

Pengaruh Kombinasi Latihan *Senior Elastic Band* (SEB) dan Terapi Musik Religi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Desa Bangeran Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik

Muhammad Masyhuri¹, Virgianti Nur Faridah², Trijati Puspita Lestari^{3*}

^{1,2,3}Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

Alamat: Jl. Plalangan No.KM, RW.02, Wahyu, Plosowahyu, Kec. Lamongan, Kabupaten Lamongan,
Jawa Timur, 62218

Korespondensi penulis: trijati_puspita_lestari@umla.ac.id*

Abstract. Severe hypertension in the country is many. One effort can be made with non-pharmacological therapies in which practice is Senior Elastic Band Exercise in combination with religious music therapy. The purpose of this research is to know how a combination of Senior Elastic Band (SEB) exercise and religious music therapies affect a drop in blood pressure on hypertensive patients in Bangeran Village, Dukun District, Gresik Regency. The design of this research uses pre-experimental, with a sample of 35 people taken consecutive samples. A combination of practice and religious music therapy is performed twice a week for 20 minutes each exercise. Research instruments using sphygmomanometer, observation sheet blood pressure and SOP. The data analyzed is pre intervention 1 and the post data intervention 2 uses the wilcoxon test. Studies show that action can affect drop in blood pressure before and after action with a value of $p=0,000$ ($p<0.05$) against a systolic 13.43 mmHg and diastolic 6.54 mmHg. SEB exercises can improve flexibility, fitness, promote blood circulation and improve vascularization of lower blood pressure. Exposure to religious music causes the body to relax so that the heart pumps slower and there will be a drop in blood pressure. The POSBINDU of bangeran village need to take precautions non-pharmacological hypertension besides doing pharmacological treatment.

Keywords: Hypertension, Religious Music Therapy, SEB Exercise

Abstrak. Hipertensi berat di tanah air banyak sekali. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dengan terapi nonfarmakologis yaitu latihan Senior Elastic Band Exercise yang dikombinasikan dengan terapi musik religi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi latihan Senior Elastic Band (SEB) dan terapi musik religi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Bangeran, Kecamatan Dukun, Kabupaten Gresik. Desain penelitian ini menggunakan pra eksperimen, dengan jumlah sampel 35 orang yang diambil sampel secara konsekutif. Kombinasi latihan dan terapi musik religi dilakukan 2 kali seminggu dengan durasi setiap latihan 20 menit. Instrumen penelitian menggunakan tensimeter, lembar observasi tekanan darah dan SOP. Data yang dianalisis adalah data pra intervensi 1 dan data pasca intervensi 2 menggunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tindakan dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah tindakan dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) terhadap tekanan darah sistolik 13,43 mmHg dan diastolik 6,54 mmHg. Latihan SEB dapat meningkatkan fleksibilitas, kebugaran, melancarkan peredaran darah dan memperbaiki vaskularisasi tekanan darah rendah. Paparan musik religi menyebabkan tubuh menjadi rileks sehingga jantung memompa lebih lambat dan akan terjadi penurunan tekanan darah. POSBINDU Desa Bangeran perlu melakukan tindakan pencegahan hipertensi nonfarmakologis selain melakukan pengobatan farmakologis.

Kata Kunci: Hipertensi, Terapi Musik Religi, Latihan SEB

1. LATAR BELAKANG

Penyakit kardiovaskular yang sering atau umum terjadi serta merupakan penyebab utama morbiditas global adalah penyakit hipertensi. Karena kecenderungannya tidak memiliki tanda-tanda yang jelas, hipertensi disebut sebagai pembunuh berdarah dingin atau The silent killer, yang berarti bahwa korban tidak menyadarinya sampai masalah muncul (Damping et al.,

2021). Selain itu, WHO (World Health Organization) mendefinisikan tekanan darah normal sebagai tekanan sistolik dan diastolik yang kurang dari 135/85 mmHg, lebih lanjut, bagi usia lebih dari 18 tahun dapat digolongkan menjadi penderita hipertensi jika tekanan darah yang dimiliki telah melebihi 140/90 mmHg (Tarigan et al., 2018)

Diperkirakan ada 1 miliar penderita hipertensi di dunia, dengan dua pertiganya tinggal di negara berkembang, statistik menjadi semakin memprihatinkan dengan penjabaran bahwa 26% (972 juta) orang di seluruh dunia merupakan penderita hipertensi. Rasio terus berlanjut secara drastis di tahun-tahun mendatang, dengan sekitar 29% individu menderita hipertensi secara global diseluruh dunia pada tahun 2025 (WHO, 2019). Prevalensi hipertensi di Di Indonesia menurut Estiasih et al., (2014) diproyeksikan bahwa angka kasus hipertensi yang terjadi yaitu sebesar 63.309.620 orang, dengan 427.218 kematian yang diperoleh dari data penduduk Indonesia yang berumur >18 tahun sebesar 34,1%, sedangkan pada rentang usia 31 hingga 44 tahun sebesar 31,6 %, lalu pada rentang usia 45 hingga 54 tahun sebesar 45,3 %, dan pada rentang usia 55 hingga 64 tahun sebesar 55,2%.

