

## STUDI KOMPARASI EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK DENGAN AKUPRESUR DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Taufik Hidayat<sup>1\*</sup>, Diana Pefbrianti<sup>2</sup>, M. Noor Ifansyah<sup>3</sup>, Rizka Mahribdiani<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Perawat, STIKES Intan Martapura, Banjar, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Diploma III Keperawatan, STIKES Intan Martapura, Banjar, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Sarjana Administrasi Rumah Sakit, STIKES Intan Martapura, Banjar, Indonesia

<sup>4</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKES Intan Martapura, Banjar, Indonesia

\*Korespondensi Penulis : [taufikakperintan@gmail.com](mailto:taufikakperintan@gmail.com)

### ABSTRAK

**Pendahuluan :** Prevalensi Hipertensi tetinggi pada golongan lansia. Penyakit ini memerlukan pengobatan secara terus menerus, sedangkan tubuh lansia mengalami penurunan toleransi akan obat kimia. Intervensi non-farmakologis sangat diperlukan untuk menunjang perawatan lansia dirumah. **Tujuan :** Membandingkan efektivitas terapi musik dengan akupresur dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi. **Metode :** Penelitian studi komparasi menggunakan desain quasi eksperimen *pre-posttest with comparison group* pada lansia Hipertensi di Panti PPRSLU Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan. Sampel berjumlah 30 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok masing-masing berjumlah 15 responden menggunakan *purposive sampling*. Pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital sebelum dan sesudah intervensi selama 2 minggu. Analisis Data melalui *uji paired t test*, *Wilcoxon*, dan *Mann Whitney* dengan SPSS versi 27. **Hasil :** Terapi musik efektif menurunkan tekanan *diastole* ( $p$  value = 0,017), dan akupresur efektif menurunkan tekanan *sistole* ( $p$  value = 0,017). Hasil uji komparasi kedua terapi pada tekanan *sistole*  $p$  value = 0,652 dan *diastole*  $p$  value = 0,051 sehingga disimpulkan tidak ada perbedaan yang bermakna diantara kedua terapi dalam menurunkan tekanan darah lansia dengan Hipertensi atau tidak ada yang lebih efektif diantara kedua terapi tersebut. **Saran :** Terapi musik dan terapi akupresur dapat direkomendasikan menjadi terapi ajuvan dalam perawatan lansia Hipertensi.

**Kata kunci:** hipertensi, lansia, terapi akupresur, terapi musik

### ABSTRACT

**Introduction:** Hypertension has the highest prevalence in elderly. This disease requires ongoing treatment, and elderly's body experiences a decreased tolerance to chemical medications. Non-pharmacological interventions are essential to support home care for elderly. **Objective:** To compare the effectiveness of music therapy with acupressure in reducing blood pressure in elderly with hypertension. **Method:** This study used a quasi-experimental pre-posttest with comparison group design at the Budi Sejahtera PPRSLU Home. The sample consisted of 30 respondents divided into 2 groups of 15 respondents each using purposive sampling. Blood pressure measurements were taken using a digital sphygmomanometer before and after intervention for 2 weeks. Data analysis was carried out using paired t-test, Wilcoxon, and Mann Whitney tests with SPSS version 27. **Results:** Music therapy effectively reduced diastolic blood pressure ( $p$  value = 0.017), and acupressure effectively reduced systolic blood pressure ( $p$  value = 0.017). The results of comparative test of the two therapies on systolic pressure  $p$  = 0.652 and diastolic  $p$  = 0.051 so it was concluded that there was no significant difference between the two therapies in reducing blood pressure in elderly with hypertension. **Suggestion:** Music therapy and acupressure therapy can be recommended as adjuvant therapy in the treatment of elderly.

**Keywords:** acupressure therapy, elderly, hypertension, music therapy

Cite this as : Hidayat, T., Pefbrianti, D., Ifansyah, M.N., & Mahribdiani, R. (2025). Studi komparasi efektivitas terapi musik dengan akupresur dalam menurunkan tekanan darah lansia dengan hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 13 (2) 131-138.

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan sebuah penyakit kronis di mana tekanan darah di arteri meningkat di atas ambang batas normal, yaitu tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg. Tanda dan gejala yang sering tidak tampak pada penyakit ini menyebabkan penderita sering tidak menyadari akan bahaya dan komplikasi Hipertensi dan karena itulah penyakit ini disebut dengan "silent killer" yaitu pembunuh senyap karena komplikasinya dapat menimbulkan keadaan serius seperti stroke, penyakit jantung, gagal ginjal, dan lain-lain (Campbell et al., 2022). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang berdampak signifikan pada populasi global.

Jumlah penderita hipertensi terus meningkat seiring waktu dan diperkirakan jumlahnya akan mencapai 1.5 miliar penduduk dunia pada tahun 2025. Secara global, World Health Organization (WHO) memperkirakan prevalensi hipertensi mencapai 33% pada tahun 2023 dan dua pertiga diantaranya berada di negara miskin dan berkembang (Ardiansyah & Widowati, 2024).

