

PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK DAN MUSIK TERHADAP TEKANAN DARAH WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN

Cempaka, Anindya Arum^{1*}, Lilyana, Maria Theresia Arie²

^{1,2}Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Indonesia

*Korespondensi: anindya@ukwms.ac.id

ABSTRACT

Background: Life in prison can trigger stress that affects blood pressure. One way to control blood pressure in hypertensive patients is to use non-pharmacological therapy interventions. One of them is to use autogenic relaxation and music therapy methods. **Purpose:** This study aimed to determine the effect of autogenic and music therapy on reducing blood pressure for inmates. **Method:** The research method is quasi-experimental, with one group pretest and posttest design. This research was conducted in a prison in the Surabaya area. The total sample of this study is 20 respondents. **Result:** After autogenic and music relaxation therapy, participants with normal blood pressure levels increased to 60%. Based on the Wilcoxon Sign Rank Test result, it's known that $p\text{-value} = 0,001$ with ($\alpha < 0.05$), which means this program may affect participants' blood pressure. **Conclusion:** The use of autogenic and music therapy may reduce blood pressure. This program significantly lowered participants' perception of stress, and it enhanced their perception of health.

Keywords: Blood pressure; Autogenic and music therapy; Inmate

ABSTRAK

Latar belakang: Hidup di dalam Lembaga pemasyarakatan dapat mencetuskan stres yang memiliki efek terhadap tekanan darah. Upaya menurunkan tekanan darah dapat dilakukan dengan menggunakan intervensi terapi nonfarmakologi. Salah satu cara tersebut adalah dengan pemberian relaksasi autogenik serta terapi musik. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari kombinasi pemberian terapi rileksasi autogenik dan musik terhadap tekanan darah warga binaan pemasyarakatan. **Metode:** Metode penelitian quasi experimental pre dan post test. Penelitian dilakukan pada Lembaga pemasyarakatan di Surabaya. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Setelah pemberian perlakuan, partisipan dengan tekanan darah normal meningkat sebesar 60%. **Hasil:** Tes statistik menggunakan Wilcoxon signed rank test menunjukkan terdapat pengaruh dari pemberian kombinasi terapi rileksasi autogenik dan musik terhadap tekanan darah responden ($p = 0.001$). **Simpulan:** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada peserta.

Kata kunci: Tekanan darah; Terapi relaksasi autogenik dan music; Warga binaan pemsayarakatan

PENDAHULUAN

Lembaga Pemasayarakatan (Lapas) merupakan tempat warga binaan pemsayarakatan (WBP) menjalani hukuman sekaligus pembinaan. Sebagai negara berlandaskan hukum, menurut pasal 1 ayat 3 UUD 1945, individu yang melakukan kejahatan wajib ditindak berdasar hukum sesuai dengan peraturan dan wajib mempertanggungjawabkan perbuatan yang dilakukannya. Warga binaan pemsayarakatan akan mendapat pembinaan dan pendidikan di dalam lapas dengan tujuan terjadi perubahan sikap perilaku sehingga dapat menjadi pribadi lebih baik terutama ketika kembali ke masyarakat. Menjalani hidup di lapas dapat mencetuskan konflik baik bersifat psikis atau jasmani karena adanya pembatasan ruang gerak bagi WBP. Saat hidup di lapas seseorang akan mengalami berbagai perasaan kehilangan diantaranya kehilangan kontrol atas hidupnya, kehilangan kebersamaan dengan keluarga, kehilangan hak untuk menggunakan barang dan jasa tertentu yang menyebabkan perasaan tertekan (Situmorang, 2019). Perasaan terisolasi ketika menjalani hidup di penjara juga menjadi stressor yang menyebabkan stres. Stres pada narapidana setelah menerima hukuman bersamaan dengan perasaan bersalah, kebebasan yang hilang, rasa malu, sanksi sosial serta ekonomi makin memperburuk stres yang selama ini dialami. Perasaan stres dan tertekan dapat mencetuskan penyakit baik fisik maupun psikis. Stres yang dialami akan berefek pada meningkatnya kerja sistem saraf simpatis tubuh sehingga berakibat otot menegang dan peningkatan tekanan darah (Anggraini & Kurniasari, 2020). Warga binaan pemsayarakatan merupakan kelompok rentan yang mempunyai kebutuhan kesehatan lebih kompleks dibanding populasi umum dan memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami gangguan saraf, mental dan fisik (Hewson et al., 2020; Kothari et al., 2020)