Hasil survey awal diperoleh peneliti dari Pos Pembinaan Terpadu (POSBINDU) yang berlokasi di Desa Bangeran Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik tahun 2022 dari bulan Januari-Desember didapatkan data dimana 59 orang mengalami penyakit hipertensi dengan tekanan darah sistolik antara 135-210 dan tekanan darah diastolic antara 70-110. Bulan januari 2023 didapatkan dimana 66 orang mengalami penyakit hipertensi. Tekanan sistolik pasien hipertensi antara 140-230 mmHg dan tekanan diastolik antara 70-110 mmHg dimana usia rata-rata >40 tahun. Dan Berdasarkan hasil temuan, tipikal responden di Desa Bangeran Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik masih belum mampu mengendalikan hipertensi secara efektif terutama melalui penggunaan terapi nonfarmakologi

Berhubungan dengan tingginya morbiditas (penyakit) dan mortalitas (kematian) yang ditimbulkan penyakit hipertensi, kondisi tersebut disebabkan oleh interaksi beberapa faktor risiko yang dimiliki seseorang (Susanti et al., 2020). Terdapat beberapa faktor risiko yang saling berkorelasi terhadap tingginya kejadian hipertensi, yaitu faktor risiko hipertensi yang dapat dirubah atau dapat dikendalika sert yang tidak dapat dirubah atau tidak dapat dikendalikan) (Jehani et al., 2022). Adanya gaya hidup tidak sehat, kurangnya olahraga, kelebihan berat badan, merokok, konsumsi makanan cepat saji serta konsumsi garam berlebih, stres, dan tingginya penggunaan alkohol merupakan contoh dari faktor yang dapat dikendalikan, dan faktor keturunan, jenis kelamin, serta usia merupakan contoh faktor yang tidak dapat dikendalikan. (Jehani et al., 2022).

Akibat lanjut yang diakibatkan oleh hipertensi yang tidak tertangani dengan baik diantaranya: krisis hipertensi, penyakit arteri perifer, aneurisma otak, gagal jantung (CHF), gagal ginjal, gangguan irama jantung, serangan iskemik sepintas (transient ischemic attack), CVA atau stroke, kelainan pada retina mata, ensefalopati hipertensi dan kematian mendadak (Akbar et al., 2022). Hipertensi dan masalah yang terkait hipertensi mempunyai dua pendekatan untuk pengobatan: farmakologis serta non-farmakologis. Pengobatan secara farmakologis meliputi pemberian obat antihipertensi secara teratur dengan mempertimbangkan lokasi, mekanisme kerja dan tingkat kepatuhan (Yora Nopriani & Lia Ariska, 2022). Sedangkan erapi non-farmakologi yang bisa diterapkan secara individu antara lain penurunan berat badan, modifikasi makanan, diet rendah garam setiap hari, latihan fisik, membatasi penggunaan alkohol, dan berhenti merokok (Yora Nopriani & Lia Ariska, 2022).

Latihan Senior Elastic Band (SEB) dinilai sebagai latihan fisik yang sangat baik untuk dapat mengembangkan kemampuan fisik dan baik bagi kekuatan otot serta memperlancar peredaran darah ke seluruh tubuh. (Chen et al., 2015). Latihan Elastic band dapat memperbaiki dan meningkatkan vaskularisasi darah yang berdasarkan pengamatan klinik dapat membantu menjaga tekanan darah pasien hipertensi tetap stabil. Selain melakukan latihan *senior elastic band* (SEB), terapi musik religi juga dapat membantu penderita hipertensi menurunkan tekanan darah. Musik religi adalah salah satu contoh musik alkaline yang bertempo lambat dan mampu merelaksasi tubuh, menurunkan detak jantung dan tekanan darah. (Fitriyani & Sani, 2021)