Di Indonesia, hipertensi juga menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada orang dewasa di Indonesia mencapai 34,1%, dengan prevalensi yang lebih tinggi pada kelompok usia lanjut ((Kemenkes RI, 2023). Di Provinsi Kalimantan Selatan, prevalensi hipertensi pada lansia tercatat sebesar 32,5% pada tahun 2024 (Laporan Kinerja Dinkes Prov Kalsel, 2024). Sementara itu, di Kota Banjarbaru, prevalensi hipertensi pada lansia mencapai 30,2% pada tahun yang sama (Profil Kesehatan Kota Banjarbaru Tahun 2024).

Lanjut usia (lansia) merupakan fase yang ditandai dengan mulainya kelemahan pada tubuh dan rentannya terkena penyakit, lingkungan yang berubah-ubah, hilangnya ketangkasan dan berkurangnya mobilitas serta perubahan secara fisiologis. Pada lansia mengalami penurunan kesehatan fisik terutama berkaitan dengan energi, aktivitas, kapasitas kerja, kesakitan dan ketergantungan pada perawatan medis (Itlay & Nurvita, 2024). Hal ini menjadikan lansia sebagai kelompok rentan dalam berbagai penyakit degeneratif seperti Hipertensi.

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, angka prevalensi hipertensi pada lansia dengan kisaran usia 55-64 tahun: 45,9%, Usia 65-74 tahun: 57,6%, dan usia  $>75$  tahun sebesar 69,5%. Tren data tersebut setidaknya dapat menginformasikan bahwa semakin tua umur lansia, maka kecenderungan menderita Hipertensi semakin besar.

Dalam upaya menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, berbagai terapi non-farmakologis telah dikembangkan, termasuk terapi musik dan terapi akupresur. Terapi musik telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah melalui mekanisme

relaksasi, pengurangan kecemasan, dan peningkatan kesejahteraan emosional ((Darki et al., 2022; (Ettenberger et al., 2024). Sebuah studi oleh (Atan & Yilmaz Karabulutlu, 2025) menunjukkan bahwa terapi akupresur, yang melibatkan stimulasi titik-titik tertentu pada tubuh, juga dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan dan memperbaiki kesehatan kardiovaskular pada pasien hipertensi.

Meskipun penelitian terdahulu telah mengevaluasi efektivitas masing-masing terapi ini, studi yang mengkaji perbandingan antara terapi musik dengan terapi akupresur dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan membandingkan efektivitas kedua jenis terapi tersebut dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, guna memberikan rekomendasi berbasis bukti untuk praktik klinis dan pengelolaan hipertensi yang lebih efektif.

## METODE

Metode penelitian ini menggunakan desain studi komparasi dengan desain quasi eksperimen pre-posttest with comparison group dengan 2 kelompok / group intervensi, yaitu membandingkan efektivitas 2 jenis terapi yaitu terapi musik dan akupresur, kemudian efek intervensi tersebut diukur dan dianalisis. Populasi yaitu seluruh lansia yang hipertensi di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan. Sampel berjumlah 30 lansia dengan Hipertensi yang dibagi menjadi 2 kelompok terapi. Kelompok terapi musik berjumlah 15 orang, terapi akupresur 15 orang (Roscoe, 1975; dalam (Soendjoto, Dkk, 2022, n.d.). Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Terapi musik menggunakan *speaker bluetooth* dengan musik relaksasi ketukan lambat 60 – 80 per menit selama 30 menit per sesi (sumber link youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=MMdjFaIVulg&list=RDQM4CO35TRs5dY&index=1>). Adapun terapi akupresur menggunakan pena akupuntur elektronik dengan penekanan pada titik Liver 3 (LV 3), Large Intestinal 4 (LI 4), pericardium 6 (PC 6), Gallbladder 20 (GB 20) dan Governing Vessel 20 (GV 20) selama 5 menit per sesi, dilakukan oleh perawat teregistrasi nasional yang mempunyai pengalaman memberikan terapi tersebut.

Tahap pelaksanaan intervensi dilakukan selama 2 minggu dimana setiap minggu diberikan intervensi 1 pada 2 kelompok lansia dan kemudian langsung diukur tekanan darahnya menggunakan tensimeter digital. Kegiatan yang sama dilakukan pada minggu berikutnya. Pengukuran internal kelompok dilakukan setiap kali

intervensi yaitu mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi dalam setiap kelompok, yang dilanjutkan dengan pengukuran antar kelompok. Responden yang telah direkrut diberi penjelasan, difasilitasi, kemudian diberikan inform consent. Responden yang bersedia menandatangani inform consent tersebut dijadikan responden penelitian.

Analisis univariat dalam penelitian ini meliputi karakteristik responden, tekanan darah (sistole dan diastole) sebelum dan sesudah diberikan terapi. Data numerik disajikan dalam bentuk rata-rata, standar deviasi (SD), dan nilai minimum-maksimum. Data kategorik disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase untuk mengukur variabel pengetahuan dan sikap remaja tersebut. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui efektivitas terapi sebelum dan sesudah intervensi / perlakuan terhadap responden dan untuk membandingkan antara terapi musik dengan akupresur. Uji tersebut yaitu *uji paired t test*, *Wilcoxon*, dan *mann whitney* dengan tingkat signifikansi 95% ( $\alpha=0,05$ ). Uji normalitas diterapkan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dilakukan sebelum melakukan analisis bivariat. Surat laik etik dari Komite Etik Penelitian Stikes Intan Martapura Nomor : 119/KE/YBIP-SI/XII/2025.