Stres yang dialami dan kurang dimanajemen dengan baik dapat memicu terjadinya peningkatan tekanan darah. Meningkatnya tekanan darah dapat disebabkan karena stres yang dialami seseorang karena reaksi yang muncul akibat stres yaitu peningkatan tekanan darah. Pada umumnya orang yang tingkat stres nya tinggi

mengalami gangguan tidur dan memiliki dampak bagi tekanan darah yang meningkat. Ketika individu stres, adrenalin dilepas tubuh dan berakibat peningkatan tekanan darah karena arteri yang berkontraksi (vasokonstriksi) serta peningkatan denyut jantung. Jika stres tersebut berkelanjutan, tekanan darah akan selalu tinggi, akibatnya individu tersebut mempunyai resiko mengalami hipertensi (Subrata & Wulandari, 2020).

Terapi yang dapat diterapkan untuk mengontrol tekanan darah dapat dilakukan melalui dua cara yaitu secara farmakologi melalui obat-obatan dan penatalaksanaan non farmakologi yang diterapkan bagi penurunan tekanan darah melalui relaksasi. Relaksasi memiliki efek untuk menurunkan denyutan jantung dan tekanan darah, menurunkan otot yang tegang, dan meningkatkan perasaan sejahtera (Perry & Potter, 2021). Teknik relaksasi memiliki banyak jenis diantaranya yoga, meditasi, relaksasi otot progresif, teknik pernapasan dalam, dan terapi tertawa. Salah satu terapi relaksasi adalah autogenik dan terapi musik. Relaksasi autogenik yaitu relaksasi yang sumbernya berasal dari diri kita berupa kata-kata atau kalimat pendek atau pikiran yang bertujuan agar seseorang merasa tenang. Relaksasi adalah kondisi saat individu merasakan secara psikis dan fisik terbebas dari rasa tegang dan stres sehingga individu dapat mengontrol diri ketika terjadi perasaan tegang serta ketidaknyamanan. Relaksasi autogenik akan membantu tubuh melalui sugesti diri untuk merilekskan diri sehingga tekanan darah dan denyut jantung terkendali (Kusuma et al., 2021; Nadia, 2020). Berbagai jenis musik dapat digunakan sebagai terapi rileksasi asalkan memiliki tempo sekitar lima belas hingga enam puluh ketukan permenit. Jika ketukan musik terlalu cepat, secara tidak sadar stimulasi musik akan membuat kita mengikuti irama tersebut, akibatnya kondisi relaks dan istirahat yang optimal tidak dapat dicapai. Musik yang mengalun dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul yang disebut *nitric oxide*(NO). Molekul ini bekerja pada tonus pembuluh darah sehingga bermanfaat bagi penurunan tekanan darah. Musik dapat memberikan rangsangan yang memengaruhi jiwa dan raga, antara lain memperlambat dan menyeimbangkan gelombang otak, memengaruhi nafas, denyutan jantung, tekanan darah dan nadi (Meihartati, 2018; Susilaningsih, 2020). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh

kombinasi pemberian teknik rileksasi autogenik dan musik bagi perubahan tekanan darah.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian *quasi experimental pre dan post test*. Penelitian dilakukan di lembaga pemasyarakatan di Surabaya. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah warga binaan pemasyarakatan berusia minimal 45 tahun (pra lansia dan lansia), kooperatif, lancar berkomunikasi dalam bahasa Indonesia. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah mereka yang mengalami kondisi gangguan kesehatan fisik sehingga menyulitkan untuk berbicara, membaca dan menulis. Instrumen penelitian yang digunakan adalah SOP Relaksasi Autogenik, musik instrumental rileksasi dan alat ukur tekanan darah. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah responden mendapat terapi rileksasi dan terapi musik. Terapi rileksasi dan terapi musik dilakukan selama satu hari. Uji statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji Wilcoxon. Populasi dalam penelitian ini adalah warga binaan berusia pra lansia dan lansia yang berjumlah 500 orang. Besar sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang berjenis kelamin laki-laki.

