

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

##### **1. Konsep Lansia**

###### **a. Definisi**

Lansia (lanjut usia) merupakan proses penuaan yang disebabkan karena pertambahan usia dan mengalami peralihan meliputi fisiologis, mental, dan psikologis, di mana secara fisik dapat mengakibatkan terganggunya kemampuan dan fungsi tubuh sepenuhnya (Jumaiyah et al., 2020). Berdasarkan UU RI No. 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia mengkategorikan bahwa penduduk lanjut usia (lansia) adalah penduduk yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lanjut usia dikatakan sebagai tahap akhir dari sebuah proses perkembangan pada siklus kehidupan manusia. Pada usia yang sudah lanjut akan mengalami proses menua (Ernawati, 2019).

###### **b. Proses Menua**

Proses menua merupakan suatu proses yang berkaitan dengan usia pada manusia yang ditandai dengan menurunnya fungsi sistem kerja tubuh, disertai dengan meningkatnya kerentanan terhadap berbagai penyakit dan kematian. Pendampingan sangat diperlukan untuk meningkatkan kemampuan pada lanjut usia, terutama pada lanjut usia yang telah mengalami perubahan fungsi organ (Riniasih, W., & Hapsari,

2020). Proses penuaan merupakan suatu kondisi yang wajar dan tidak dapat dihindari dalam fase kehidupan ini. Penuaan adalah suatu proses yang berkaitan dengan usia seseorang, semakin tua seseorang, fungsi organ dan kehidupan sosial seseorang semakin berkurang. (Yaslina et al., 2021). Menjadi tua (menua) adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup yang tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tahap-tahap kehidupannya, yaitu *neonatus, toodler, pra school, school*, remaja, dewasa dan lansia. Tahap berbeda ini dimulai baik secara biologis maupun psikologis (Sriwijaya, 2019). Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif. Menua merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh (Rismayanti, 2022).

### **c. Klasifikasi**

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), ada empat tahapan yaitu:

- 1) Usia pertengahan (*middel age*) : 45-59 tahun
- 2) Lanjut usia (*elderly*) : 60-74 tahun
- 3) Lanjut usia tua (*old*) : 75-90 tahun
- 4) Usia sangat tua (*very old*) : lebih dari 90 tahun

#### **d. Perubahan Pada Lansia**

Lanjut usia mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, mental maupun sosial. perubahan yang bersifat fisik antara lain adalah penurunan kekuatan fisik, stamina dan penampilan (Putri, 2021). Pada lanjut usia seseorang akan mengalami kemunduran proses terutama perubahan fisik yang ditandai dengan perubahan penglihatan, pendengaran, penurunan keseimbangan, pergerakan tubuh lambat. Perubahan fisik pada lansia akan menyebabkan gaya hidup lansia berubah, sehingga lansia ketergantungan pada orang lain (Yaslina et al., 2021). Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia tidak hanya pada perubahan fisik namun terjadi juga pada perubahan perasaan, sosial, dan fungsi kognitif. (Atsil & Sihotang, 2022). Beberapa perubahan-perubahan yang terjadi, sebagai berikut:

##### **1) Perubahan fisik**

- (a) Perubahan sel dan ekstra sel pada lansia mengakibatkan penurunan pada penampilan dan fisik.
- (b) Perubahan kardiovaskular yaitu pada katup jantung terjadi penebalan dan kaku, terjadi penurunan pada kemampuan untuk memompa darah (kontraksi atau volume) kelenturan pembuluh darah menurun serta meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer sehingga dapat mengakibatkan tekanan darah meningkat.
- (c) Perubahan sistem pernapasan yang berhubungan dengan usia yang mempengaruhi fungsi paru yaitu penurunan elastisitas

paru, otot-otot pernapasan kekuatannya menurun dan kaku, kapasitas residu meningkat sehingga menarik nafas lebih berat, alveoli melebar dan jumlahnya menurun, kemampuan bentuk menurun dan terjadinya penyempitan di bronkus.

