

PENDAMPINGAN APLIKASI MENDENGAR MUSIK DALAM MENURUNANKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA

Zakiyah Yasin*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Wiraraja

Email: zakiyahfik@wiraraja.ac.id

Mujib Hannan

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Wiraraja

Email: mujib@wiraraja.ac.id

Nelyta Oktavianisya

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Wiraraja

Email: nelyta@wiraraja.ac.id

Emdat Suprayitno

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Wiraraja

Email: emdat@wiraraja.ac.id

Abstract

High blood pressure cases develop with age, and most deaths are caused by hypertension. This can cause problems in the lives of the elderly and will affect their quality of life. The situation in Talango Village, Talango District, Sumenep Regency is the lack of public knowledge about non-pharmacological treatments for lowering blood pressure. The solution to this problem is to assist with the Classical Music Listening Application to Lower Blood Pressure in the Elderly in Talango Village, Talango District, Sumenep Regency. The method in this PKM is socialization to increase community knowledge in Talango Village. The results of this mentoring activity had a good impact, namely that at this time, there were (83.3%) of the elderly and their blood pressure decreased.

Keywords: *Classical Music, Blood Pressure, Elderly.*

Abstrak

Kejadian kasus darah tinggi berkembang dengan penambahan usia, sebagian besar terjadinya kematian disebabkan hipertensi. Hal ini dapat menimbulkan masalah pada kehidupan lansia dan akan mempengaruhi kualitas hidupnya. Permasalahan yang ada di Desa Talango Kecamatan Talango Kabupaten Sumenep

adalah kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pengobatan non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah. Solusi terhadap masalah itu adalah dilakukannya pendampingan Aplikasi Mendengar Musik Klasik untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia di Desa Talango Kecamatan Talango Kabupaten Sumenep. Metode pada PKM ini yaitu sosialisasi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat di Desa Talango. Hasil kegiatan pendampingan ini berdampak baik yaitu pada saat ini terdapat (83,3%) lansia, tekanan darahnya menurun.

Kata Kunci : Musik Klasik, Tekanan Darah, Lansia

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah penduduk yang berusia di atas 60 tahun (Badan Pusat Statistik, 2010). Kementerian Kesehatan mengklasifikasikan lansia menjadi tiga kelompok: kelompok lansia awal (55-64 tahun), kelompok lansia (65 tahun ke atas), dan kelompok lansia risiko tinggi (70 tahun ke atas). Indonesia merupakan negara yang telah memasuki era populasi menua terstruktur karena hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang menyerang hampir 4.444 atau 25% penduduk dewasa dunia (Adrogué & Madias, 2007). Prevalensi utama hipertensi di kalangan orang kulit hitam, laki-laki dan orang tua (Agustus 2003). Insiden hipertensi meningkat dengan bertambahnya usia, dengan sekitar 60% dari semua kematian akibat hipertensi dini terjadi pada pasien dengan hipertensi ringan (Fisher dan Gordon, 2005). Prevalensi hipertensi diproyeksikan meningkat 60% pada tahun 2025, mewakili sekitar 1,56 juta orang. Hal Ini adalah faktor risiko penyakit kardiovaskular dan bertanggung jawab atas sebagian besar kematian di seluruh dunia (Suprayitno & Huzaimah, 2020).

Kegiatan Posyandu Lansia yang merupakan pos pelayanan terpadu bagi warga lanjut usia di wilayah yang disepakati secara eksklusif yang digerakkan oleh warga, para lansia dapat menerima layanan kesehatan. Jika lansia mendapatkan jaminan kesehatan terutama untuk tekanan darah tinggi hanya melalui pengalaman individu dan hal ini tidak diimbangi dengan penggunaan pertanggung jawaban yang valid dan penuh khususnya untuk tekanan darah tinggi, maka kemungkinan lansia akan sehat terutama tekanan darah (Sumartini et al., 2019). Dari identifikasi masalah tersebut maka dirumuskan masalah bahwa dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi kepada lansia dan pra lansia akan memperluas pengetahuan dan meningkatkan sikap tentang hipertensi dan mendengarkan music dengan menambahkan senam khusus lansia,

maka lansia dapat menjaga kesehatan dengan baik (Suprayitno & Wahid, 2019). Khususnya juga Lansia yang terkena penyakit kardiovaskular dapat menjaga kesehatannya dengan baik (Anwari et al., 2018).

