang terendah adalah Tegal sebesar 2,76%. Prevalensi penyakit hipertensi di Kabupaten Batang tahun 2019 sebanyak 98.927 orang atau 48,08% dari estimasi penderita hipertensi usia lebih dari 15 tahun sebanyak 205.572 orang [4].

Penatalaksanaan dua acara farmakologi dan non farmakologi yaitu penatalaksanaan farmakologi tanpa obat yang aman, murah dan memiliki efek positif sehingga harus diberikan pada penderita hipertensi primer untuk mencegah komplikasi [5]. Upaya tersebut meliputi penurunan berat badan, diet dan relaksasi (relaksasi otot progresif, terapi musik, yoga) [6]. Selain itu terapi non farmakologi yang lainnya berupa terapi suara alam. Sehingga peneliti tertarik meneliti “Penerapan Terapi Suara Alam Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Keluarga di Desa Kebonan Kecamatan Batang Kabupaten Batang”.

Berdasarkan hasil penerapan terapi suara alam yang dilakukan keluarga I dan keluarga II yang dilakukan selama 2 minggu sehari 1 kali selama 20 menit terjadi penurunan tekanan darah. Pada keluarga I tekanan darah awal 160/110 mmHg dan keluarga II 170/100 mmHg, setelah pertemuan 14 hari keluarga I tekanan darah 140/90 mmHg dan keluarga II tekanan darah 140/90 mmHg.

2. Metode

2.1. Rancangan Karya Tulis

Rancangan studi kasus ini adalah rancangan studi kasus deskriptif. Rancangan studi kasus deskriptif dibuat dengan tujuan mendeskripsikan suatu masalah yang berhubungan dengan kesehatan.

2.2. Subjek Studi Kasus

Subyek studi kasus dalam karya tulis ilmiah ini menggunakan 2 keluarga dengan masalah hipertensi.

2.3. Fokus Studi

Fokus studi pada karya tulis ilmiah ini adalah Penerapan Terapi Suara Alam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada 2 keluarga dengan klien hipertensi dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi sebagai berikut :

- a. Kriteria inklusi : Bersedia menjadi keluarga kelolaan, pasien dengan hipertensi sedang yaitu tekanan darah sistolik 160-179 mmHg dan diastolik 100-109 mmHg, usia dewasa 50-60 tahun, 60 menit sebelum pemeriksaan tekanan darah dan selama mendengarkan terapi suara alam responden tidak minum kopi dan merokok.
- b. Kriteria eksklusi : Orang yang minum obat tekanan darah, pasien yang mengalami keterbatasan gerak.

2.4. Tempat dan Waktu pengambilan Studi Kasus

Tempat pengambilan kasus penerapan terapi suara alam di Desa Kebonan Kecamatan Batang Kabupaten Batang. Waktu pengambilan studi kasus ini pada bulan September 2021 sampai bulan juni 2022.

2.5. Tujuan Penerapan Terapi Suara Alam

Tujuan dilakukan studi kasus ini untuk menurunkan tekanan darah menggunakan terapi suara alam pada keluarga yang mengalami tekanan darah.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Tabel 3.1. Lembar Observasi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Tindakan

Hari Pengukuran	Waktu	TD (mmHg) Keluarga I	TD(mmHg) Keluarga II
1	Sebelum	160/110	170/110
	Sesudah	150/100	170/110
2	Sebelum	160/110	160/110
	Sesudah	160/110	170/110
3	Sebelum	160/100	170/120
	Sesudah	160/100	160/100
4	Sebelum	160/110	160/120
	Sesudah	150/100	160/100
5	Sebelum	170/100	160/100
	Sesudah	160/100	150/100
6	Sebelum	160/110	160/110
	Sesudah	150/100	160/110
7	Sebelum	150/90	150/110
	Sesudah	140/90	140/90

1. Keluarga I

Dari hasil pengkajian diperoleh data identitas yaitu keluarga I perempuan, berusia 55 tahun, beragama islam, pendidikan terakhir SD, pekerjaan Pedagang, hubungan dengan klien anak, tipe keluarga single parent, status sosial ekonomi keluarga I memiliki pendapatan kurang lebih Rp.350.000,- per bulan, keluarga I mengatakan dari hasil pendapatan cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Tahap perkembangan keluarga I adalah dengan anak usia remaja, tahap perkembangan yang belum terpenuhi adalah keluarga dengan anak remaja dalam memberikan kebebasan kepada anak remajanya, tugas perkembangan keluarga I yang belum terpenuhi yaitu masih mempunyai 1 anak belum menikah karena masih pelajar.

