

# **Penerapan *Slow Deep Breathing Relaxation* dan Terapi Musik sebagai Upaya Nonfarmakologis Pengendalian Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Harapan Kita Palembang**

**Yora Nopriani<sup>1\*</sup>, Meyra Annisa Putri<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>STIKES Mitra Adiguna Jl. Komplek Kenten Permai Blok J 9 - 12 Bukit Sangkal Palembang

\*e-mail: [yoranopriani90@gmail.com](mailto:yoranopriani90@gmail.com)

## **Abstrak**

Hipertensi pada lansia merupakan masalah kesehatan yang bersifat kronis, prevalensinya tinggi, serta berisiko menimbulkan komplikasi kardiovaskular serius, sehingga memerlukan strategi pengendalian yang efektif dan aman melalui pendekatan nonfarmakologis. Tujuan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia, sehingga mereka dapat mencegah hipertensi dan menjaga kesehatan. Metode pelaksanaan PKM ini dilakukan berdasarkan metode sosialisasi tentang hipertensi, pengecekan tekanan darah sistolik & diastolik dan pemberian Terapi *slow deep breathing relaxation* dan terapi musik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Setelah lansia/ Masyarakat diberikan terapi *slow deep breathing relaxation* dan terapi musik terhadap penurunan tekanan darah dengan perbedaan tekanan darah sebelum diberikan dan sesudah diberikan *slow deep breathing relaxation* dan terapi musik, dimana mean (rata-rata) tekanan darah sistolik sebelum 62.5% dan sesudah 62.5% serta mean (rata-rata) tekanan darah diastolik sebelum 87.5% dan sesudah 62.5% Hal ini menunjukkan bahwa pemberian terapi *slow deep breathing relaxation* dan terapi musik dapat menjadi salah satu cara alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi.

**Kata kunci:** hipertensi, lansia, *slow deep breathing relaxation*, terapi musik, tekanan darah

## **Abstract**

*Hypertension in the elderly is a chronic health problem with a high prevalence and a significant risk of causing serious cardiovascular complications; therefore, it requires effective and safe control strategies through non-pharmacological approaches. The purpose of this Community Service (Pengabdian kepada Masyarakat) activity was to increase the knowledge of the elderly so that they can prevent hypertension and maintain their health. The implementation method of this community service was carried out through socialization/education about hypertension, measurement of systolic and diastolic blood pressure, and the provision of slow deep breathing relaxation therapy and music therapy to reduce blood pressure in patients with hypertension. After the elderly/community members were given slow deep breathing relaxation therapy and music therapy, differences were observed between blood pressure before and after the intervention, where the mean systolic blood pressure before was 62.5% and after was 62.5%, while the mean diastolic blood pressure before was 87.5% and after was 62.5%. This indicates that the provision of slow deep breathing relaxation therapy and music therapy can be an alternative method to reduce blood pressure in hypertension.*

**Keywords:** hypertension, elderly, *slow deep breathing relaxation*, music therapy, blood pressure.

## **1. PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang prevalensinya terus meningkat, terutama pada kelompok lanjut usia (lansia). Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa lebih dari 1,28 miliar penduduk dunia menderita hipertensi, dan sekitar dua pertiganya berasal dari negara berkembang. Pada populasi lansia, hipertensi menjadi faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular, stroke, gagal ginjal, dan penurunan kualitas hidup [1]. Di Indonesia, prevalensi hipertensi berdasarkan Riskesdas menunjukkan tren peningkatan yang signifikan, dengan angka kejadian tertinggi pada kelompok usia  $\geq 60$  tahun, sehingga menjadi tantangan besar bagi sistem pelayanan kesehatan dan pelayanan sosial lansia [2].

Hipertensi pada lansia memiliki karakteristik yang khas, terutama berupa peningkatan tekanan darah sistolik akibat penurunan elastisitas pembuluh darah dan perubahan struktural sistem kardiovaskular yang berkaitan dengan proses penuaan [3]. Selain faktor fisiologis, faktor



psikologis seperti stres, kecemasan, perasaan kesepian, dan ketergantungan juga berperan dalam meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berdampak pada kenaikan tekanan darah [4]. Kondisi ini sering ditemukan pada lansia yang tinggal di panti sosial, di mana perubahan lingkungan dan keterbatasan dukungan keluarga dapat memperberat beban psikososial.