Lansia merupakan kelompok penduduk yang menjadi fokus perhatian para ilmuwan, masyarakat dan pemerintah karena menimbulkan berbagai masalah yang perlu diantisipasi dan dipecahkan, termasuk di bidang kesehatan (Cunha, 2001). Posyandu Sesepeh terletak di Desa Talango, Kecamatan Talango, Sumenep. Posyandu ini diterima oleh kepala desa Talango dan memiliki program pemeriksaan kesehatan untuk lansia. Jumlah anggota posyandu lansia ini sebanyak 50 orang dengan 20 kader. Posyandu ini menjalankan program kesehatan dan memberikan penyuluhan kesehatan. Lansia diharapkan menjalani pola hidup sehat berdasarkan pengetahuan yang cukup untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan lansia. Berdasarkan kronologis permasalahan sebelumnya, maka perlu menjalin kontak tentang dukungan aplikasi mendengarkan musik klasik untuk menurunkan tekanan darah pada lansia di desa Talango.

METODE PENELITIAN

Pada kegiatan pengabdian ini menggunakan metode dengan rangkaian kegiatan yang direncanakan untuk Program Pengabdian pada sebagai berikut: Pelaksanaan sosialisasi setelah proposal pengabdian kepada masyarakat ini disetujui oleh Universitas Wiraraja. Kegiatan ini dimaksudkan untuk melihat kesiapan lokasi dan sasaran atau mitra sebagai potret awal daerah kegiatan. Kemudian menyusun materi penyuluhan dibuat dalam dua bentuk yang pertama yaitu dalam bentuk materi singkat dan yang kedua dalam bentuk power point, serta berupa senam lansia yang diiringi musik klasik yang akan di peragakan pada saat pengabdian msyarakat. kegiatan Pendampingan Pemberian Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Dea Talango. Peserta yang terlibat pada kegiatan ini adalah masyarakat sekitar Desa Talango Kecamatan Talango Kabupaten Sumenep. Kegiatan dilanjutkan dengan senam lansia yang diiringi dengan music dan di pragakan dengan tim Pengabdian Kepada Masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Hasil kegiatan penyuluhan Pemberian Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Talango diikuti sebanyak 18 orang dimana berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan dalam bentuk ceramah dan memberi contoh gerakan khusus lansia dengan diiringi music klasik, terdapat beberapa hasil evaluasi kegiatan diantaranya: Bapak Kepala Desa Talango dapat bekerja sama dengan baik dan kooperatif dibuktikan dengan ikut serta menyiapkan atau membuat setting tempat penyuluhan. peserta terlihat aktif dalam berdiskusi serta mengikuti pelayanan kesehatan dengan konsultasi masalah kesehatan bagi dirinya dan keluarga serta antusias dalam melaksanakan senam lansia. Sebelum diberikan senam lansia, peserta lansia terlebih dahulu diperiksa tekanan darahnya. Kemudian para lansia disarankan mengikuti gerakan gerakan kecil atau senam khusus lansia sambil mendengarkan music klasik. Peserta kegiatan dapat mengerti dan memahami tentang Pentingnya Pemberian Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah dan pentingnya senam lansia.