Dari analisis yang peneliti lakukan, maka peneliti membuat justifikasi bahwa terdapat hubungan sinergi dan saling menguatkan antara latihan *Senior Elastic Band* (SEB) dan terapi musik religi. Dimana latihan *Senior Elastic Band* (SEB) membantu dalam peningkatan sirkulasi darah, pemulihan elastisitas pembuluh darah, dan perluas ukuran pembuluh darah. Kemudian dikuatkan dengan terapi musik religi yang mana dapat menyebabkan relaksasi, tekanan darah akan turun saat arteri darah rileks dan sistem kardiovaskuler memompa darah lebih lambat. Berdasarkan konteks yang dijelaskan di atas, peneliti bermaksud untuk mengetahui pengaruh dari pelaksanaan kombinasi latihan Senior Elastic Band (SEB) yang dikombinasikan dengan pemberian terapi musik religi terhadap penurunan angka tekanan darah bagi para penderita hipertensi.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang dipergunakan pada penelitian ini adalah *pre eksperimental design* yang dipahami menggunakan pendekatan *one-group pre-test* dan *post-test*. Menggunakan *Consutive sampling* sejumlah 35 responden atau sebagian penderita hipertensi

yang memenuhi kriteria inklusi penelitian. Lokasi yang dipilih berada di Desa Bangeran, Kecamatan Dukun, Kabupaten Gresik. Selanjutnya, Instrumen penelitian berupa kuesioner data umum berisikan nama responden, jenis kelamin, rentang usia, tingkat pendidikan, pekerjaan serta riwayat penyakit keluarga. Instrumen tekanan darah meliputi lembar observasi pre & post. Teknik pengumpulan data yang digunakan mencakup surat izin pengambilan data, permohonan menjadi responden, pengisian persetujuan, penjelasan kepada responden, pengambilan data, pengolahan data kemudian dilanjutkan analisis data dengan menggunakan *uji normalitas pre-post test* dengan menggunakan *uji Kolmogorov Smirnov* serta uji dugaan awal (hipotesis) dengan *uji Wilcoxon* untuk menganalisis selisih penurunan tekanan darah yang dimiliki para pasien *hipertensi* setelah diberikan kombinasi latihan *Senior Elastic Band* (SEB) dan terapi musik religi. Pada Etika Penelitian mencakup *informed consent*, *anonymity*, *confidentiality*, *beneficience*, *autonomy* dan *justice*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Umum

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Pasien Hipertensi di Desa Bangeran Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik pada Bulan Juni 2023.

Karakteristik	Frekuensi	Prosentase%
Usia		
20 – 40 Tahun	2	5.7
41 – 55 Tahun	11	31.4
56 – 65 Tahun	22	62.9
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	6	17.1
Perempuan	29	82.9
Pendidikan		
Tidak Bersekolah	9	25.7
SD	21	60,0
SMP	2	5.7
SMA	2	5.7
Perguruan Tinggi	1	2.9
Pekerjaan		
IRT	15	42.9
Wiraswasta	2	5.7
PNS	1	2.9
Petani	17	48.6
Riwayat Keluarga Hipertensi		
Ya	24	68.6
Tidak	11	31.4
Total	35	100

Berdasarkan tabel data umum diatas, sebanyak 35 responden mayoritas responden berada pada rentang usia antara 56-65 tahun berjumlah 22 orang (62.9%), mayoritas berjenis kelamin perempuan berjumlah 29 orang, selanjutnya mayoritas responden pada tingkat pendidikan terakhir, frekuensi paling banyak adalah jenjang SD sebanyak 21 orang (60.0%).

Sebagian besar bekerja sebagai IRT sejumlah 15 orang (42.9%) dan sebagian besar memiliki riwayat penyakit hipertensi sebanyak 24 orang (68.6%).

Data Khusus

Tabel 2 Distribusi Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Sebelum Pemberian Kombinasi Latihan Senior Elastic Band (SEB) dan Terapi Musik Religi Bulan Juni 2023, n=35 responden

Tekanan Darah	Pre Test	
	Jumlah	Presentase%
Normal	0	0
Normal Tinggi	0	0
Stadium 1 (Ringan)	20	57.1
Stadium 2 (Sedang)	12	34.3
Stadium 3 (Berat)	3	8.6
Stadium 4 (Maligna)	0	0
Jumlah	35	100.0

Berdasarkan tabel 2. sebelum Diberikan kombinasi latihan *Senior Elastic Band* (SEB) dan terapi musik religi sebagian besar pasien mengalami hipertensi sedang ringan sebanyak 21 orang (57,1%), kemudian sejumlah 3 orang (8,6%) atau sebagian kecil pasien mengalami hipertensi berat .