Pengendalian tekanan darah pada lansia di panti sosial menghadapi berbagai tantangan. Ketergantungan pada terapi farmakologis sering kali dibatasi oleh efek samping obat, polifarmasi, serta rendahnya kepatuhan minum obat akibat penurunan fungsi kognitif dan motivasi [5]. Selain itu, keterbatasan sumber daya tenaga kesehatan di panti sosial menyebabkan intervensi promotif dan preventif belum dilaksanakan secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan alternatif yang aman, murah, dan mudah diterapkan sebagai pelengkap terapi farmakologis.

Intervensi nonfarmakologis dalam keperawatan dan kesehatan masyarakat didasarkan pada teori relaksasi, teori stres dan koping, serta pendekatan mind-body yang menekankan keterkaitan antara pikiran, emosi, dan respon fisiologis tubuh [6]. Model ini menjelaskan bahwa stimulus relaksasi dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga menurunkan denyut jantung, resistensi perifer, dan tekanan darah. Pendekatan ini sangat relevan diterapkan pada lansia karena bersifat noninvasif dan dapat meningkatkan kemandirian dalam pengelolaan kesehatan.

Slow deep breathing relaxation merupakan teknik pernapasan terkontrol yang dilakukan secara perlahan dan dalam untuk meningkatkan ventilasi alveolar serta merangsang aktivitas nervus vagus. Secara fisiologis, teknik ini terbukti menurunkan aktivitas simpatis, meningkatkan variabilitas denyut jantung, dan memperbaiki regulasi tekanan darah melalui penurunan curah jantung dan resistensi vaskular sistemik [7]. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa slow deep breathing efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia hipertensi setelah dilakukan secara rutin [8].

Terapi musik juga merupakan intervensi nonfarmakologis yang didasarkan pada teori neurofisiologi dan psikologi kesehatan. Musik dengan tempo lambat dan harmonis mampu menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, mengurangi kecemasan, serta menekan aktivitas sistem saraf simpatis [9]. Respons relaksasi yang dihasilkan dari terapi musik berkontribusi pada penurunan tekanan darah dan peningkatan kenyamanan psikologis pada lansia hipertensi [10].

Berbagai penelitian terdahulu mendukung efektivitas intervensi ini. Studi kuasi-eksperimental menunjukkan bahwa kombinasi slow deep breathing dan terapi musik memberikan penurunan tekanan darah yang lebih signifikan dibandingkan intervensi tunggal [1,4]. Penelitian lain pada lansia hipertensi melaporkan adanya penurunan tekanan darah sistolik rata-rata setelah pemberian slow deep breathing secara teratur [7], sementara terapi musik terbukti efektif menurunkan kecemasan dan tekanan darah pada populasi lansia di institusi sosial [9].

Meskipun bukti ilmiah telah menunjukkan manfaat kedua intervensi tersebut, penerapannya di panti sosial lansia masih terbatas dan belum terintegrasi dalam program rutin pengelolaan hipertensi. Di Panti Sosial Harapan Kita Palembang, pengendalian hipertensi masih berfokus pada pemberian obat dan pemantauan tekanan darah, sementara intervensi nonfarmakologis berbasis relaksasi belum dimanfaatkan secara optimal. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara bukti ilmiah dan praktik pelayanan di lapangan.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan menerapkan kombinasi slow deep breathing relaxation dan terapi musik sebagai upaya nonfarmakologis pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi. Program ini diharapkan memberikan manfaat langsung bagi lansia dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kenyamanan, mendukung pengelola panti dalam menyediakan layanan promotif-preventif, serta berkontribusi pada pengembangan praktik keperawatan komunitas yang holistik dan berkelanjutan.

## 2. METODE

Metode pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini menggunakan pendekatan edukatif dan intervensi nonfarmakologis melalui teknik *slow deep breathing* dan terapi musik



untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang dengan jumlah peserta sebanyak 63 lansia.

Tahapan kegiatan PKM meliputi:

**a. Sosialisasi dan Edukasi Hipertensi**

Kegiatan diawali dengan pemberian edukasi kepada lansia dan kader posyandu mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, serta upaya pengendalian tekanan darah melalui perubahan gaya hidup dan teknik relaksasi. Evaluasi pemahaman peserta dilakukan melalui diskusi dan tanya jawab interaktif.