Catatan Pembahasan

Hasil kegiatan yang dilakukan Di Desa Talango Kecamatan Talango Sumenep dalam bentuk pendampingan Aplikasi Mendengar Musik Klasik untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia, memberikan dampak yang baik. Mencegah tekanan darah tinggi biasanya dilakukan melalui perubahan gaya hidup, seperti makan B. Penurunan berat badan pada anak kelebihan berat badan, penyesuaian pola makan, olahraga teratur dan pengurangan stres. Rangkaian ini merupakan pengobatan nonfarmakologis. Secara umum, diet dan olahraga teratur telah terbukti menurunkan tekanan darah. Namun ada cara nonfarmakologis lain yang bisa menurunkan tekanan darah, seperti menggunakan musik klasik. Namun, penggunaan musik klasik sebagai pengobatan nonfarmakologis masih terus berkembang. Musik klasik adalah inti dari ketertiban dan bacaan tentang semua yang baik, adil dan indah. Berdasarkan pengertian umum musik, musik klasik didefinisikan sebagai ciptaan manusia yang indah, rasa dan karsa, dituangkan dalam bentuk suara, suara melodi, ritme dan harmoni yang dapat membangkitkan emosi dan meringankan suasana hati, menghilangkan stres dan menemani selama proses berlangsung. proses belajar dan dapat menghilangkan rasa sakit. Penelitian. Berdasarkan hasil kegiatan PKM ini terdapat perubahan

yang signifikan pada tekanan darah lansia, yaitu sekitar 15 orang (83,3%) lansia, tekanan darahnya menurun.

KESIMPULAN

Kegiatan pendampingan aplikasi mendengarkan music klasik untuk menurunkan tekanan darah oleh Tim PKM yang terdiri dari dosen dan mahasiswa. Tim PKM memberikan pengetahuan dan mendampingi lansia dalam mengaplikasikan kegiatan mendengarkan music klasik untuk menurunkan tekanan darahnya. Dalam 4 bulan tersebut Tim PKM melakukan kegiatan yaitu analisis situasi, sosialisasi, dan pendampingan aplikasi mendengarkan music klasik untuk menurunkan tekanan darah. Setelah diberikan pendampingan perubahan yang signifikan pada tekanan darah lansia, yaitu sekitar 15 orang (83,3%) lansia, tekanan darahnya menurun.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrogué H. J dan Madias Nicolaos E. 2007. Sodium and Potassium in the Pathogenesis of Hypertension. *NEJM*; 356:1966-1978.
- Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., Inna, R., & Susanto, T. (2018). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, September, 160. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1541>
- August, Phyllis. 2007. Initial Treatment of Hypertension. *NEJM*; 348; 610-617.
- Braunwald, E., A. S. Fauci., D.L.Kasper., S.L.Hauser., D.L.Longo., J.L.Jameson. 2001. "Harrison's Manual of Medicine 15th edition". USA: Mc Draw-Hill.
- Cunha, Maria G. 2001. Usia Lanjut di Indonesia: Potensi, Masalah, Kebutuhan (Suatu Kajian Literatur). Disitasi dari [www. atmajaya.ac.id/content asp](http://www.atmajaya.ac.id/content.asp).
- Data Statistik Indonesia. 2010. Disitasi dari <http://www.datastatistik-indonesia.com>.
- Fisher, NDL dan Gordon, H William. 2005. Hypertensive Vascular Disease dalam Harrison's principles of Internal Medicine 16th edition. USA: Mc Graw-Hill.
- Megarani, AM. 2007. Pada 2025, Seperlima Penduduk Indonesia Lansia. www.Tempointeraktif.com.
- National Heart Lung & Blood Insitute. 2003. The seventh report of Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure dalam The JNC VII report.
- Notoatmodjo, S. 2003. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Nugroho, Wahyudi. 2000. Keperawatan Gerontologi. Jakarta: EGC.
- Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., & Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh Senam

Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 47. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.37>

- Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan lansia dalam pencegahan komplikasi hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518–521.
- Suprayitno, E., & Wahid, A. (2019). Pendampingan Tentang Penyakit Hipertensi Dan Perawatan Keluarga Dengan Hipertensi. *Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 104–106.