## HASIL

Berdasarkan tabel 1 bahwa Mayoritas responden berusia 60 – 70 tahun sebesar 50 % dan usia 71 – 80 tahun sebesar 27 % dengan jenis kelamin perempuan

sebesar 96,7 %. Sementara terkait lama tinggal di panti sosial paling banyak kurang dari 3 tahun dan 3 – 6 tahun.

Tabel 1 menginformasikan perbandingan usia kelompok responden dengan terapi musik dan akupresur. Kelompok terapi musik sebagian besar responden berusia 60 – 70 tahun dan usia 71 – 80 tahun, sedangkan pada kelompok terapi akupresur mayoritas berusia 60 – 70 tahun. Kedua kelompok terapi mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan lama tinggal di panti mayoritas < 3 tahun.

**Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, dan lam tinggal di panti sosial**

No	Karakteristik Responden	Terapi Musik		Terapi Akupresur		Jumlah	
		n	%	n	%	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>							
1	Laki - laki	0	0	1	3,3	1	3,3
2	Perempuan	15	50	14	46,7	29	96,7
Jumlah		15	50	15	50	30	100
<b>Usia</b>							
1	< 60 tahun	1	3,3	2	6,6	3	10
2	60 – 70 tahun	6	20	9	30	15	50
3	71 – 80 tahun	6	20	2	6,7	8	27
4	> 80 tahun	2	6,7	2	6,7	4	13
Jumlah		15	50	15	50	30	100
<b>Lama Tinggal di Panti Sosial</b>							
1	< 3 tahun	8	26,7	7	23,3	15	50
2	3 – 6 tahun	5	16,7	4	13,3	9	30
3	7 – 10 tahun	2	6,6	3	10,1	5	16,7
4	> 10 tahun	0	0	1	3,3	1	3,3
Jumlah		15	50	15	50	30	100

Sumber : Data primer yang telah diproses (2025)

**Tabel 2. Sebaran Nilai Karakteristik Responden dengan Variabel Terapi Musik dan Akupresur Tahun 2025.**

No	Karakteristik	Terapi Musik		Terapi Akupresur	
		Mean + SD	Min-Max	Mean + SD	Min-Max
1	Usia	134.00 ± 11.83	120 – 160	127.76 ± 14.74	110 - 160
2	Lama Tinggal di Panti	131.33 ± 13.02	110 – 160	124.00 ± 8.28	110 - 140

Sumber : Data primer yang telah diproses (2025)

Tabel 2 melaporkan nilai rata-rata, standar deviasi, dan nilai minimal-maksimal karakteristik responden pada kelompok responden dengan terapi musik dan akupresur. Usia rata-rata, standar deviasi, dan nilai

minimal dan maksimal kelompok terapi musik lebih besar dibandingkan dengan kelompok terapi akupresur. Besarnya nilai standar deviasi mengindikasikan bahwa usia pada kelompok terapi musik lebih bervariasi dibandingkan dengan kelompok terapi akupresur.

**Tabel 3. Sebaran Nilai Tekanan Darah Sistole Responden sebelum dan sesudah diberikan Terapi Musik dan Akupresur Tahun 2025.**

No	Variabel	Sistole Sebelum		Sistole Sesudah	
		Mean + SD	Max-Min	Mean + SD	Min-Max
1	Terapi Musik	134.00 ± 11.83	120 - 160	127.76 ± 14.74	110 - 160
2	Terapi Akupresur	131.33 ± 13.02	110 - 160	124.00 ± 8.28	110 - 140

Sumber : Data primer yang telah diproses (2025)

Berdasarkan Tabel 3, nilai rata-rata, standar deviasi, dan nilai minimal-maksimal tekanan darah sistole responden sebelum dan sesudah pada kelompok responden dengan terapi musik dan akupresur. Nilai rata-rata tekanan

darah sistole responden sebelum diberikan terapi sedikit lebih besar pada kelompok terapi musik dibandingkan dengan kelompok terapi akupresur, sedangkan nilai standar deviasi justru memperlihatkan nilai yang

sebaliknya. Nilai rata-rata dan standar deviasi tekanan darah sistole responden sesudah diberikan terapi sedikit

lebih besar pada kelompok terapi musik dibandingkan dengan kelompok terapi akupressur.

**Tabel 4. Sebaran Nilai Tekanan Darah Diastole Responden sebelum dan sesudah diberikan Terapi Musik dan Akupressur Tahun 2025.**

No	Variabel	Diastole Sebelum		Diastole Sesudah	
		Mean + SD	Max-Min	Mean + SD	Min-Max
1	Terapi Musik	86.67 ± 9.00	80 - 100	79.67 ± 6.68	70 - 90
2	Terapi Akupressur	88.67 ± 13.02	110 - 140	84.67 ± 6.40	80 - 100

Sumber : Data primer yang telah diproses (2025)

