

**EDUKASI KELOMPOK PKK DALAM PENERAPAN KOMBINASI TERAPI MUSIK
DENGAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH**

Mutia Agustiani Moonti^{1*}, Moch. Didik Nugraha², Merissa Laora Heryanto³

¹⁻²Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

³Program Studi S1 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

Email Korespondensi: mutiaamoonti@gmail.com

Disubmit: 28 September 2024

Diterima: 09 Desember 2024

Diterbitkan: 01 Januari 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i1.17767>

ABSTRAK

Semua orang yang berumur panjang mengalami penuaan, tetapi cepat atau lambatnya bergantung pada individu, dan hampir setengah orang tua mengalami masalah kesehatan karena berbagai penyakit, seperti hipertensi. Salah satu cara non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan menggabungkan musik dengan napas dalam yang lambat yang termasuk jenis terapi komplementer yang efektif dan mudah dilakukan. Ada 24 ibu PKK yang mengikuti pelatihan, Pengabdian dilakukan di Desa Selajambe Kabupaten Kuningan. Sebelum dilakukan pelatihan ditemukan pengetahuan cukup sebelum sebagian besar dari jumlah ibu PKK yang dapat memahami 54% atau 13 orang. Setelah dilakukan pelatihan didapatkan hampir seluruhnya mengalami peningkatan pengetahuan menjadi baik 58,3% atau 14 orang yang berarti ada peningkatan pemahaman tentang kombinasi terapi musik dengan *Slow Deep Breathing* pada lansia.

Kata Kunci: Kelompok PKK, Kombinasi Terapi Musik, *Slow Deep Breathing*, Hipertensi

ABSTRACT

*All long-lived people experience aging, but the speed or slowness depends on the individual, and almost half of older people experience health problems due to various diseases, such as hypertension. One of the non-pharmacological ways to lower blood pressure is by combining music with slow deep breathing, which is an effective and easy-to-do type of complementary therapy. There were 24 PKK mothers who participated in the training, the service was carried out in Selajambe Village, Kuningan Regency. Before the training, it was found that the knowledge was sufficient before most of the PKK mothers could understand 54% or 13 people. After the training, it was found that almost all of them experienced an increase in knowledge to good 58.3% or 14 people, which means that there is an increase in understanding about the combination of music therapy with *Slow Deep Breathing* in the elderly*

Keywords: *PKK Group, Combination of Music Therapy, Slow Deep Breathing, Hypertension*

1. PENDAHULUAN

Dengan bertambahnya usia, sel mengalami perubahan dalam struktur dan fungsinya, serta perubahan dalam jaringan dan sistem organ (Widarti and Hermawati, 2023). Penuaan adalah hal yang wajar dalam kehidupan manusia, dan semua orang yang berumur panjang mengalaminya. Hanya saja, cepat atau lambatnya proses tersebut bergantung pada individu itu sendiri (Afriani, Berta, Rini Camelia and Willy Astriana, 2023). Hampir setengah orang tua mengalami masalah kesehatan yang berkaitan dengan berbagai penyakit seperti diabetes mellitus, hipertensi, rheumatik, dan penyakit infeksi lainnya (Ni Made, 2021).

Hipertensi sering disebut “silent killer”, dengan 1 dari 3 orang dengan menderita hipertensi di Indonesia tidak menyadari bahwa dirinya telah menderita hipertensi untuk itu terjadi peningkatan resiko untuk terkena penyakit jantung, gagal ginjal, stroke (Kemenkes RI, 2023). Hasil penelitian (Afriani, Berta, Rini Camelia and Willy Astriana, 2023) menyimpulkan bahwa pengetahuan, sikap, dan pola makan terkait dengan kejadian hipertensi pada orang tua, yang menyebabkan orang tua yang memiliki sikap yang positif tetapi mengalami hipertensi karena budaya tersebut menghadirkan makanan seperti daging, daun ubi, ikan asin, dan makanan lain yang dapat meningkatkan tekanan darah. Usia, aktivitas fisik, riwayat hipertensi keluarga, obesitas, kadar garam yang tinggi, dan kebiasaan hidup seperti merokok dan minum-minuman beralkohol adalah beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi pada lansia (Putra and Ilmi, 2024).

Pengobatan hipertensi biasanya melibatkan penggunaan antihipertensi seperti captopril atau nifedipin, tetapi penggunaan obat ini dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan kecanduan obat dan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien (Aswad *et al.*, 2020). Pendekatan non-farmakologis melibatkan berbagai metode seperti relaksasi melalui teknik menggenggam jari, terapi bekam, terapi musik, terapi healing touch, terapi musik, *Progressive Muscle Relaxation* dan Terapi *Slow Deep Breathing* (Suaib and Dewiyanti, 2024).