Fungsi keluarga khusus perawatan kesehatan keluarga I sudah mampu mengenal masalah hipertensi, makanan yang harus dihindari, penyebab hipertensi, dan tanda gejala hipertensi. Keluarga I mampu memutuskan tindakan yang tepat jika ada salah satu anggota I yang sakit akan pergi berobat ke dokter atau pelayanan kesehatan lainnya.

Keluarga I memiliki masalah kesehatan dengan diagnosa medis adalah hipertensi, keluhan keluarga I adalah kepalanya pusing, tangan kesemutan, lutut sebelah kanan terasa nyeri, bahu terasa berat. Saat dilakukan pemeriksaan fisik didapatkan data yaitu TD 170/120 mmHg, N : 88x/menit, RR : 22x/menit, S : 36,1°C.

2. Keluarga II

Dari hasil pengkajian diperoleh data identitas klien yaitu keluarga II perempuan berusia 56 tahun, beragama islam, pendidikan terakhir SLTA, bersuku jawa, pekerjaan ibu rumah tangga, hubungan dengan klien anak, tipe keluarga single parent, status sosial ekonomi keluarga II ditanggung oleh kedua anaknya dan kehidupan sehari-hari tercukupi. Tahap perkembangan keluarga II adalah dengan anak usia dewasa, tahap perkembangan yang belum terpenuhi adalah keluarga dengan anak usia dewasa karena anak kedua dari keluarga II belum menikah namun sudah bekerja.

Keluarga II anak kedua memiliki riwayat hipertensi, fungsi keluarga khusus perawatan kesehatan II sudah mampu mengenal masalah hipertensi, makanan yang harus dihindari, penyebab hipertensi, dan tanda gejala hipertensi. Keluarga II mampu memutuskan tindakan yang tepat jika ada salah satu anggota keluarga II yang sakit akan pergi berobat ke dokter atau pelayanan kesehatan lainnya.

Keluarga II memiliki masalah kesehatan dengan diagnosa medis adalah hipertensi, keluhan II adalah kepalanya pusing, terkadang kaki dan jari tangan kesemutan saat bangun tidur, sulit tidur saat malam hari dan tidurnya lebih dari jam 23.00 WIB Saat dilakukan pemeriksaan fisik didapatkan data yaitu TD : 160/120 mmHg, N : 90x/menit, RR : 22x/menit, S : 36,5°C.

Implementasi yang sudah dilakukan penulis pada keluarga I dan keluarga II sudah sesuai dengan rencana keperawatan dengan mengajarkan terapi suara alam dan mengukur tekanan darah dengan sphygmomanometer analog, stetoskop. Terapi suara alam akan menstimulasi hipotalamus yang merupakan pusat pengaturan berbagai mekanisme tubuh sehingga akan mempengaruhi tekanan darah, nadi, respirasi, mood seseorang dengan pemberian terapi suara alam sebagai alternatif dari teknik hipertensi dapat mencapai keadaan relaks dan keadaan emosional penderita yang stabil sehingga tekanan darah juga stabil [7].

Dibuktikan dalam penelitian [8], menghasilkan tekanan darah sebelum diberikan terapi suara alam 128,43 mmHg setelah diberikan terapi suara alam 128,43 mmHg, pada tekanan darah sistol terjadi penurunan 4,9 mmHg. Dalam penelitian yang dilakukan oleh menurut [9], menghasilkan bahwa terapi suara alam dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, dalam penelitian tersebut terapi suara alam dilakukan selama 7 hari dan diperoleh hasil sebelum diberikan terapi suara alam rata-rata sistol 149.75 mmHg pada diastolik 94.25 mmHg dan sebelum diberikan terapi suara alam rata-rata sistol 144.25 mmHg pada diastolik 93.83 mmHg.

Evaluasi dari implementasi yang telah penulis dilakukan pada kedua keluarga selama 2 minggu sehari 1 kali selama 20 menit dilakukan terapi suara alam

didapatkan hasil pada keluarga I dan keluarga II sama-sama mengalami perubahan tekanan darah. Pada keluarga I tekanan darah awal 160/110 mmHg dan keluarga II 170/100. Setelah pertemuan empat belas, data yang diperoleh dari keluarga I tekanan darah 140/90 mmHg dan keluarga II tekanan darah 140/90. Pada keluarga I mengalami terjadi penurunan tekanan darah pada hari keenam tetapi terjadi kenaikan tekanan darah pada hari kelima dikarenakan keluarga I mengatakan tangan sebelah kanan terasa kesemutan, tampak lemas, tampak kurang bersemangat karena keluarga I mengatakan berjualan warung makan didepan rumahnya., keluarga I mengatakan sering tidak fokus saat melakukan terapi suara alam. Keluarga II mengalami penurunan tekanan darah pada hari keempat dikarenakan keluarga II sering tidak bisa tidur dimalam hari dan sering tidak fokus saat dilakukan terapi suaram alam. Kedua keluarga mengatakan tidak fokus dan gelisah saat dilakukan terapi suara alam sehingga dalam pelaksanaan terapi suara alam kurang maksimal dan tidak terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan.