Tabel 4 melaporkan nilai rata-rata, standar deviasi, dan nilai minimal-maksimal tekanan darah diastole responden sebelum dan sesudah pada kelompok responden dengan terapi musik dan akupressur. Nilai rata-rata dan standar deviasi tekanan darah diastole responden sebelum diberikan terapi sedikit lebih besar pada kelompok terapi akupressur dibandingkan dengan kelompok terapi musik. Nilai rata-rata dan standar deviasi tekanan darah diastole responden sesudah diberikan terapi lebih besar pada kelompok terapi akupressur dibandingkan dengan kelompok terapi musik. Akan tetapi nilai standar deviasinya sedikit lebih besar pada kelompok terapi musik dibandingkan dengan kelompok terapi akupressur

**Tabel 5. Uji Normalitas Data Tekanan Darah Sistole dan Diastole Responden sebelum dan sesudah diberikan Terapi Musik dan Akupressur Tahun 2025.**

No	Variabel	Sistole		Diastole	
		Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
1	Terapi Musik	0,200*	0,200*	0,000	0,002
2	Terapi Akupressur	0,082	0,029	0,008	0,000

Sumber : Data primer yang telah diproses (2025)

Hasil uji K-S pada tabel 5 menyimpulkan hanya nilai tekanan darah sistole pada kelompok terapi musik lebih dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan data berdistribusi

normal, sedangkan pada variabel yang lain, semua data tidak berdistribusi normal.

**Tabel 6. Hasil Uji Bivariat Tekanan Darah Sistole dan Diastole Responden sebelum dan sesudah diberikan Terapi Musik dan Akupressur Tahun 2025.**

No	Variabel	Sistole		Diastole	
		Uji Statistik	p-value	Uji Statistik	p-value
1	Terapi Musik	<i>paired t test</i>	0,061	<i>Wilcoxon test</i>	<b>0,017*</b>
2	Terapi Akupressur	<i>Wilcoxon test</i>	<b>0,017*</b>	<i>Wilcoxon test</i>	0,132

Sumber : Data primer yang telah diproses (2025)

Hasil uji bivariat *pre* dan *post* terapi disimpulkan :

1. Ada perbedaan yang bermakna pada tekanan darah diastole antara sebelum dan sesudah diberikan terapi musik.
2. Ada perbedaan yang bermakna pada tekanan darah sistole antara sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur

dengan akupressur dalam menurunkan tekanan darah lansia dengan Hipertensi.

## DISKUSI PEMBAHASAN

### Mekanisme Terapi Musik dalam Regulasi Tekanan Darah

Terapi musik telah lama diakui memiliki efek menenangkan dan mengatur pada fisiologi manusia. Mekanisme utama yang mendasari efek ini pada tekanan darah sering dikaitkan dengan aktivasi sistem saraf parasimpatis dan inhibisi sistem saraf simpatis (Winarto, 2021). Mendengarkan musik yang menenangkan, dengan tempo lambat dan harmoni yang lembut, dapat memicu respons relaksasi. Respons ini melibatkan penurunan laju pernapasan, detak jantung, dan pada gilirannya, penurunan aktivitas saraf simpatis yang bertanggung jawab atas vasokonstriksi (penyempitan pembuluh darah) dan peningkatan detak jantung. Dengan demikian, relaksasi yang diinduksi musik dapat menyebabkan vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah) dan penurunan curah jantung, yang secara kolektif

**Tabel 7. Hasil Uji Bivariat / Uji Beda Antara Terapi Musik dan Akupressur Tahun 2025.**

Tekanan Darah	p-value	Simpulan
Sistole	0,652	Tidak ada perbedaan yang bermakna
Diastole	0,051	Tidak ada perbedaan yang bermakna

Sumber : Data primer yang telah diproses (2025)

Analisis bivariat menggunakan uji *mann whitney* untuk membandingkan efektifitas terapi musik dengan akupressur dilakukan dengan menghitung nilai post terapi pada kedua kelompok. Simpulan uji statistic yaitu: tidak ada perbedaan yang bermakna antara terapi musik

Hidayat, T., Pefbrianti, D., Ifansyah, M.N., & Mahribdiani, R. (2025). Studi komparasi efektivitas terapi musik berkontribusi pada penurunan tekanan darah (Bendayan, 2023).

Selain itu, musik juga dapat memengaruhi pelepasan neurotransmitter dan hormon yang terkait dengan stres, seperti kortisol dan norepinefrin. Penurunan kadar hormon stres ini dapat mengurangi tekanan pada sistem kardiovaskular (Aulia et al., 2021). Musik juga berpotensi memodulasi aktivitas vagus, saraf kranial yang merupakan komponen kunci dari sistem parasimpatis. Stimulasi nervus vagus telah terbukti menurunkan detak jantung dan tekanan darah. Dampak musik tidak hanya terbatas pada fisiologi, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis seperti kecemasan dan stres, yang merupakan pemicu umum peningkatan tekanan darah. Dengan mengurangi tingkat stres dan kecemasan, terapi musik menawarkan jalur holistik untuk manajemen hipertensi (Kumari 2024, n.d.)

### **Mekanisme Terapi Akupresur dalam Regulasi Tekanan Darah**

Akupresur adalah modalitas pengobatan komplementer yang didasarkan pada prinsip-prinsip Pengobatan Tradisional Tiongkok. TCM berkeyakinan bahwa tubuh memiliki jaringan jalur energi yang disebut meridian, di mana energi vital atau "qi" mengalir. Gangguan aliran qi dapat menyebabkan penyakit. Akupresur melibatkan penekanan fisik pada titik-titik akupunktur spesifik di sepanjang meridian ini untuk mengembalikan keseimbangan energi dan mempromosikan penyembuhan (Restawan et al., 2023).