Tabel 3. Distribusi Tekanan Darah Pasien Hipertensi Setelah Diberikan Kombinasi Latihan Senior Elastic Band (SEB) dan Terapi Musik Religi di Desa Bangeran Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik Bulan Juni 2023, n=35

Tekanan Darah	Post Test	
	Jumlah	Presentase%
Normal	1	2.9
Normal Tinggi	17	48.5
Stadium 1 (Ringan)	13	37.1
Stadium 2 (Sedang)	4	11.4
Stadium 3 (Berat)	0	0
Stadium 4 (Maligna)	0	0
Jumlah	35	100.0

Berdasarkan tabel 3. didapatkan hasil adanya perubahan setelah diberikan kombinasi latihan *Senior Elastic Band* (SEB) dan terapi musik religi sebagian besar (48.5,0%) 17 pasien mengalami hipertensi normal tinggi, dan sebagian kecil (11,4%) 4 pasien mengalami hipertensi hipertensi sedang.

Tabel 4. Pengaruh Kombinasi Latihan Senior Elastic Band (SEB) dan Terapi Musik Religi di Desa Bangeran Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik Bulan Juni 2023.

Tekanan Darah	N	Min	Max	Mean	Selisih	Sdt. Deviation	pvalu
Pre Sistole	35	146	202	159.66	13,43	12.530	0,000
Post Sistole	35	129	178	146.23	mmHg	12.518	
Pre Diastole	35	86	114	96.80	6,54	7.471	0,000
Post Diastole	35	80	108	90.26	mmHg	7.536	

Uji Wilcoxon P = 0.000 (P<0,05)

Sesuai dengan informasi pada tabel 4 maka dapat dijabarkan tekanan darah sistolik sebelum diberikan kombinasi latihan *Senior Elastic Band* (SEB) dan terapi musik religi di dapatkan nilai mean tekanan darah sistolik berada pada angka 159,66 mmHg dan diastolik pada angka 96,80 mmHg, dengan nilai sistolik minimal sebesar 146 mmHg dan diastolik 86 mmHg, dan nilai maksimum sistolik 202 mmHg dan diastolik 114 mmHg. Nilai rata-rata sistolik setelah kombinasi latihan *Senior Elastic Band* dan terapi musik religi adalah 146 mmHg serta diastolik 90,26 mmHg, dengan nilai sistolik minimum 129 mmHg serta diastolik 80 mmHg dan nilai sistolik maksimum 178 mmHg dan diastolik 108 mmHg. Sehingga, selisih yang ditemukan pada rata-rata tekanan darah sistolik antara sebelum dan sesudah kombinasi latihan *Senior Elastic Band* (SEB) dan terapi musik religi sebesar 13,43 mmHg, dan perbedaan rata-rata nilai tekanan darah diastolik antara sebelum dengan setelah kombinasi latihan *Senior Elastic Band* (SEB) dan terapi musik religi adalah 6,54 mmHg.

Pembahasan

Menurut temuan penelitian, sebelum menerima kombinasi latihan Band Elastis senior dan terapi musik religi, hampir semua pasien hipertensi memiliki hipertensi berskala ringan dengan sistolik 140-159 mmHg serta diastolik sebesar 90-99 mmHg sebanyak (57,1%), dengan proporsi yang hanya sedikit. Mengalami hipertensi dengan skala berat dengan sistolik 180-209 mmHg dan diastolik 110-119 mmHg sebanyak (8,6%). Hal ini berkemungkinan disebabkan oleh penyebab internal dan eksternal. Variabel internal meliputi usia, jenis kelamin serta riwayat keluarga hipertensi yang dimiliki Walaupun terjadinya hipertensi dapat dialami oleh seluruh rentang usia namun hipertensi paling sering terjadi pada penderita yang berada pada rentang usia >35 tahun. Berdasarkan grafik usia, mayoritas penderita hipertensi sebanyak (62,9 %) berusia 56-65 tahun dan sebanyak (5,7%) berusia 20-40 tahun.

Temuan penelitian yang didapatkan searah dengan temuan penelitian Yıldırım, (2018) yang menyatakan kalau usia berpengaruh besar terhadap hipertensi karena probabilitas terjadinya risiko hipertensi meningkat sehubungan dengan peningkatan usia. Pada saat berusia >40 tahun, orang akan mengalami kelainan di mana dinding pembuluh darah kehilangan kelenturannya. Prevalensi hipertensi akan meningkat dari usia 60 menjadi 50-60 tahun. Menurut penelitian lain, peningkatan tekanan darah dapat terjadi secara alami seiring bertambahnya usia, akibat dari perubahan alami yang terjadi pada jantung, pembuluh darah serta kadar hormon. Lebih lanjut, pada lansia memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap hipertensi dikarenakan pembuluh darah yang menjadi kaku serta kurang lentur atas aliran darah sehingga terjadi peningkatan tekanan darah sistolik (Aris, 2019).