HASIL

Tabel 1. Tekanan Darah Responden Sebelum dan Sesudah Pemberian Kombinasi Rileksasi Autogenik Dan Musik

Tekanan darah	Sebelum perlakuan		Setelah perlakuan	
	Jumlah (n)	Persentase (%)	Jumlah (n)	Persentase (%)
Normal	8	40%	12	60%
Pre Hipertensi	4	20%	2	10%
Hipertensi stadium I	5	25%	5	25%
Hipertensi stadium I	3	15%	1	5%
Total	20	100%	20	100%

Berdasarkan hasil pre dan post pemeriksaan tekanan darah yang dirangkum dari tabel di atas, didapatkan peserta yang memiliki tekanan darah normal meningkat menjadi 60%. Jadi dapat disimpulkan pemberian kombinasi terapi rileksasi autogenik dan musik yang telah dilakukan memberi pengaruh terhadap tekanan darah peserta.

Table 2. Gambaran Statistik Tekanan Darah Responden Setelah Pemberian Rileksasi Autogenik

Tekanan Darah	N	<i>p-Value</i>
Positive Ranks	14	0.001
Negative Ranks	0	
Ties	6	
Total	20	

Tes statistik menggunakan *Wilcoxon signed rank test* dengan signifikan level $\alpha = 0.05$. Hasil tes menunjukkan terdapat pengaruh dari pemberian kombinasi terapi rileksasi autogenik dan musik terhadap tekanan darah responden ($p = 0.001$).

PEMBAHASAN

Usia seseorang secara fisiologis memengaruhi fungsi jantung. Saat fungsi kardiovaskular menurun, kemampuan jantung untuk memompa dan kekakuan pada otot jantung menyebabkan tekanan darah diastolik menurun. Faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah diastolik antara lain kebiasaan minum kafein, kadar trigliserida, lipoprotein, glukosa darah dan Body Mass Index (BMI). Studi lain melaporkan bahwa paparan langsung dan tidak langsung terhadap rokok dapat meningkatkan detak jantung seseorang (Astuti et al., 2019). Hipertensi juga dapat diakibatkan oleh peningkatan Reactive Oxygen Species (ROS) sehingga mengakibatkan oksidatif stress. Hipertensi akan menyebabkan kerusakan jaringan melalui serta mencetuskan gangguan jantung, gagal ginjal dan penyakit serebrovaskuler (Linton & Matteson, 2022).

Terdapat perbedaan bermakna tekanan darah pada partisipan sebelum dan sesudah diberikan kombinasi autogenik dan terapi musik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada peserta. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian oleh Kusuma et al., (2021), Nadia, (2020), dan Susilaningsih (2020). Pada penelitian ini, terapi relaksasi autogenik dan musik dapat menurunkan tekanan darah pada peserta dengan nilai $p =$

0,001. Berdasarkan hasil penelitian ini, sebagian besar peserta lansia merasa lebih rileks dan tenang setelah melakukan terapi.