- (d) Perubahan integumen terjadi dengan pertambahan usia mempengaruhi fungsi dan penampilan kulit dan lain-lain.
- (e) Perubahan sistem persyarafan terjadi karena perubahan struktur dan fungsi sistem syaraf.
- (f) Perubahan musculoskeletal sering terjadi pada wanita pasca menopause.
- (g) Perubahan gastrointestinal terjadi pelebaran esophagus, terjadi penurunan asam lambung, peristaltik menurun, fungsi organ aksesoris menurun.
- (h) Perubahan genitourinaria terjadi pengecilan ginjal, penyaringan di glomerulus menurun dan fungsi tubulus menurun.
- (i) Perubahan pada vesika urinaria terjadi pada wanita yang dapat menyebabkan otot-otot melemah, kapasitasnya menurun, dan terjadi retensi urin.
- (j) Perubahan pada pendengaran terjadi membran timpani atrofi yang dapat menyebabkan gangguan pada pendengaran dan tulang-tulang pendengaran menjadi kaku.

- (k) Perubahan pada penglihatan terjadi pada respon mata yang menurun pada sinar, adaptasi pada mata menurun, akomodasi menurun, jarak pandang menurun, dan katarak

## 2) Perubahan psikologis

Lansia dapat dinilai dari keadaan adaptasi terhadap kehilangan fisik, sosial, emosional, dan mencapai kebahagiaan, keadaan dan kepuasan hidup.

## 3) Perubahan kognitif

Lansia akan terjadi proses melambatnya berpikir, mudah lupa, bingung dan pikun. Pada lansia kehilangan jangka pendek dan baru adalah hal yang sering terjadi.

## 4) Perubahan sosial

*Post power syndrom, single womant, single parent*, kesendirian, kehampaan saat lansia lainnya meninggal, maka akan muncul perasaan kapan akan meninggal.

## 2. Konsep Tekanan Darah

### a. Definisi

Tekanan darah adalah kekuatan yang memungkinkan darah mengalir dalam pembuluh darah untuk menyebar ke seluruh tubuh. Darah berfungsi sebagai pembawa oksigen serta zat-zat lain yang dibutuhkan oleh seluruh jaringan tubuh agar dapat hidup dan dapat menjalankan tugasnya masing-masing. Tekanan darah paling tinggi terjadi ketika vertikal dan berkontraksi, ini disebut tekanan sistolik. Tekanan diastolik adalah tekanan terendah yang terjadi saat jantung



beristirahat. Pada keadaan hipertensi tekanan darah meningkat yang ditimbulkan karena darah dipompakan melalui pembuluh darah dengan kekuatan berlebih (Yuniartika, 2022)

Tekanan darah merupakan salah satu pengukuran yang penting dalam menjaga kesehatan tubuh, karena tekanan darah yang tinggi atau hipertensi dalam jangka panjang akan menyebabkan peregangan dinding arteri dan mengakibatkan pecahnya pembuluh darah. Pecahnya pembuluh darah inilah yang menyebabkan terjadinya stroke. Beberapa penyakit yang diakibatkan tekanan darah tinggi diantaranya stroke, penyakit jantung dan penyakit ginjal. Terdapat dua pengukuran penting dalam tekanan darah yaitu tekanan sistolik dan diastolik (Maryanti, 2017).

#### **b. Pengukuran Tekanan Darah**

Tekanan darah dapat diukur di klinik maupun diluar klinik. Pengukuran tekanan darah harus dilakukakn dengan hati-hati dengan menggunakan alat ukur yang sudah tervalidasi. Adapaun yang harus dilakukan dalam mengukur tekanan darah menurut INASH (Indonesian Society of Hypertension) tahun 2019 meliputi persiapan pasien, spigmomanometer, posisi, prosedur dan catatan (Lukito& Harmeiwaty, 2019). Prosedur pengukuran darah yaitu :

1. Meletakkan spigmomanometer, skala sejajar dengan mata pemeriksa, dan tidak dapat dilihat oleh pasien.
2. Menggunakan ukuran manset yang sesuai.
3. Memasang manset disekitar 2,5 cm di atas fossa antecubital.

4. Menghindari pemasangan manset di atas pakaian.
5. Meletakkan bagian bell stetoskop di atas arteri brakialis yang terletak tepat di batas bawah manset. Bagian diafragma stetoskop juga dapat digunakan untuk mengukur tekanan darah sebagai alternatif bell stetoskop.
6. Memompa manset sampai 180 mmHg atau 30 mmHg setelah suara nadi menghilang. Lepaskan udara dari manset dengan kecepatan sedang (3mmHg/detik). Pengukuran tekanan darah 3 kali dengan selang waktu 1-2 menit. Lakukan pengukuran tambahan bila hasil pengukuran pertama dan kedua berbeda  $>10$  mmHg. Catat rerata tekanan darah, minimal dua dari hasil pengukuran terakhir.