Menurut penjelasan di atas, peneliti berpendapat atau percaya bahwa seiring bertambahnya usia seseorang, bentuk dan fungsi pembuluh darahnya akan berubah. Ketika pembuluh darah kehilangan elastisitas dalam waktu lama akan membuat aliran darah menjadi tidak lancar kemudian akan terjadi penumpukkan lemak pada dinding pembuluh darah yang mengakibatkan aterosklerosis yang salah satu faktor pencetusnya adalah meningkatnya tekanan darah.

Pada tabel jenis kelamin sebagian besar pasien hipertensi (82,9%) berjenis kelamin perempuan, sedangkan sisanya sebesar (17,1%) berjenis kelamin laki-laki. Sejalan dengan hasil penelitian yang disampaikan Yıldırım, (2018) yang menyampaikan bahwa kemungkinan laki-laki terkena hipertensi lebih tinggi jika dibandingkan dengan perempuan sebagai akibat dari banyak faktor risiko yang ada yakni stress, kelelahan, pekerjaan, aktif merokok serta mengonsumsi alkohol serta makan makanan yang tidak terkontrol. Sebaliknya wanita di atas usia 60 tahun memiliki peningkatan risiko hipertensi karena mekanisme vasoprotektif yang dilakukan oleh hormon estrogen setelah menopause. Berdasarkan penjelasan di atas peneliti berpendapat bahwa jenis kelamin memiliki dampak yang signifikan terhadap prevalensi hipertensi, terutama bagi wanita dengan rentang usia >45 tahun., karena pada masa itu perempuan mengalami masa menopause yang menyebabkan sel-sel akan kehilangan estrogen yang memengaruhi elastisitas pembuluh darah yang bekerja pada sistem kardiovaskular, membuat wanita lebih mungkin terkena tekanan darah tinggi.

Sedangkan pada tabel riwayat penyakit turun temurun keluarga dengan penyakit hipertensi, responden yang menyampaikan bahwa mempunyai riwayat penyakit keluarga hipertensi sebesar (68,6%), sedangkan yang tidak mempunyai riwayat penyakit hipertensi sebanyak (31,4%). Bell *et al.* dalam Kurniawati, (2018) mengatahkan bahwa hipertensi dapat disebabkan oleh penyebab genetik, dan seseorang berisiko terkena hipertensi jika keluarganya memiliki riwayat hipertensi. Menurut ahli lain, seseorang yang mempunyai orang tua yang memiliki hipertensi sebagai riwayat penyakit memiliki kemungkinan dua kali lipat lebih tinggi untuk terkena hipertensi jika dibandingkan dengan yang tidak memiliki riwayat tersebut (Yıldırım, 2018). Peneliti berpendapat mengenai hasil penelitian bahwa hipertensi yang diderita oleh responden banyak terjadi karena faktor genetik dengan dukungan faktor lain seperti stress, diet makanan yang tidak sesuai kebutuhan dan kurangnya aktifitas fisik. Pada penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa hipertensi lebih umum terjadi pada perempuan jika dibandingkan dengan laki-laki dengan usia di atas 40 tahun serta dengan riwayat penyakit keluarga hipertensi.

Selain faktor usia, jenis kelamin serta karakteristik genetik, serta riwayat keluarga. Faktor eksternal yang lebih sering meningkatkan kejadian hipertensi yaitu pendidikan berdasarkan tabel pendidikan menunjukkan bahwa Sebagian besar pasien hipertensi berpendidikan SD yaitu sebanyak (60.0%), sehingga pasien biasa kekurangan informasi substansial, mereka tidak mengetahui apa saja penyebab, bagaimana pencegahan, dan pengobatan hipertensi selain minum obat yang diresepkan oleh tenaga kesehatan, sehingga banyak pasien hipertensi hanya mengandalkan obat kimia. Proses mengubah sikap dan perilaku seseorang melalui proses belajar dan kepelatihan dikenal sebagai pendidikan. Pendidikan dapat mempengaruhi jalan pikiran, perilaku, dan menentukan keputusan ketika seseorang akan melakukan suatu tindakan. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin komprehensif pemahamannya mengenai masalah kesehatan. Pendidikan mampu menambah pengetahuan atau wawasan seseorang. Sehingga, seseorang yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi akan mempunyai wawasan yang lebih luas daripada seseorang yang rendah tingkat pendidikannya (Notoatmodjo, 2015). Peneliti berpendapat bahwa gaya hidup individu dan rutinitas aktivitas sehari-hari dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan semakin rendah tingkat pendidikan maka akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang dalam manajemen atau mencegah suatu penyakit.