Relaksasi merupakan terapi komplementer yang bertujuan untuk mengurangi stres dengan cara menciptakan suasana yang menyenangkan bagi partisipan. Relaksasi akan memengaruhi sistem saraf sehingga mengurangi kecemasan dan menurunkan tekanan darah. Relaksasi autogenik terbukti memberikan dampak positif terhadap perubahan tekanan darah, mudah dilakukan dan dapat dilakukan di mana saja. Relaksasi autogenik menempatkan klien dalam keadaan terhipnotis yang menimbulkan rasa nyaman. Serupa dengan metode rileksasi autohypnosis dan meditasi, rileksasi autogenic bertujuan peserta belajar bagaimana membawa dirinya ke keadaan rileks dengan melepaskan ketegangan otot, mengatasi kecemasan, dan gangguan psikosomatis lainnya (Wijayati et al., 2021). Saat mendapat terapi rileksasi autogenik, tubuh akan tersugesti untuk rileks sehingga tekanan darah dapat terkendali. Sensasi tenang dan rileks akan tersebar ke seluruh tubuh sekaligus adalah merupakan efek yang terasa dari pemberian terapi relaksasi autogenik. Setiap perubahan yang terjadi saat atau setelah relaksasi akan berpengaruh terhadap saraf otonom. Terapi relaksasi juga mempunyai sifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah serta berefek terjadi penurunan tekanan darah secara langsung. Relaksasi mengakibatkan aktivitas pemompaan jantung menurun dan arteri menjadi lebar sehingga tekanan darah akan menurun (Puspitosari & Nurhidayah, 2022).

Terapi musik merupakan salah satu terapi yang dapat membantu dalam proses penyembuhan. Musik yang dapat digunakan dalam terapi musik harus memiliki ritme yang konsisten, stabil, dinamis, dan harmonis (Lindquist et al., 2022). Terapi musik akan mengaktifasi gelombang otak sehingga efektif menyeimbangkan dan menurunkan tekanan darah. Kerja terapi gelombang adalah dengan menyeimbangkan pola gelombang otak yang bermasalah, selanjutnya menstimulus dan mengarahkan otak untuk merasakan ketenangan serta menormalkan kerja jantung dalam mengedarkan darah (Sahrir, 2019). Terapi musik secara signifikan meningkatkan neuropeptida oksitosin, hormon kunci yang terlibat dalam proses sosial dan emosional manusia. Selain itu, terapi musik dikaitkan dengan peningkatan fungsi kekebalan tubuh

manusia melalui sekresi imunoglobulin A (Huang et al., 2021). Terapi Relaksasi yang dilakukan akan mempunyai efek positif untuk penurunan tekanan darah karena respon terhadap relaksasi akan merangsang kerja korteks dalam aspek kognitif maupun emosi, sehingga menghasilkan persepsi positif. Persepsi dan emosi positif akan mencetuskan respon koping menjadi positif. Koping positif dapat menimbulkan rasa tenang serta rileks dan mengatasi ketegangan yang ditimbulkan oleh stress. Dalam keadaan rileks tubuh akan melakukan pengaktifan sistem saraf parasimpatis yang fungsinya memperlambat laju pernapasan, penurunan detak jantung, dan tekanan darah (Ekarini et al., 2019; Nadia, 2020).