Menurut penelitian (Hulu *et al.*, 2024) bahwa Teknik terapi *Slow Deep Breathing* selain membantu responden dalam mengatur ritme pernapasan mereka, peredaran darah juga dapat ditingkatkan. Latihan pernapasan dalam dan lambat juga dikenal sebagai *Slow Deep Breathing* adalah metode non-farmakologi untuk mengurangi hipertensi dengan mengurangi aktivitas simpatis, mengaktifkan chemoreflex, dan meningkatkan sensitivitas baroreflex (Safitiri, 2020). Latihan *Slow Deep Breathing* dapat meningkatkan tekanan intratoraks paru-paru selama inspirasi, yang mengakibatkan peningkatan kadar oksigen dalam jaringan yang mengakibatkan kemoreseptor mengaktifkan pusat parasimpatis untuk mengirimkan sinyal saraf, yang pada gilirannya mengurangi aktivitas saraf simpatis, yang pada gilirannya menghasilkan penurunan tekanan darah (Suaib and Dewiyanti, 2024).

Terapi musik sangat berpengaruh terhadap tekanan darah karena termasuk tujuan terapi musik sehingga menurunkan stres dan membuat pasien merasa lebih nyaman. (Yulianti, 2020). Terapi musik meningkatkan kesehatan, mengurangi ketegangan dan nyeri otot, dan menciptakan suasana yang santai, aman, dan menyenangkan. Terapi musik sangat berpengaruh pada sistem limbic dan saraf otonom sehingga merangsang endorphin yang akan mengeliminasi neurotransmitter nyeri, memperlambat

dan menyeimbangkan gelombang otak, mengurangi denyut jantung, denyut nadi dan tekanan darah (Aulia, Inayati and Immawati, 2023).

Terapi musik mempengaruhi tubuh manusia melalui stimulus getaran dasar, sehingga getaran musik yang erat kaitannya dapat memengaruhi frekuensi dasar tubuh, yang memiliki manfaat penyembuhan bagi tubuh, jiwa, dan pikiran manusia. Ini dapat memengaruhi emosi, sel-sel tubuh, hormon, organ, dan enzim tubuh manusia dengan positif (Hanum, Sukmarini and Zahra, 2023). Musik instrumental dengan tempo lambat, irama teratur dan frekuensi rendah dapat merangsang otak (Suaib and Dewiyanti, 2024).

2. MASALAH, RUMUSAN PERTANYAAN

Masalah terjadi peningkatan kasus hipertensi pada lansia Desa Selajambe tahun 2022 berjumlah 201 jiwa sedangkan tahun 2023 berjumlah 347 jiwa. Selanjutnya penyakit hipertensi urutan pertama dari 10 penyakit terbanyak di Desa Selajambe Kabupaten Kuningan. Mayoritas lansia yang berada di Desa Selajambe selalu mengonsumsi makanan asin (jika makanan tidak asin maka rasa makanannya kurang sedap), konsumsi gorengan hampir setiap hari sampai 8 pcs gorengan, jarang melakukan aktivitas fisik karena kebanyakan hanya dirumah saja, mengonsumsi kopi hitam sehari sampai 4-6 gelas, konsumsi rokok sehari 8 batang rokok, sering mengalami stress karna lansia sudah tidak aktif lagi dalam melakukan pekerjaan seperti dulu, jarang memeriksakan kesehatan ke fasilitas kesehatan terdekat, hal ini dapat menyebabkan terjadinya hipertensi pada lansia.

Berdasarkan hasil wawancara 10 orang pengurus kelompok PKK ditemukan bahwa belum ada dilakukan kegiatan pelatihan terkait penanganan awal penyakit yang terjadi di Desa Selajambe pada kasus hipertensi pada lansia. Selanjutnya persiapan yang dilakukan sebelum pengabdian masyarakat ini berlangsung diawali dengan mendatangi kelompok PKK Desa Selajambe Kecamatan Selajambe Kabupaten Kuningan untuk meminta izin dan menjelaskan maksud serta tujuan pengabdian masyarakat. Setelah mendapatkan izin dilakukan koordinasi kepada tim pengabdian masyarakat yang terdiri dari pendamping kesehatan, ketua pokja IV Kelompok PKK sesuai dengan jadwal pelaksanaan kegiatan.

Target luaran kegiatan pengabdian masyarakat ini tercapai penerapan Kombinasi Terapi Musik dengan *Slow Deep Breathing* yang dilakukan oleh kelompok PKK dan cara melakukannya yang memiliki manfaat menurunkan tekanan darah pada lansia.