Berdasarkan hasil penelitian sesudah diberikan kombinasi latihan *Snior Elastic Band* (SEB) dan terapi musik religi, sebagian besar pasien hipertensi (48,6%) mencapai tekanan darah normal tinggi, sementara sebagian kecil (11,4%) mengalami hipertensi ringan, perihal ini merupakan indikasi yang menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat tekanan darah akibat partisipasi aktif responden pada proses penelitian. Studi ini menunjukkan efektivitas antara latihan Senior Elastic Band (SEB) dengan terapi musik religi. kombinasi latihan *Senior Elastic Band* (SEB) dan terapi musik religi dapat menurunkan tekanan darah dan sangat penting bagi masyarakat yang mempunyai penyakit hipertensi agar lebih memahami tentang bagaimana cara mengontrol tekanan darah salah satunya dengan gaya hidup sehat antara lain rutin melakukan latihan fisik.

Hal ini sesuai dengan teori Santoso & Kristianto, (2020) Kegiatan Senior Elastic Band merupakan kegiatan rutin yang dapat ditawarkan kepada penderita hipertensi untuk membantu mereka memiliki tubuh lebih bugar dan membuat waktu tidur sesuai yang dibutuhkan. Selain itu, latihan *Senior Elastic Band* adalah program latihan yang bermanfaat guna meningkatkan kapasitas kekuatan otot tubuh, dan sirkulasi darah dalam tubuh. Hal ini sesuai dengan temuan Kurniawati, (2018) yang menemukan bahwa latihan aerobik dan ketahanan terbukti secara klinis dapat menurunkan atau menstabilkan angka normal tekanan darah. Penatalaksanaan lain

sebagai kombinasi dari penelitian ini yaitu terapi musik religi yang dipercaya lebih aman, lebih efisien, dan memiliki efek samping dari penggunaan yang lebih sedikit dibanding terapi obat-obatan. Menurut pendapat Fitriyani & Sani, (2021) yang menyatakan bahwa upaya pemberian terapi musik religi dengan pelaksanaan secara biologis akan memodifikasi impuls yang diberikan ke amigdala melalui gelombang otak yang kemudian menghasilkan rasa tenang, kesabaran, ketidaktergesaan, dan selalu bersikap positif. Lebih lanjut, musik religi termasuk sebagai salah satu jenis musik alkaline yang merupakan musik dengan tempo lambat yang menimbulkan perasaan tenang serta berpengaruh pada fisiologi tubuh, menurunkan denyut jantung dan tekanan darah.

Berdasarkan temuan diatas, peneliti berpendapat bahwa terapi non farmakologi yaitu kombinasi latihan Senior Elastic Band (SEB) serta terapi musik religi dapat digunakan bagi penurunan tekanan darah. Karena latihan Senior Elastic Band (SEB) merupakan salah satu latihan fisik yang boleh dilakukan setiap hari untuk mengatur tekanan darah, menjaga kelenturan tubuh, dan memperlancar peredaran darah. Terapi musik religi dapat menghasilkan perasaan tenang yang berpengaruh terhadap fisiologi tubuh dan mempengaruhi tekanan darah, yang selanjutnya digunakan sebagai terapi nonfarmakologi guna menurunkan tingkat tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian, kombinasi latihan *Senior Elastic Band* serta terapi musik religi berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah Hal ini dapat dijelaskan bahwa dari 35 responden yang diteliti sebelum diberikan kombinasi latihan *Senior Elastic Band* dan terapi musik religi pasien yang mengalami hipertensi ringan sebanyak (57.1%) dan setelah diberikan kombinasi latihan *Senior Elastic Band* dan terapi musik religi sebagian menjadi hipertensi normal tinggi sebanyak (48.6%). Hasil penelitian yang didapatkan ini didukung dengan hasil penelitian yang telah diperoleh pada penelitian sebelumnya oleh Kurniawati, (2018) yang menemukan adanya selisih meliputi perbedaan pada tekanan darah saat sebelum serta saat sesudah latihan *Senior Elastic Band* (SEB) serta selisih rata-rata pada tekanan darah sistolik dan diastolik, tekanan sistolik di 13,3 mmHg dan tekanan diastolik di 5,66 mmHg. (Diyanto Firmansyah, 2019) Santoso & Kristianto, (2020)