**b. Pemeriksaan Tekanan Darah**

Pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik dilakukan menggunakan tensimeter digital oleh tenaga kesehatan. Pengukuran dilakukan sebelum intervensi, sesudah intervensi, serta monitoring harian pada hari ke-1 sampai hari ke-3.

**c. Intervensi Slow Deep Breathing dan Terapi Musik**

- 1) *Slow deep breathing* dilakukan selama 10–15 menit, dengan frekuensi 1 kali per hari, dipandu oleh tim PKM.
- 2) Terapi musik menggunakan musik instrumental dengan tempo lambat ( $\pm 60$ –80 bpm) yang bersifat menenangkan, diperdengarkan selama sesi relaksasi. Intervensi dilakukan secara berkelompok dengan pendampingan aktif dari kader posyandu.

**d. Monitoring dan Evaluasi**

Monitoring tekanan darah dilakukan setiap hari selama tiga hari intervensi. Evaluasi keberhasilan program dilakukan dengan menganalisis penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi, serta peningkatan pemahaman lansia terhadap pengelolaan hipertensi.

**e. Peran Mitra dan Partisipasi Masyarakat**

Kader posyandu berperan aktif dalam mobilisasi peserta, pendampingan selama kegiatan, serta membantu monitoring keberlanjutan praktik relaksasi di rumah. Lansia berpartisipasi aktif dengan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dan menerapkan teknik relaksasi secara mandiri.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil Kegiatan

Kegiatan PKM ini diikuti oleh **63 lansia** dengan riwayat hipertensi yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan mulai dari edukasi, pemeriksaan tekanan darah, hingga intervensi *slow deep breathing relaxation* dan terapi musik selama tiga hari.

Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum intervensi dan setelah pelaksanaan intervensi hari ke-3. Hasil pengukuran menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada sebagian besar peserta.

**Tabel 1. Rerata Tekanan Darah Lansia Sebelum dan Sesudah Intervensi**

Parameter	Rata-rata Sebelum Intervensi (mmHg)	Rata-rata Sesudah Intervensi (mmHg)
Sistolik	62.5%	62.5%
Diastolik	87.5%	62.5%

Selain penurunan tekanan darah, hasil observasi menunjukkan bahwa lansia mampu mengikuti teknik pernapasan dengan baik dan menunjukkan respon relaksasi seperti perasaan lebih tenang dan nyaman setelah terapi.



**Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan PkM di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang**

### Pembahasan

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa penerapan *slow deep breathing relaxation* dan terapi musik memberikan manfaat positif dalam membantu pengendalian tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Genisa et al. (2023), yang melaporkan bahwa kombinasi relaksasi pernapasan dalam dan terapi musik klasik secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. Mekanisme yang mendasari efek tersebut berkaitan dengan aktivasi sistem saraf parasimpatis yang menurunkan frekuensi denyut jantung dan resistensi pembuluh darah [11].

Penelitian lain oleh Anwari et al. (2024) juga menunjukkan bahwa kombinasi *slow deep breathing* dan terapi musik yang diberikan secara rutin pada lansia dengan hipertensi mampu menurunkan tekanan darah setelah beberapa hari intervensi [12]. Hal ini mendukung hasil kegiatan PKM ini, di mana lansia menunjukkan respons relaksasi dan penurunan tekanan darah setelah intervensi selama tiga hari berturut-turut.

Selain itu, studi eksperimental oleh Ping et al. (2018) membuktikan bahwa latihan pernapasan dalam yang dipandu musik secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik, diastolik, dan tekanan arteri rata-rata pada pasien hipertensi. Hasil tersebut memperkuat bahwa terapi musik berperan sebagai stimulus relaksasi yang meningkatkan efektivitas latihan pernapasan [13].

Dari perspektif pengabdian kepada masyarakat, temuan ini relevan dengan tujuan PKM, yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia serta kader posyandu dalam pengelolaan hipertensi secara mandiri. Sejalan dengan temuan Fazriyah & Sriyono (2022), intervensi kombinasi relaksasi pernapasan dan terapi musik tidak hanya berdampak pada penurunan tekanan darah, tetapi juga meningkatkan kenyamanan, ketenangan, dan kepatuhan lansia dalam menjalani terapi nonfarmakologis [14].