3. KAJIAN PUSTAKA

Kombinasi terapi musik dengan *Slow Deep Breathing* termasuk dalam terapi nonfarmakologis untuk pasien hipertensi primer dengan memberikan hasil yang sinergis pada tubuh dan dilakukan secara teratur akan meningkatkan sensitivitas baroreseptor dan mengeluarkan neurotransmitter endorphen, yang meningkatkan respons saraf otonom yang menghambat pusat simpatis dan merangsang aktivitas parasimpatis (Arifin, 2023).

Tim pengabdian kepada masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan setelah melakukan presentasi, wawancara, tanya jawab dan mempraktekkan langsung Kombinasi terapi musik dengan *Slow Deep Breathing* berjumlah 24 pasang (lansia dan ibu kelompok PKK)

menghasilkan peningkatan pemahaman dan keterampilan kelompok PKK dalam mengatasi permasalahan hipertensi berbasis terapi komplementer.

Perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah intervensi selama pendampingan 7 hari dengan pelaksanaan 1 kali setiap hari yang dipengaruhi oleh motivasi lansia untuk mencapai penurunan tekanan darah. Perubahan yang ditentukan pada ketepatan lansia yang melakukan gerakan sesuai SOP yang diberikan oleh tim Pengabdian.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan (Yulianti, 2020) dengan judul “kombinasi terapi musik dengan *Slow Deep Breathing* efektif menurunkan tekanan darah pasien hipertensi primer” dengan jumlah sampel 56 lansia dan nilai p-value tekanan darah sistolik ($p=0,000$) dan diastolik ($p=0,000$) kemudian perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok perlakuan dan kontrol menurun ($p\text{-value} = 0,000$).

Menurut asumsi pengabdian bahwa penatalaksanaan non farmakologi pada penurunan tekanan darah yang berfokus pada terapi komplementer. Pengabdian ini berfokus pada terapi non farmakologi karena sebagian responden penelitian ini tidak mengontrol tekanan darahnya ke puskesmas sehingga tidak mengonsumsi obat anti hipertensi. Lansia yang menderita hipertensi bukan suatu penghalang dalam menjalani kehidupan yang berkualitas tetapi pada kondisi ini diperlukan perhatian lebih dan pengelolaan hipertensi berbasis terapi komplementer yang efisien dan murah pada saat ini yang diberdayakan adalah PKK.

4. METODE

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat terdiri dari 4 tahap sebagai berikut :

a. Tahap Sosialisasi

Pemilihan responden sesuai dengan lansia yang mempunyai peningkatan tekanan darah (>140 mmHg sistolik dan >90 mmHg diastolik) serta kontrak waktu dalam kegiatan pelatihan yang akan dilaksanakan di minggu kedua.

b. Tahap Pelatihan

Kegiatan pelatihan yang pesertanya sebagai kelompok PKK dan lansia, pada tahap ini dilakukan pemberian materi tentang konsep dasar terapi musik dengan *Slow Deep Breathing* yang disampaikan oleh narasumber. Setelah pemberian materi maka duduk berpasangan untuk mendemonstrasikan kombinasi kedua terapi tersebut langsung kepada lansia secara langsung, masing-masing 4 pasang (1 orang ibu PKK dan 1 orang lansia) akan didampingi 1 pendamping.

c. Tahap Penerapan teknologi

Setelah pelatihan selesai pada besok hari mahasiswa melakukan evaluasi terkait pengaplikasian secara mandiri kepada kelompok PKK selama 3 hari, jika kelompok PKK bisa melakukan dengan benar sesuai SOP maka kegiatan dilanjutkan ke tahap pendampingan langsung.

d. Tahap Pendampingan Pelaksanaan Program dan evaluasi

Penerapan teknologi dilakukan terapi musik dan *Slow Deep Breathing* diberikan selama 1 minggu yang dilakukan oleh kelompok PKK yang diaplikasikan langsung kepada lansia, selama pemberian terapi tersebut tugas mahasiswa MBKM mendampingi dalam pemberian terapi.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini dijelaskan tentang hasil pengabdian masyarakat yang dilaksanakan selama 17 hari di mulai tanggal 3 sampai dengan 19 September 2024 dengan rincian sebagai berikut :

- a. Tahap Permohonan Izin dilakukan tanggal 14 Agustus 2024 Ketua Pengusul (Ns. Mutia Agustiani Moonti, S.Kep, M.Kep) menemui Kepala Desa dan Ibu Ketua Pokja IV di Desa Selajambe Kecamatan Selajambe Kabupaten Kuningan untuk menemui proses perijinan pelaksanaan kegiatan pengabdian.