Hal ini juga selaras dengan temuan penelitian Santoso & Kristianto, (2020) yang menemukan bahwa latihan Senior Elastic Band dapat meningkatkan vaskularisasi darah yang secara klinis mampu mengatur tekanan darah. Ketika orang berolahraga, sistem saraf simpatik memodulasi lebih banyak dan sistem saraf parasimpatik memodulasi lebih sedikit sehingga menimbulkan peningkatan detak jantung. Keadaan ini dipicu atas peningkatan penggunaan oksigen oleh tubuh pada sintesis adenosine triphosphate (ATP) untuk energi, yang secara

naluriah alami ditanggapi oleh tubuh dengan menurunkan tekanan darah. Peneliti lain mengatakan, latihan fisik dapat meningkatkan kebugaran kardiovaskular, menjaga kestabilan tekanan darah, dan prevalensi hipertensi serta menghindarkan dari kemungkinan penyakit jantung koroner, serta mencegah ketidakelastisan arteri akibat penuaan (Diyanto Firmansyah, 2019).

Peneliti berpendapat bahwa latihan *Senior Elastic Band* (SEB) membantu menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi, karena ketika seseorang melakukan aktifitas fisik atau latihan *Senior Elastic Band* (SEB) secara teratur tubuh akan mengalami peningkatan fleksibilitas sehingga menjadi lebih bugar, kemudian kualitas tidur lebih berkualitas di malam hari, SEB juga dapat memperlancar sirkulasi darah dalam tubuh sehingga mencegah kekakuan pada arteri dan meningkatkan vaskularisasi darah, yang berpotensi menormalkan tekanan darah secara klinis. Dari hasil penelitian keseluruhan responden setelah melakukan kombinasi latihan *Senior Elastic Band* (SEB) dan terapi musik religi secara signifikan menurunkan tekanan darah. Hal ini ditentukan oleh tingkat kepatuhan responden pada pelaksanaan latihan *Senior Elastic Band* (SEB) yang dikombinasi dengan terapi musik religi. Hal ini sejalan dengan penelitian Savitri & Arifiyanto, (2022) yang mengatakan Alunan suara dari musik religi akan menembus saraf vagus yang terkoneksi dengan berbagai organ seperti jantung, paru-paru, hati, hingga ginjal. Pada vibrasi (getaran) pendengaran terproses melalui gendang telinga berinteraksi dengan saraf parasimpatis otak. Stimulasi musik dapat merangsang sirkuit otak tertentu, seperti sistem limbik. Saat sistem limbik distimulasi, orang menjadi rileks saat mendengarkan musik. Musik menyebabkan tubuh melepaskan zat kimia yang diistilahkan sebagai nitric oxide (NO) di pembuluh darah. Elemen ini beroperasi pada arteri darah; salah satu peran NO adalah mengendurkan otot polos arteriolar, yang membantu mengatur aliran darah pada jaringan dan menjaga tekanan darah di arteri tetap berada pada batas normal (Savitri & Arifiyanto, 2022)

Berdasarkan penelitian diatas peneliti berpendapat bahwa latihan *Senior Elastic Band* (SEB) dapat dikombinasikan dengan terapi musik religi karena sama-sama berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah, Ketika mendengarkan musik religi tubuh responden akan mengalami relaksasi pada bagian otot polos arteriolar yang menyebabkan aliran darah dapat terkontrol dan tekanan darah arteri dalam batas rata-rata sehingga terjadi penurunan tekanan darah. Diharapkan penderita hipertensi sebaiknya melakukan kombinasi latihan *Senior Elastic Band* (SEB) dan terapi musik religi 1 minggu 2 kali selama 20 menit karena kombinasi latihan *Senior Elastic Band* (SEB) dan terapi musik religi mampu memberikan manfaat terhadap penderita hipertensi, latihan *Senior Elastic Band* (SEB) dan terapi musik religi yang sering

dilakukan sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP) membantu mengatur tekanan darah bagi penderita hipertensi, yang pada akhirnya tekanan darah dapat terjaga serta terhindar dari masalah, kombinasi ini dapat dilakukan secara berlanjut karena membawa manfaat lebih lanjut untuk terapi hipertensi. Selain melakukan senam Senior Elastic Band (SEB) dan terapi musik religi, pasien hipertensi jugatetap diharuskan memperhatikan pola makan, gaya hidup, aktivitas, sering berolahraga, mengurangi stress, rokok hingga konsumsi garam berlebih agar dapat mengontrol tekanan darah mereka.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pembahasan dapat disimpulkan bahwa sebelum mendapat intervensi kombinasi latihan Senior Elastic Band (SEB) dan terapi musik religi, sebagian besar pasien hipertensi mengalami hipertensi ringan dengan tekanan darah rata-rata 162/97 mmHg. Setelah diobati dengan kombinasi latihan Senior Elastic Band (SEB) dan terapi musik religi, mayoritas pasien hipertensi melaporkan tingkat hipertensi normal tinggi, dengan tekanan darah rata-rata 149/91 mmHg. Kombinasi latihan Senior Elastic Band (SEB) dan terapi musik religi secara teruji dapat menurunkan tekanan darah bagi para penderita hipertensi yang berada di Desa Bangeran Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik.