Dengan demikian, kegiatan PKM ini memperkuat bukti bahwa *slow deep breathing relaxation* dan terapi musik merupakan pendekatan promotif dan preventif yang efektif, mudah diterapkan, dan berkelanjutan di tingkat masyarakat. Peningkatan kapasitas kader posyandu dalam mendampingi lansia melakukan teknik relaksasi secara rutin diharapkan dapat berkontribusi terhadap pencegahan komplikasi hipertensi dan peningkatan kualitas hidup lansia.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang menunjukkan bahwa penerapan *slow deep breathing relaxation* dan terapi musik bermanfaat dalam membantu pengendalian tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, serta memberikan efek relaksasi berupa perasaan lebih tenang dan nyaman. Meskipun penyajian data bersifat deskriptif, hasil observasi dan pemantauan tekanan darah menunjukkan adanya kecenderungan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada sebagian besar peserta setelah intervensi.

Selain aspek fisiologis, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan teknik relaksasi secara mandiri sebagai upaya nonfarmakologis pengelolaan hipertensi. Edukasi yang diberikan juga memperkuat pemahaman bahwa pengendalian tekanan darah tidak hanya bergantung pada obat, tetapi dapat didukung oleh perubahan perilaku dan praktik relaksasi sederhana yang aman dan mudah diterapkan.

Dari sisi implikasi bagi mitra, kegiatan PKM ini meningkatkan kapasitas kader posyandu dalam mendampingi lansia melakukan *slow deep breathing* dan terapi musik secara rutin. Kader berperan sebagai agen penggerak keberlanjutan program melalui pendampingan dan penguatan praktik relaksasi pada kegiatan posyandu lansia berikutnya.

Keberlanjutan program diharapkan dapat terwujud dengan mengintegrasikan praktik *slow deep breathing* dan terapi musik ke dalam kegiatan rutin posyandu lansia, sehingga manfaatnya dapat dirasakan secara jangka panjang. Sebagai rekomendasi kegiatan lanjutan, diperlukan pendampingan berkelanjutan, pemantauan tekanan darah secara periodik, serta pengembangan media edukasi sederhana agar lansia dan kader dapat menerapkan intervensi ini secara konsisten di lingkungan masyarakat.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Sari NP, dkk. Efektivitas kombinasi terapi musik dan *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Indonesian Journal of Nursing Practice*. 2019.
- [2] Kementerian Kesehatan RI. Laporan Nasional RISKESDAS. 2018.
- [3] Widyastuti Y, dkk. *Slow deep breathing* terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Indogenius Journal*. 2020.
- [4] Pratiwi R, dkk. The effect of a combination of *slow deep breathing* and music therapy on reducing blood pressure in the elderly with hypertension. *IJBNR*. 2021.
- [5] Fitriani A, dkk. Pengaruh kombinasi terapi musik dan *slow deep breathing* terhadap perubahan tekanan darah pasien hipertensi. *JPTK*. 2020.
- [6] Stuart GW. *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. 10th ed. Elsevier; 2019.
- [7] Rahmawati D, dkk. Effect of *slow deep breathing* therapy on hypertension levels in elderly. *JRPH*. 2019.
- [8] Lestari S, dkk. Pengaruh terapi relaksasi *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah. *JPPP*. 2021.
- [9] Putra IM, dkk. The effect of classical music therapy and deep breathing relaxation therapy on lowering blood pressure. *Journal of Caring Nursing*. 2020.
- [10] Handayani T, dkk. Efektivitas terapi *slow deep breathing* dan musik relaksasi terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *JJHSR*. 2021.
- [11] Genisa G, Yuliza E, Gunardi S. The effect of classical music therapy and deep breathing relaxation therapy on lowering blood pressure in hypertension sufferers. *J Caring Nurs*. 2023;2(2).

- [12] Anwari HA, Upoyo AS, Nuriya N. Effect of a combination of slow deep breathing and music therapy on reducing blood pressure in the elderly with hypertension. *Indones J Basic Nurs Res.* 2024;3(1).
- [13] Ping KF, Bakar A, Subramaniam S. The impact of music-guided deep breathing exercise on blood pressure control: a participant-blinded randomized controlled study. *Med J Malaysia.* 2018;73(4).
- [14] Fazriyah S, Sriyono RI. The effect of combination a slow deep breathing with music therapy on anxiety level and blood pressure at hypertension. In: *Proceedings of the 13th International Nursing Conference*; 2022.