Dalam konteks regulasi tekanan darah, akupresur diyakini memengaruhi sistem saraf otonom. Stimulasi titik-titik akupresur tertentu dapat mengaktifkan jalur saraf yang mengirim sinyal ke otak, yang pada gilirannya dapat memodulasi aktivitas saraf simpatis dan parasimpatis. Misalnya, titik-titik seperti Pericardium 6, Liver 3, dan Kidney 1 sering digunakan dalam akupresur untuk mengatasi hipertensi (Dewintasari et al., 2025). Stimulasi titik-titik ini dapat memicu pelepasan endorfin dan neurotransmitter lain seperti serotonin dan dopamin, yang memiliki efek menenangkan dan mengurangi stres. Penurunan stres dan aktivasi sistem parasimpatis dapat menyebabkan vasodilatasi dan penurunan resistensi vaskular perifer, yang secara langsung berkontribusi pada penurunan tekanan darah (Mehta et al., 2017); (Fan et al., 2020).

Akupresur juga dapat memengaruhi fungsi ginjal dan sistem renin-angiotensin-aldosteron, yang merupakan regulator penting tekanan darah. Dengan memulihkan keseimbangan energi dan mengurangi ketegangan otot, akupresur menawarkan pendekatan non-farmakologis yang menjanjikan untuk manajemen hipertensi (Li et al., 2019).

### **Efektivitas Terapi Akupresur pada Tekanan Darah Sistolik**

Hasil temuan pada penelitian ini menyimpulkan, setelah diberikan terapi akupresur, terjadi penurunan <http://jurnalstikesintanmartapura.com/index.php/jikis>

tekanan sistolik. Hasil uji statistik menunjukkan ada perbedaan signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur hanya pada tekanan sistolik. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi akupresur memiliki efek yang spesifik dan signifikan terhadap tekanan darah sistolik pada lansia. Sejalan dengan studi (Putri et al., 2025) terapi akupresur secara signifikan dapat menurunkan tekanan sistole pada lansia dengan Hipertensi. Tekanan darah sistolik mencerminkan tekanan maksimum di arteri saat jantung berdetak dan memompa darah. Ini adalah indikator utama beban kerja jantung dan elastisitas arteri besar. Penurunan sistolik yang signifikan setelah akupresur menyiratkan bahwa terapi ini mungkin efektif dalam mengurangi resistensi vaskular perifer atau meningkatkan complians pembuluh darah, yang keduanya memengaruhi tekanan sistolik (Kim, 2023).

Mekanisme yang mungkin menjelaskan efek selektif ini dapat berkaitan dengan bagaimana akupresur memodulasi tonus vaskular. Stimulasi titik-titik akupresur tertentu dapat memicu relaksasi otot polos di dinding pembuluh darah arteri, menyebabkan vasodilatasi. Efek vasodilatasi ini secara langsung akan mengurangi tekanan yang diperlukan untuk memompa darah melalui sirkulasi, sehingga menurunkan tekanan sistolik (Gede et al., 2023). Selain itu, akupresur juga dapat mengurangi aktivasi sistem saraf simpatis yang berlebihan, yang merupakan pendorong utama vasokonstriksi dan peningkatan tekanan sistolik, terutama pada individu dengan hipertensi. Lansia sering mengalami peningkatan kekakuan arteri (arterial stiffness), yang berkontribusi pada hipertensi sistolik terisolasi (Sharda, 2022). Akupresur mungkin membantu dalam mengelola kekakuan ini melalui efek relaksasi pada pembuluh darah dan pengurangan stres oksidatif yang memengaruhi kesehatan vaskular. Efek neurologis dari akupresur, melalui pelepasan neuropeptida atau modulasi aktivitas otak, juga dapat secara selektif memengaruhi kontrol sistolik yang lebih responsif terhadap perubahan tonus vaskular perifer. Penelitian Candrawati & Andini, (2024) menemukan bahwa akupresur pada titik-titik tertentu, seperti LI 11, LI 4, ST 36, SP 6, dan LV 3, dapat menurunkan tekanan sistolik pada lansia hipertensi secara signifikan. Efek ini kemungkinan besar terkait dengan modulasi tekanan darah melalui pengaruh langsung terhadap tonus vaskular.

### **Efektivitas Terapi Musik pada Tekanan Darah Diastolik**

Temuan lain dari penelitian menunjukkan hasil uji statistik menunjukkan ada perbedaan signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi musik hanya pada tekanan diastolik. Kontras dengan akupresur, terapi musik dalam penelitian ini menunjukkan efek yang signifikan secara statistik hanya pada tekanan darah diastolik. Studi yang dilakukan Cao & Zhang, (2023) melaporkan bahwa terapi music signifikan dalam

menurunkan tekanan darah diastole tapi kurang signifikan pada sistole. Tekanan darah diastolik adalah tekanan di arteri saat jantung beristirahat di antara detak jantung. Ini mencerminkan resistensi di pembuluh darah perifer dan seberapa baik arteri dapat rileks. Efek selektif pada tekanan diastolik ini mengindikasikan bahwa terapi musik mungkin lebih berfokus pada pengurangan resistensi vaskular total dan peningkatan relaksasi pembuluh darah selama fase istirahat jantung.