Hal itu sesuai jurnal [8], yang menyatakan faktor psikologis yang berhubungan dengan banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan sehingga tekanan darah sistol terjadi penurunan 4,9 mmHg. Penelitian yang dilakukan oleh menurut [9], terdapat hubungan atau pengaruh yang signifikan antara terapi suara alam dengan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Pembahasan

Evaluasi dari implementasi yang telah penulis dilakukan pada kedua keluarga selama 2 minggu sehari 1 kali selama 20 menit dilakukan terapi suara alam didapatkan hasil pada keluarga I dan keluarga II sama-sama mengalami perubahan tekanan darah. Pada keluarga I tekanan darah awal 160/110 mmHg dan keluarga II 170/100. Setelah pertemuan empat belas, data yang diperoleh dari keluarga I tekanan darah 140/90 mmHg dan keluarga II tekanan darah 140/90. Pada keluarga I mengalami terjadi penurunan tekanan darah pada hari keenam tetapi terjadi kenaikan tekanan darah pada hari kelima dikarenakan keluarga I mengatakan tangan sebelah kanan terasa kesemutan, tampak lemas, tampak kurang bersemangat karena keluarga I mengatakan berjualan warung makan didepan rumahnya., keluarga I mengatakan sering tidak fokus saat melakukan terapi suara alam. Keluarga II mengalami penurunan tekanan darah pada hari keempat dikarenakan keluarga II sering tidak bisa tidur dimalam hari dan sering tidak fokus saat dilakukan terapi suaram alam.

Kedua keluarga mengatakan tidak fokus dan gelisah saat dilakukan terapi suara alam sehingga dalam pelaksanaan terapi suara alam kurang maksimal dan tidak terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan. Hal itu sesuai jurnal [8], yang menyatakan faktor psikologis yang berhubungan dengan banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan sehingga tekanan darah sistol terjadi penurunan 4,9 mmHg. Penelitian yang dilakukan oleh menurut [9], terdapat hubungan atau pengaruh yang signifikan antara terapi suara alam dengan tekanan darah pada pasien hipertensi.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penerapan terapi suara alam yang dilakukan keluarga I dan keluarga II yang dilakukan selama 2 minggu sehari 1 kali selama 20 menit terjadi penurunan tekanan darah. Pada keluarga I tekanan darah awal 160/110 mmHg dan

keluarga II 170/100 mmHg, setelah pertemuan 14 hari keluarga I tekanan darah 140/90 mmHg dan keluarga II tekanan darah 140/90 mmHg.

Referensi

- [1] Kemenkes RI. Hari Hipertensi Dunia 2019: "know your number, kendalikan tekanan darahmu dengan cerdas. Diambil dari <http://p2ptm.kemkes.go.id>. (2019). *Infodatin Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Kementerian Kesehatan RI*. diambil dari <http://pusdatin.kemkes.go.id/>. 2019.
- [2] WHO. *Hypertension*. Hari Hipertensi Sedunia 2021. Diakses tanggal 22 September 2021. 2019.
- [3] Desriyani, R., Wahyudi, J.T., Suratun. Pengaruh senam hipertensi terhadap kualitas tidur pasien dengan hipertensi dirumah sakit muhammadiyah Palembang. *Jurnal for health sciences*, 3(2), 88-95. Diambil dari <https://jurnal.umpo.ac.id>. 2019.
- [4] Dinkes Kabupaten Batang, *Data kasus penyakit tidak menular*. Dinas Kesehatan, Kabupaten Batang. 2019.
- [5] Triyanto, E. Pelayanan keperawatan bagi penderita Hipertensi secara terpadu. Yogyakarta : Graha Ilmu. 2014.
- [6] Widyanto, F. C dan Triwibowo, C. *Trend Disease Trend Penyakit Saat Ini*, Jakarta: Trans Info Media. 2013.
- [7] Mulyadi, E., Puspitasari, D. I., & Permatasari, D. Pengaruh musik suara alam terhadap tekanan darah ibu hamil di polindes pagar batu kecamatan saronggi Kabupaten Sumenep. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 3(1), 3-9. 2013.
- [8] Lita, Ardianti H, Meisa D. *The Effects of Nature Sound to Blood Pressure*. 5(3), 132-138. 2019.
- [9] Cholifah, Setyowati., Karyati S. Pengaruh pemberian terapi musik suara alam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Pelang Mayong Jepara. Diambil dari jurnal ilmu keperawatan dan kebidanan, Vol.10 No.1. 2019.