Gambar 1

Permohonan perizinan yang diwakilkan oleh Ibu Ketua Pokja IV

- b. Tahap Sosialisasi
Minggu pertama dilakukan pengkajian dasar dasar pada lansia sekaligus sosialisasi dalam skrining penderita hipertensi. Tahap ini dilaksanakan selama 5 hari tanggal 3 sampai 7 September 2024.



Gambar 2

Pemilihan Lansia dengan Pengkajian Dasar Lansia

- c. Setelah dilakukan skrining kelansia yang mempunyai hipertensi maka dilakukan Pelatihan pertama peserta yang hadir 24 orang ibu PKK dan 24 orang lansia. Materi tentang Konsep hipertensi, kombinasi terapi musik dengan *Slow Deep Breathing* disampaikan oleh Ns. Moch. Didik Nugraha, S.Kep, M.Kep. Pelaksanaan pelatihan pertama dilakukan pada hari Minggu 8 September 2024 jam 09.00-11.00 Wib, bertempat di Aula Kantor Desa Selajambe, peserta yang hadir berjumlah 24 pasang peserta, 6 orang pendamping kegiatan. Berikut ini adalah pertanyaan pre-test dan post-test :
 - a) Apakah anda mengetahui tentang hipertensi?
 - b) Apakah anda mengetahui penyebab hipertensi ?
 - c) Apakah anda tahu terapi musik ?
 - d) Apakah anda tahu *Slow Deep Breathing* ?

- e) Bagaimana cara melakukan terapi musik dengan *Slow Deep Breathing* ?

Materi kedua praktek langsung kombinasi terapi musik dengan *Slow Deep Breathing* oleh Merissa Laora Herhanto, A.MdKeb, SKM, MKM. Satu pasang ibu PKK dan lansia duduk berhadapan, Ibu PKK mempraktekan langsung terapi tersebut.

Adapun tahapan pemberian kombinasi terapi musik dengan *Slow Deep Breathing* sebagai berikut :

- Lansia duduk sambil bersandar dikursi dan rileks
- Pasang headset MP3 ditelinga lansia
- Meminta lansia meletakkan tangan kanan didada dan tangan kiri diperut serta mata dipejamkan.
- Hidupkan alat MP3 sehingga terdengar suara
- Meminta lansia untuk mulai menarik napas dalam melalui hidung selama tiga detik dan rasakan perut mengembang saat melakukannya..
- Meminta lansia menahan napas selama tiga detik
- Sambil mendengarkan musik instrumen, kerutkan bibir, keluarkan melalui mulut, dan hembuskan napas secara perlahan selama enam detik.
- Meminta lansia melakukan tindakan tersebut sampai lagunya selesai diputar selama 10 menit.
- Untuk mengakhiri relaksasi napas dalam, secara perlahan-lahan meminta lansia melakukan stretching atau peregangan otot tangan, kaki, lengan dan seluruh tubuh.
- Matikan alat Mp3
- Meminta lansia membuka mata perlahan-lahan kemudian duduk dengan tenang beberapa saat selama 1-2 menit kemudian melanjutkan aktivitas.



Gambar3
Pelaksanaan Pelatihan

d. Tahap Evaluasi

Terdapat perubahan rata-rata nilai pretest dan post test sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi terapi musik dengan *Slow Deep Breathing* dan pemaparan materi tentang hipertensi.

Tabel 1. Hasil Test Sebelum dan Sesudah Edukasi Kelompok PKK

Pengetahuan		Sebelum Edukasi		Sesudah Edukasi	
		n	%	n	%
Baik	(76-	0	0	14	58,3
100%)*					
Cukup*	(56-	13	54	10	41,7

75%)				
Kurang (<55%)*	11	46	0	
Jumlah	24	100	24	100

*Arikunto 2006 dalam (Amali *et al.*, 2024)

Tabel 1 menunjukkan bahwa pengetahuan cukup sebelum Sebagian besar dari jumlah ibu PKK yang dapat memahami 54% atau 13 orang sedangkan sesudah edukasi hampir seluruhnya mengalami peningkatan pengetahuan menjadi baik 58,3% atau 14 orang.

Lansia yang menderita hipertensi bukan suatu penghalang dalam menjalani kehidupan yang berkualitas tetapi pada kondisi ini diperlukan perhatian lebih dan pengelolaan hipertensi berbasis terapi komplementer yang efisien dan murah.

Selama kegiatan pengabdian tidak mengalami kendala yang bisa menghalangi kegiatan ini.