Mekanisme utama untuk efek ini kemungkinan besar melalui pengurangan stres dan kecemasan. Terapi musik secara efektif dapat menurunkan tingkat stres psikologis dan emosional, yang seringkali memicu aktivasi sistem saraf simpatis yang berkelanjutan. Aktivasi simpatis yang berkepanjangan dapat menyebabkan vasokonstriksi kronis, yang meningkatkan resistensi vaskular perifer dan, pada gilirannya, tekanan diastolik. Dengan mempromosikan relaksasi mendalam dan menenangkan pikiran, musik memungkinkan sistem saraf parasimpatis untuk mendominasi, menyebabkan vasodilatasi dan pengurangan resistensi perifer. Selain itu, musik dapat memengaruhi ritme pernapasan, membuatnya lebih lambat dan dalam, yang secara positif memengaruhi variabilitas detak jantung dan tonus vagal, keduanya berkontribusi pada penurunan tekanan diastolik. Bagi lansia, yang mungkin menghadapi berbagai tantangan psikososial, terapi musik dapat menjadi alat yang ampuh untuk manajemen stres, yang secara tidak langsung memengaruhi tekanan darah diastolik mereka. Efek ini juga bisa terkait dengan modulasi respons inflamasi atau jalur endokrin yang memengaruhi relaksasi vaskular selama fase diastolik. Temuan ini konsisten dengan meta-analisis Kühlmann et al., (2016) yang menunjukkan penurunan diastolik sekitar 3–4 mmHg pada kelompok yang menerima terapi musik.

### **Perbandingan Efektivitas Antara Terapi Akupresur dan Terapi Musik**

Hasil akhir dari penelitian menyatakan tidak ada perbedaan tekanan darah (sistolik maupun diastolik) antara terapi akupresur dengan musik pada uji statistik komparasi. Kesimpulan penelitian bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam tekanan darah (sistolik maupun diastolik) antara kelompok terapi akupresur dan terapi musik menunjukkan, meskipun kedua terapi modalitas tersebut efektif dalam menurunkan komponen tekanan darah yang berbeda secara spesifik, efektivitas keseluruhan mereka dalam mengurangi hipertensi pada lansia adalah sebanding. Dengan kata lain, tidak ada satu terapi pun yang secara statistik lebih unggul dari yang lain dalam hal penurunan tekanan darah secara keseluruhan.

Implikasi dari temuan ini sangat penting. Ini menyarankan bahwa baik terapi akupresur maupun terapi musik dapat dianggap sebagai intervensi yang sama-sama valid dan bermanfaat untuk manajemen tekanan darah pada lansia. Pilihan antara kedua terapi

ini, atau bahkan kombinasi keduanya, dapat didasarkan pada preferensi individu pasien, ketersediaan, atau respons spesifik terhadap salah satu modalitas. Misalnya, jika seorang lansia memiliki hipertensi sistolik terisolasi yang dominan, terapi akupresur mungkin menjadi pilihan yang lebih langsung berdasarkan temuan ini. Sebaliknya, jika tekanan diastolik menjadi perhatian utama atau pasien mengalami stres dan kecemasan tinggi, terapi musik mungkin lebih cocok.

Tidak adanya perbedaan signifikan juga menyoroti kompleksitas regulasi tekanan darah dan sifat multifaktorial hipertensi. Kedua terapi bekerja melalui jalur yang berbeda (fokus pada titik akupresur vs. stimulasi auditori dan psikologis), tetapi tujuan akhirnya sama-sama mencapai keseimbangan sistem saraf otonom dan mengurangi resistensi vaskular. Temuan ini tidak mengecilkan nilai salah satu terapi, melainkan menggarisbawahi bahwa keduanya adalah alat yang berharga dalam terapi non-farmakologis untuk manajemen hipertensi lansia. Hal ini juga membuka pintu untuk penelitian lebih lanjut tentang potensi efek sinergis jika kedua terapi ini diterapkan secara bersamaan, atau bagaimana personalisasi terapi berdasarkan profil tekanan darah pasien dapat meningkatkan hasil yang lebih maksimal.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi klinis yang signifikan untuk manajemen hipertensi pada populasi lansia. Pertama, ini menegaskan kembali potensi terapi non-farmakologis seperti akupresur dan musik sebagai pelengkap yang efektif untuk terapi farmakologis standar, atau bahkan sebagai intervensi primer untuk kasus hipertensi ringan atau pada individu yang mencari alternatif non-obat. Kedua, pemahaman tentang dampak spesifik masing-masing terapi pada tekanan sistolik dan diastolik memungkinkan pendekatan yang lebih terpersonalisasi dalam pengobatan. Jika seorang lansia memiliki tekanan sistolik yang tinggi, akupresur mungkin menjadi pilihan yang lebih tepat, sementara untuk tekanan diastolik yang tinggi, terapi musik bisa lebih dianjurkan. Ketiga, kesetaraan efektivitas antara kedua terapi menunjukkan fleksibilitas dalam pilihan intervensi. Ini memungkinkan tenaga kesehatan untuk menyesuaikan rekomendasi berdasarkan preferensi, kenyamanan, dan respons pasien. Terapi-terapi ini juga dapat meningkatkan kepatuhan pasien karena sifatnya yang non-invasif dan umumnya tanpa efek samping yang serius dibandingkan dengan obat-obatan. Integrasi terapi ini dalam rencana perawatan komprehensif untuk lansia dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dengan mengurangi ketergantungan pada polifarmasi, meminimalkan efek samping obat, dan memberdayakan pasien dalam manajemen kesehatan mereka sendiri.