**c. Faktor Faktor Tekanan Darah**

1. Faktor –faktor yang mempengaruhi tekanan darah :
  - a) Tahapan perifer : Pada dilatasi pembuluh darah dan tahanan turun, maka tekanan darah akan turun.
  - b) Volume darah : Bila volume meningkat, maka tekanan darah akan meningkat.
  - c) Viskositas darah : Semakin kental darah akan meningkatkan tekanan darah.
  - d) Elastisitas dinding pembuluh darah/Kelenturan dinding arteri : penurunan elastisitas pembuluh darah akan meningkatkan tekanan darah

2. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap interpretasi hasil, antara lain:

- a) Lingkungan : suasana bising, kurangnya privasi, suhu ruangan terlalu panas.
- b) Peralatan: kalibrasi, tipe manometer/*sphygmomanometer* dan stetoskop, ukuran cuff/ manset.
- c) Pasien: obat, status emosional, irama jantung, merokok, kopi, obesitas, olahraga.
- d) Teknik pemeriksaan: penempatan cuff/manset, posisi lengan, kecepatan pengembangan dan pengempisan cuff/manset, pakaian terlalu tebal, kesalahan membaca *sfigmomanometer/sphygmomanometer*. (Maryunani,2017)

### 3. Konsep Hipertensi

#### a. Definisi

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor resiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal (Mustika M *et al*, 2023)

Hipertensi atau tekanan darah tinggi, sering disebut sebagai “*the silent killer*” karena sering tanpa keluhan”. Seseorang didiagnosis hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan hasil tekanan sistolik (angka yang pertama) lebih dari 140 mmHg dan



tekanan diastol (angka kedua) lebih dari 90 mmHg pada lebih dari satu kali kunjungan (Kemenkes RI 2021).

#### b. Klasifikasi Hipertensi

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia pada 12 Mei 2018 mengeluarkan klasifikasi hipertensi sebagaimana tertera dalam tabel berikut :

**Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi**

Kategori	TDS (mmHg)	TDD (mmHg)
1. Normal	• < 120	• < 80
2. Pra Hipertensi	• 120 – 139	• 80 – 89
3. Hipertensi tingkat 1	• 140 – 159	• 90 – 99
4. Hipertensi tingkat 2	• > 160	• > 100
Hipertensi terisolasi > 140 Sistolik dan < 90 Diastolik		

*sumber Kemenkes RI 2018*

#### c. Patofisiologi Hipertensi

Patofisiologi menurut (Trianto, 2014):

Meningkatnya tekanan darah dalam arteri bisa terjadi melalui beberapa cara yaitu jantung memompa lebih kuat sehingga mengalirkan lebih banyak cairan pada setiap detiknya arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku sehingga mereka tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut. Darah pada setiap denyut jantung di paksa untuk melalui pembuluh yang sempit dari pada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan. Inilah yang terjadi pada usia lanjut, dimana dinding arterinya telah menebal dan kaku karena arteriosklerosis.

Dengan cara yang sama tekanan darah juga meningkat pada saat terjadi vasokonstriksi, yaitu jika arteri kecil (arteriola) untuk sementara waktu mengkerut karena perangsangan saraf atau hormone di dalam darah. Bertambahnya cairan dalam sirkulasi bisa menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Hal ini terjadi jika terdapat kelainan fungsi ginjal sehingga tidak mampu membuang sejumlah garam dan air dari dalam tubuh, volume darah dalam tubuh meningkat sehingga tekanan darah juga meningkat.

Sebaliknya, jika aktivitas memompa jantung berkurang, arteri mengalami pelebaran, banyak cairan keluar dari sirkulasi, maka tekanan darah akan menurun. Penyesuaian terhadap faktor-faktor tersebut dilaksanakan oleh perubahan di dalam fungsi ginjal dan sistem saraf otonom (bagian dari sistem saraf yang mengatur berbagai fungsi tubuh secara otomatis). Perubahan fungsi ginjal, ginjal mengendalikan tekanan darah melalui beberapa cara : jika tekanan darah meningkat, ginjal akan menambah pengeluaran garam dan air yang akan menyebabkan berkurangnya volume darah dan mengembalikan tekanan darah ke normal.