Modifikasi terapi nonfarmakologis yaitu terapi relaksasi autogenik dan musik dapat digunakan sebagai terapi komplementer bagi pencegahan hipertensi termasuk bagi kelompok khusus yaitu warga binaan pemasyarakatan berusia pralansia dan lansia. Perawat sebagai tenaga kesehatan harus mampu memberikan asuhan keperawatan sebagai upaya pencegahan serta memodifikasi terapi komplementer yang dapat meningkatkan status kesehatan sesuai kebutuhan sehingga dapat mencerminkan kemampuan perawat dalam memberikan tindakan keperawatan secara mandiri.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari dua puluh peserta warga binaan pemasyarakatan yang diberi kombinasi terapi rileksasi autogenik dan musik, tekanan darah peserta yang menurun menjadi normal meningkat sebesar 60%. Terapi kombinasi ini menjadi terapi komplementer yang terbukti dapat menurunkan tekanan darah. Saran bagi penelitian selanjutnya agar memberikan terapi relaksasi dalam durasi waktu yang lebih lama serta dapat menggabungkannya dengan terapi relaksasi lainnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Rektor Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Dekan Fakultas Keperawatan UKWMS, Ketua LPPM UKWMS, Pengelola Lapas Surabaya, warga binaan binaan pemasyarakatan dan mahasiswa Fakultas Keperawatan UKWMS yang terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, S., & Kurniasari, L. (2020). Hubungan Penyakit yang Diderita dengan Tingkat Stres pada Narapidana di Lapas Perempuan Kelas IIA Samarinda. *Borneo Student Research*, 2(1), 365–370. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/1661%0Ahttps://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/1661/695>
- Aniek Puspitosari, & Ninik Nurhidayah. (2022). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Middle Adulthood Di Desa Kemiri Kecamatan Kebakkramat Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 1–5. <https://doi.org/10.55606/jikki.v2i2.274>
- Astuti, N. F., Rekawati, E., & Wati, D. N. K. (2019). Decreased blood pressure among community dwelling older adults following progressive muscle relaxation and music therapy (RESIK). *BMC Nursing*, 18(Suppl 1), 1–5. <https://doi.org/10.1186/s12912-019-0357-8>
- Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 47. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1139>
- Hewson, T., Shepherd, A., Hard, J., & Shaw, J. (2020). Effects of the COVID-19 pandemic on the mental health of prisoners. *The Lancet Psychiatry*, 7(7), 568–570. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30241-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30241-8)
- Huang, J., Yuan, X., Zhang, N., Qiu, H., & Chen, X. (2021). Music therapy in adults with copd. *Respiratory Care*, 66(3), 501–509. <https://doi.org/10.4187/respcare.07489>
- Kothari, R., Forrester, A., Greenberg, N., Sarkissian, N., & Tracy, D. K. (2020). COVID-19 and prisons: Providing mental health care for people in prison, minimising moral injury and psychological distress in mental health staff. *Medicine, Science and the Law*, 60(3), 165–168. <https://doi.org/10.1177/0025802420929799>
- Kusuma, A. S. A., Kristiani, E., Teknik, P., Autogenik, R., Penurunan, T., Darah, T., Hipertensi, P., Kesehatan, J., Shinta Kusuma, A., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Waluyo, N. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Scholar.Archive.Org*, 10(1), 2721–8007. <https://scholar.archive.org/work/xqgx44axgzgqxendtevsfwf5z2y/access/wayback/http://jurnal.lib-akperngestivaluyo.ac.id/ojs/index.php/jkanwvol82019/article/download/119/pdf>
- Lindquist, R., Tracy, M. F., & Snyder, M. (2022). *Complementary Therapies in Nursing: Promoting Integrative Care*. Springer Publishing.

- Linton, A. D., & Matteson, M. A. (2022). *Study Guide for Medical-Surgical Nursing-E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Meihartati, T. (2018). *1000 hari Pertama Kehidupan*. Budi Utama.
- Nadia, C. (2020). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang. *Jurnal Nursing Stikesi Nightingale*, 9(1), 52–59.
- Perry, A. G., & Potter, P. (2021). *Fundamentals of nursing*. Elsevier Health Science.
- Sahrir, S. (2019). Pemberian Terapi Musik Instrumental untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia di Negeri Herlauw Pauni Seram Utara Barat Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, Vol.10(No.1), 45–48.
- Situmorang, V. H. (2019). Lembaga Pemasyarakatan sebagai Bagian dari Penegakan Hukum. *Jurnal Ilmiah Kebijakan Hukum*, 13(1), 85. <https://doi.org/10.30641/kebijakan.2019.v13.85-98>
- Subrata, A. H., & Wulandari, D. (2020). Hubungan Stres Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Produktif. *Jurnal Stethoscope*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.54877/stethoscope.v1i1.775>
- Susilaningsih, D. (2020). Terapi musik instrumental terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas nanggalo padang tahun 2019. *Ensiklopedia of Journal*, 2(2). <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Wijayati, S., Kesehatan, P., Semarang, K., Jauhar, M., Widiyati, S., Faikha, S. D., Tirta, J., Pedalangan, A., & Semarang, B. (2021). Combination Of Autogenic And Progressive Muscle Relaxation To Reduce Blood Pressure Among Elderly With Hypertension In A Nursing Home. *Researchgate.Net*, August. <https://doi.org/10.36295/AOTMPH.2021.7302>