Meskipun temuan ini memberikan wawasan berharga, penting untuk mengakui keterbatasan yang mungkin ada dalam penelitian hipotetis ini. Pertama, kurangnya rincian tentang desain penelitian (misalnya, ukuran sampel, durasi intervensi, frekuensi sesi, metode

Hidayat, T., Pefbrianti, D., Ifansyah, M.N., & Mahribdiani, R. (2025). Studi komparasi efektivitas terapi musik pengukuran tekanan darah yang spesifik, adanya kelompok kontrol plasebo atau kontrol standar) membatasi interpretasi lebih lanjut. Faktor-faktor seperti homogenitas populasi lansia (misalnya, tingkat keparahan hipertensi, kondisi komorbiditas lain) juga dapat memengaruhi hasil.

Arah penelitian masa depan harus mencakup:

1. Studi Multisenter dengan Ukuran Sampel Besar: Untuk menggeneralisasi temuan dan meningkatkan kekuatan statistik.
2. Evaluasi Dosis-Respons: Menentukan durasi optimal, frekuensi, dan intensitas terapi untuk efek maksimal.
3. Penelitian Jangka Panjang: Menilai keberlanjutan efek penurunan tekanan darah dan dampak pada luaran kardiovaskular jangka panjang.
4. Kombinasi Terapi: Menjelajahi efek sinergis dari kombinasi akupresur dan terapi musik, serta kombinasi dengan intervensi gaya hidup lainnya.

Subkelompok Pasien: Menentukan apakah ada subkelompok lansia (misalnya, dengan tingkat stres tertentu, jenis hipertensi tertentu) yang mungkin merespons lebih baik terhadap satu terapi dibandingkan yang lain.

## KESIMPULAN

Penelitian ini mengindikasikan bahwa baik terapi akupresur maupun terapi musik menunjukkan efektivitas yang menjanjikan dalam menurunkan tekanan darah pada lansia, meskipun dengan dampak spesifik pada komponen tekanan darah yang berbeda. Terapi akupresur secara signifikan menurunkan tekanan sistolik, menunjukkan kemampuannya dalam memodulasi resistensi vaskular dan beban kerja jantung. Sementara itu, terapi musik secara signifikan menurunkan tekanan diastolik, menekankan perannya dalam meningkatkan relaksasi dan mengurangi resistensi perifer selama fase istirahat jantung. Ketidadaan perbedaan signifikan dalam efektivitas tekanan darah secara keseluruhan antara kedua terapi ini menunjukkan bahwa keduanya adalah modalitas yang sebanding dan berharga dalam manajemen hipertensi lansia. Temuan ini mendukung penggunaan terapi non-farmakologis ini sebagai bagian dari pendekatan komprehensif dan terpersonalisasi untuk mengelola hipertensi pada populasi lansia, membuka jalan bagi pilihan perawatan yang lebih luas dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

## SARAN

Penggunaan terapi musik dan akupresur secara bersamaan sangat direkomendasikan dalam menurunkan <http://jurnalstikesintanmartapura.com/index.php/jikis>

tekanan darah lansia dengan Hipertensi. Terapi ini saling melengkapi untuk menurunkan tekanan sistole dan diastole pada kasus Hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, M. Z., & Widowati, E. (2024). Hubungan Kebisingan dan Karakteristik Individu dengan Kejadian Hipertensi pada Pekerja Rigid Packaging. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 8(1), 141–151. <https://doi.org/10.15294/higeia.v8i1.75362>
- Atan, G., & Yilmaz Karabulutlu, E. (2025). The Effects of Acupressure on Blood Pressure and Disease Related Symptoms In Individuals With Hypertension: An Experimental Study. *Van Sağlık Bilimleri Dergisi*, 18(1), 55–64. <https://doi.org/10.52976/vansaglik.1614781>
- Aulia, P. T., Wijayanti, D., & Acang, N. (2021). Scoping Review: Efek Musik Sebagai Terapi Tambahan terhadap Pengendalian Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 3(1), 93–99. <https://doi.org/10.29313/jiks.v3i1.7353>
- Bendayan, S. (2023). The healing power of music: A promising new avenue for cardiovascular health. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 10, 1277055. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2023.1277055>
- Campbell, N. R. C., Paccot Burnens, M., Whelton, P. K., Angell, S. Y., Jaffe, M. G., Cohn, J., Espinosa Brito, A., Irazola, V., Brettler, J. W., Roccella, E. J., Maldonado Figueredo, J. I., Rosende, A., & Ordunez, P. (2022). 2021 World Health Organization guideline on pharmacological treatment of hypertension: Policy implications for the region of the Americas. *The Lancet Regional Health - Americas*, 9, 100219. <https://doi.org/10.1016/j.lana.2022.100219>
- Candrawati, S. A. K., & Andini, N. K. S. (2024). Does acupressure therapy decrease blood pressure in hypertensive elderly? 6(2).
- Cao, M., & Zhang, Z. (2023). Adjuvant music therapy for patients with hypertension: A meta-analysis and systematic review. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 23(1), 110. <https://doi.org/10.1186/s12906-023-03929-6>
- Darki, C., Riley, J., Dadabhoy, D. P., Darki, A., & Garetto, J. (2022). The Effect of Classical Music on Heart Rate, Blood Pressure, and Mood. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.27348>
- Dewintasari, N. N. P., Mustika, I. W., Sudiantara, I. K., Lestari, A. S., Henny Achjar, K. A., Gama, I. K., Suardana, I. W., Ngurah, I. G. K. G., & Harini, I. G. A. (2025). The Effect of Acupressure Therapy at SP6 And LI4 Points on Lowering Blood Pressure in Elderly with Hypertension. *Health*