Gambar 4
Penutupan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

6. KESIMPULAN

Setelah dilakukan pelatihan kombinasi terapi musik dengan *Slow Deep Breathing* kepada mitra Ibu PKK dan sasaran para lansia di Desa Selajambe Kecamatan Selajambe terjadi peningkatan kualitas pengetahuan dan keterampilan. Pelatihan ini dapat dianggap berhasil karena mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang dapat dilihat dari kemampuan orang tua yang dapat menerapkan teknik tersebut secara mandiri.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, Berta, Rini Camelia And Willy Astriana (2023) 'Analisis Kejadian Hipertensi Pada Lansia', *Jurnal Gawat Darurat*, 5(1), Pp. 1-8. Available At: <https://doi.org/10.32583/jgd.v5i1.912>.
- Amali, R.H. *Et Al.* (2024) 'Peningkatan Peran Kader Kesehatan Remaja Dalam Pemeliharaan Kesehatan Di Jenjang Sekolah Menengah Atas', 8(1).
- Arifin, A.N. (2023) 'Pengaruh Kombinasi Terapi Slow Deep Breathing Exercise (Sdbe) Dan Audio Murottal Al Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Rsu Asy Syifa ...'. Surakarta. Available At: [https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/5266/1/Naskah Publikasi_Nur Arifin.Pdf](https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/5266/1/Naskah_Publikasi_Nur_Arifin.Pdf).

- Aswad, Y. Et Al. (2020) 'Efektifitas Terapi Slow Deep Breathing Dan Musik Relaksasi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi', *Jamburan Journal Of Health Sciences And Research*, 2(2), P. 59.
- Aulia, Annisa Nurul, Inayati, A. And Immawati (2023) 'Application Of Music Therapy To Reduce Blood Pressure In Hypertension Patients', *Jurnal Cendekia Muda*, 3(1), Pp. 62-68.
- Hanum, R., Sukmarini, L. And Zahra, A.N. (2023) 'Efektivitas Terapi Musik Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi', *Journal Of Telenursing (Joting)*, 5(2), Pp. 1767-1781. Available At: <https://doi.org/10.31539/Joting.V5i2.6092>.
- Hulu, R. Et Al. (2024) 'Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Penderita Hipertensi', *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), Pp. 1375-1386. Available At: <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/jppp/article/view/2665/1967>.
- Kemendes RI (2023) *Ditjen P2p Laporan Kinerja Semester I Tahun 2023*. Jakarta. Available At: <https://p2p.kemkes.go.id/wp-content/uploads/2023/08/Final-Lakip-Ditjen-P2p-Semester-I-Tahun-2023.pdf>.
- Ni Made, R. (2021) 'Peningkatan Status Kesehatan Lansia Dengan Hipertensi Melalui Model Continuity Of Care Berbasis Pemberdayaan Kader Dan Lansia', *Quality: Jurnal Kesehatan*, 15(2), Pp. 124-130. Available At: <https://doi.org/https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/adm/article/view/305>.
- Putra, A.A. And Ilmi, N. (2024) 'Kombinasi Terapi Guided Imagery Dan Slow Deep Breathing Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Grade Ii', 10(1), Pp. 123-133. Available At: <https://doi.org/https://doi.org/10.47506/3frcqw10>.
- Safitiri, H.L. (2020) 'Penerapan Kombinasi Terapi Slow Deep Breathing Dan Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Rogodono, Buayan, Kebumen'. Gombong, P. 6. Available At: [https://repository.unimug.ac.id/1788/1/Hesti Lidiya Safitri %28a01802429%29_Compressed.pdf](https://repository.unimug.ac.id/1788/1/Hesti%20Lidiya%20Safitri%20a01802429%29_Compressed.pdf).
- Suaib, M. And Dewiyanti, D. (2024) 'Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Dan Slow Deep Breathing Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi', *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 7(1), Pp. 116-126. Available At: <https://doi.org/10.56467/jptk.v7i1.130>.
- Widarti, R. And Hermawati (2023) 'Penerapan Metode Relaksasi Benson Pada Lansia Perempuan Dengan Hipertensi', *Gemassika: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), Pp. 116-123. Available At: <https://doi.org/10.30787/gemassika.v2i2.1206>.
- Yulianti, S. (2020) *Penerapan Terapi Slow Deep Breathing Dengan Kombinasi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kedungbenda Kecamatan Nusawungu*. Universitas Muhammadiyah Gombong. Available At: [https://repository.unimug.ac.id/1834/1/Satri Yulianti %28a01802464%29_Compressed.pdf](https://repository.unimug.ac.id/1834/1/Satri%28a01802464%29_Compressed.pdf).