DAFTAR REFERENSI

- Akbar, A. A., Merdekawati, D., & Sari, L. A. (2022). Literature review: Pengaruh terapi musik terhadap tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 75–81.
- Aris, A. (2019). Pengaruh pemberian rebusan daun salam (*Syzygium polyanthum*) terhadap penurunan tekanan darah tinggi di Desa Plosowahyu Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 199(0), 199–208. <https://doi.org/10.32528/psn.v0i0.1747>
- Chen, K. M., Li, C. H., Chang, Y. H., Huang, H. T., & Cheng, Y. Y. (2015). Program latihan pita elastis untuk orang dewasa yang lebih tua menggunakan kursi roda di panti jompo Taiwan: Uji coba acak klaster. *International Journal of Nursing Studies*, 52(1), 30–38. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2014.06.005>
- Damping, H., Tangka, J. W., Warouw, H., & Rettob, W. M. (2021). Terapi musik menurunkan tekanan darah. *Journal of Medical and Health Sciences*, 1(1), 1–11.
- Estiasih, T., Ahmadi, K., Dewanti Widyaningsih, T., Rhitmayanti, E., Fidyasari, A., Purnomo, K., & Wahyuni, Y. (2014). The effect of unsaponifiable fraction from palm fatty acid distillate on lipid profile of hypercholesterolaemia rats. *Journal of Food and Nutrition Research*, 2(12), 1029–1036. <https://doi.org/10.12691/jfnr-2-12-26>

- Firmansyah, F. A. (2019). Pengaruh kombinasi senior elastic band dan chair exercise terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Desa Besuki. [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang]. Retrieved from <https://repository.umm.ac.id/handle/123456789/85262>
- Fitriyani, N., & Sani, F. N. (2021). Pengaruh deep breathing exercise dan terapi musik religi terhadap tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 50. <https://doi.org/10.48144/jiks.v14i1.532>
- Jehani, Y., Hepilita, Y., & Krowa, Y. R. R. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada usia dewasa menengah di wilayah kerja Puskesmas Wangko Kecamatan Rahong Utara tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Wilayah*, 7(1), 21–29.
- Kurniawati, F. (2018). Pengaruh senior elastic band (SEB) exercise terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember (Skripsi). Retrieved from [https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/85262/Feronika Kurniawati - 162310101308.pdf](https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/85262/Feronika%20Kurniawati%20162310101308.pdf)
- Notoatmodjo, S. (2015). *Promosi kesehatan dan ilmu kesehatan*. Rineka Cipta.
- Santoso, Y. S., & Kristianto, H. (2020). Resistance band exercise dalam meningkatkan kesehatan lansia: A systematical review. *NersMid Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(32), 23–31.
- Savitri, D. A., & Arifiyanto, D. (2022). The effect of religious music therapy on blood pressure control in elderly patients with hypertension in the work area of the Sragi II Health Center. *Jurnal Kesehatan*, 204(1), 204–209.
- Susanti, N., Siregar, P. A., & Falefi, R. (2020). Determinan hipertensi pada masyarakat pesisir berdasarkan sosio demografi dan konsumsi pangan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(1), 43–52. <https://doi.org/10.36590/jika.v2i1.52>
- Tarigan, A. R., Lubis, Z., & Syarifah, S. (2018). Pengaruh pengetahuan, sikap, dan dukungan keluarga terhadap diet hipertensi di desa Hulu Kecamatan Pancur Batu tahun 2016. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 9–17.
- World Health Organization (WHO). (2019). *Hipertensi*. Geneva.
- Yıldırım, S. (2018). Gambaran karakteristik pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gedongan Kota Mojokerto. *Jurnal Kesehatan*, 21, 1–9.
- Yora Nopriani, & Ariska, C. L. (2022). Pengaruh terapi musik klasik (Mozart) kombinasi dengan kompres hangat untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 12(24), 170–180. <https://doi.org/10.52047/jkp.v12i24.185>