Sistem saraf simpatis merupakan bagian dari sistem saraf otonom yang untuk sementara waktu akan meningkatkan tekanan darah selama respon fight-or-flight (reaksi fisik tubuh terhadap ancaman dari luar) meningkatnya arteriola di daerah tertentu (misalnya otot rangka yang memerlukan pasokan darah yang lebih banyak mengurangi pembuangan air dan garam oleh ginjal sehingga akan meningkatkan volume darah

dalam tubuh melepaskan *hormone epinefrin* (adrenalin) dan norepinefrin (noradrenalin) yang merangsang jantung dan pembuluh darah. Faktor stress merupakan satu faktor pencetus terjadinya peningkatan tekanan darah dengan proses pelepasan *hormone epinefrin* dan *norepinefrin*.

#### **d. Faktor Penyebab Hipertensi**

Menurut (Kemenkes RI, 2023) faktor penyebab hipertensi dipengaruhi 2 faktor, yaitu faktor yang dapat di ubah dan faktor tidak dapat di ubah :

- 1) Faktor yang dapat di ubah
  - a) Stres
  - b) Berat badan
  - c) Penggunaan kontrasepsi oral pada wanita
  - d) Konsumsi garam berlebih
  - e) Kebiasaan merokok
  - f) Pendidikan
  - g) Pekerjaan
- 2) Faktor yang tidak dapat di ubah
  - a) Usia
  - b) Jenis kelamin
  - c) Riwayat keluarga

#### **e. Pencegahan Hipertensi**

Pencegahan hipertensi menurut (Kemenkes RI, 2023) yang dapat dilakukan yaitu :

- 1) Mengurangi asupan garam
- 2) Makan lebih banyak buah dan sayur
- 3) Aktifitas fisik secara teratur
- 4) Tidak merokok
- 5) Membatasi asupan makanan tinggi lemak jenuh
- 6) Menghilangkan atau mengurangi lemak dalam tubuh

#### **f. Komplikasi Hiperetensi**

Komplikasi hipertensi menurut (Trianto, 2014) sebagai berikut :

- 1) Stroke
- 2) Infark Miokard.
- 3) Gagal ginjal
- 4) Gagal Jantung

#### **e. Penatalaksanaan Hipertensi**

Penatalaksanaan hipertensi menurut (Trianto, 2014), meliputi :

- 1) Penatalaksanaan Farmakologi
  - a) Golongan Diuretik

Biasanya merupakan obat pertama yang diberikan untuk mengobati hipertensi. Diuretik membantu ginjal membuang garam dan air, yang akan mengurangi volume cairan di seluruh tubuh sehingga menurunkan tekanan darah. Diuretik juga menyebabkan pelebaran pembuluh darah. Diuretik

menyebabkan hilangnya kalium melalui air kemih, sehingga kadang diberikan tambahan kalium atau obat penahan kalium. Diuretik sangat efektif pada orang kulit hitam, lanjut usia, kegemukan, penderita gagal ginjal jantung atau penyakit ginjal menahun.

*b) Penghambat Adrenargik*

Merupakan sekelompok obat yang terdiri dari *alfa-bloker*, *beta bloker labetol*, yang menghambat efek sistem saraf simpatis. System saraf simpatis adalah sistem saraf yang dengan segera akan memberikan respon terhadap stress, dengan cara meningkatkan tekanan darah. Yang palinh sering digunakan adalah *beta-bloker* yang efektif diberikan pada penderita usia muda, penderita yang mengalami serangan jantung.

*c) ACE-inhibitor*

Obat ini efektif diberikan kepada orang kulit putih, usia muda, penderita gagal jantung. *Angiotensin converting enzyme inhibitor (ACE-inhibitor)* menyebabkan penurunan tekanan darah dengan cara melebarkan arteri.

*d) Angiotensin-II-Bloker*

Menyebabkan penurunan tekanan darah dengan suatu mekanisme yang mirip dengan *ACE-inhibitor*.



e) *Vasodilator*

Menyebabkan melebarnya pembuluh darah. Obat dari golongan ini hampir selalu digunakan sebagai tambahan terhadap obat antihipertensi lainnya.

f) *Antagonis Kalsium*

Menyebabkan melebarnya pembuluh darah dengan mekanisme yang benar-benar berbeda. Sangat efektif diberikan kepada orang kulit hitam, lanjut usia, nyeri dada, sakit kepala (migren).