- Dynamics*, 2(6), 224–232.  
<https://doi.org/10.33846/hd20602>
- Ettenberger, M., Casanova-Libreros, R., Chávez-Chávez, J., Cordoba-Silva, J. G., Betancourt-Zapata, W., Maya, R., Fandiño-Vergara, L. A., Valderrama, M., Silva-Fajardo, I., & Hernández-Zambrano, S. M. (2024). Effect of music therapy on short-term psychological and physiological outcomes in mechanically ventilated patients: A randomized clinical pilot study. *Journal of Intensive Medicine*, 4(4), 515–525.  
<https://doi.org/10.1016/j.jointm.2024.01.006>
- Fan, H., Yang, J.-W., Wang, L.-Q., Huang, J., Lin, L.-L., Wang, Y., Zhang, N., & Liu, C.-Z. (2020). The Hypotensive Role of Acupuncture in Hypertension: Clinical Study and Mechanistic Study. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 12, 138.  
<https://doi.org/10.3389/fnagi.2020.00138>
- Gede, B. W., Martini, M., & Ernayanti, N. L. P. (2023). Effect of Acupressure Seven Meridian Points on Blood Pressure Changes in Hypertensive Patients. *Babali Nursing Research*, 4(3), 523–530.  
<https://doi.org/10.37363/bnr.2023.43256>
- Jessica Ludowika Itlay & Silvia Nurvita. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Lerep. *Jurnal Bisnis Kreatif dan Inovatif*, 1(2), 15–24.  
<https://doi.org/10.61132/jubikin.v1i2.84>
- Kemendes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023*.
- Kim, H.-L. (2023). Arterial stiffness and hypertension. *Clinical Hypertension*, 29(1), 31.  
<https://doi.org/10.1186/s40885-023-00258-1>
- Kühlmann, A. Y. R., Etnel, J. R. G., Roos-Hesselink, J. W., Jeekel, J., Bogers, A. J. J. C., & Takkenberg, J. J. M. (2016). Systematic review and meta-analysis of music interventions in hypertension treatment: A quest for answers. *BMC Cardiovascular Disorders*, 16(1), 69.  
<https://doi.org/10.1186/s12872-016-0244-0>
- Kumari 2024. (n.d.). *Laporan Kinerja Dinkes Prov Kalsel (2024)*, Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan, Banjarmasin
- Li, J., Sun, M., Ye, J., Li, Y., Jin, R., Zheng, H., & Liang, F. (2019). The Mechanism of Acupuncture in Treating Essential Hypertension: A Narrative Review. *International Journal of Hypertension*, 2019, 1–10.  
<https://doi.org/10.1155/2019/8676490>
- Mehta, P., Dhapte, V., Kadam, S., & Dhapte, V. (2017). Contemporary acupressure therapy: Adroit cure for painless recovery of therapeutic ailments. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 7(2), 251–263.  
<https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2016.06.004>
- Pramitasari, A., & Cahyati, W. H. (2022). Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Banyudono 1 Kabupaten Boyolali. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 6(4), 204–215.  
<https://doi.org/10.15294/higeia.v6i4.57037>
- Profil Kesehatan Kota Banjarbaru Tahun (2024)*, Dinas Kesehatan Kota Banjarbaru, Banjarbaru
- Putri, S. P., Metasari, D., Sari, T. I. P., Jayanti, D., Putra, D. C., Saputra, D., Rohani, T., & Azissah, D. (2025). Penerapan Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi. 2(1).
- Restawan, I. G., Sjattar, E. L., & Irwan, A. M. (2023). Effectiveness of acupressure therapy in lowering blood pressure in patients with hypertension: A systematic review. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 21, 101292.  
<https://doi.org/10.1016/j.cegh.2023.101292>
- Sharda, M. (2022). Isolated Systolic Hypertension in Very Elderly. *Journal of the Indian Academy of Geriatrics*, 18(1), 32–36.  
[https://doi.org/10.4103/jiag.jiag\\_8\\_22](https://doi.org/10.4103/jiag.jiag_8_22)
- Soendjoto, dkk, (2022)*, Metodologi Penelitian Kehutanan, CV Banyubening Cipta Sejahtera, Landasan Ulin, Banjarbaru
- Winarto, A. (2021). *The Music Therapy Effect on Lowering Blood Pressure In Elderly With Hypertension: A Systematic Review*.