2) Penatalaksanaan Non Farmakologis

a) Mengurangi konsumsi garam

Garam dapur mengandung 40% natrium. Oleh karena itu, tindakan mengurangi garam juga merupakan usaha mencegah sedikit natrium yang masuk kedalam tubuh. Mengurangi konsumsi garam pada awalnya memang terasa sulit. Keadaan ini terjadi karena individu terbiasa dengan makanan berasa asin selama puluhan tahun. Tentu memerlukan usaha yang keras untuk mengurangi garam.

b) Mengendalikan minum (Kopi dan Alkohol)

Kopi tidak baik dikonsumsi bagi individu dengan hipertensi karena, senyawa kafein dalam kopi dapat memicu meningkatnya denyut jantung yang berdampak pada peningkatan tekanan darah. Minuman beralkohol dapat menyebabkan hipertensi karena, bila dikonsumsi dalam jumlah yang berlebihan akan meningkatkan tekanan darah. Pada

dasarnya pada penderita hipertensi perlu meninggalkan minuman beralkohol.

c) Mengendalikan berat badan

Mengendalikan berat badan dapat dilakukan dengan berbagai cara. Misalnya mengurangi porsi makanan yang masuk ke dalam tubuh atau mengimbangi dengan melakukan banyak aktivitas, penurunan 1kg berat badan dapat menyebabkan tekanan darah turun 1 mmHg.

d) Berolahraga teratur

Seorang penderita hipertensi bukan dilarang untuk berolahraga, tetapi dianjurkan olahraga secara teratur. Bagi penderita hipertensi semua olahraga baik dilakukan asal tidak menyebabkan kelelahan fisik dan selain itu olahraga ringan yang dapat sedikit meningkatkan denyut jantung dan mengeluarkan keringat.

#### **4. Terapi musik**

**a. Definisi**

Terapi musik adalah keahlian menggunakan musik dan elemen musik oleh seorang terapis untuk meningkatkan, mempertahankan dan mengembalikan kesehatan mental, fisik, emosional dan spiritual. Terapi musik adalah suatu bentuk terapi dengan mempergunakan musik secara sistematis, terkontrol dan terarah di dalam menyembuhkan, merehabilitasi, mendidik serta melatih orang yang menderita gangguan fisik, mental dan emosional. (Mitayani, 2018)

Menurut Mucci (2004, dalam (Mitayani, 2018)), terapi musik adalah menggunakan musik yang sederhana, menenangkan dan mempunyai 17 tempo yang teratur sebagai salah satu cara untuk mengatasi stres dan menimbulkan kondisi rileks pada seseorang. (Djohan, 2006) mendefinisikan terapi musik adalah penggunaan musik dan atau elemen musik (suara, irama, melodi dan harmoni) yang bertujuan untuk membangun komunikasi, meningkatkan relasi interpersonal, belajar, meningkatkan mobilitas, mengungkapkan ekspresi dan untuk mencapai tujuan terapi lainnya.

**b. Jenis jenis terapi musik**

Menurut Mucci (2004 dalam (Mitayani, 2018)), pemilihan jenis musik sangat penting untuk memberikan efek terapi. Musik yang dipilih hendaknya yang sederhana, menenangkan dan mempunyai tempo yang teratur. Jenis musik yang tidak disarankan untuk terapi adalah musik pop, disko, rock and roll dan musik yang berirama keras. Adapun jenis musik yang sering digunakan sebagai terapi antara lain:

**1. Musik Klasik**

Merupakan perpaduan instrumen yang menggunakan violin, biola, piano dan cello sebagai musiknya. Musik klasik memiliki dampak psikofisik yang menimbulkan kesan rileks, santai, cenderung membuat detak jantung bersifat konstan, memberi dampak menenangkan dan menurunkan stres. Namun, pemakaian jenis musik ini perlu mempertimbangkan tentang waktu tampilan musik, taraf usia perkembangan dan latar belakang budaya (Fausi,

2006 dalam (Mitayani, 2018) Jenis musik klasik yang mempunyai karakteristik bersifat terapi adalah musik yang nondramatis, dinamikanya bisa diprediksi, memiliki nada yang lembut, harmonis salah satunya musik klasik mozart.

Musik Klasik Mozart adalah musik yang dapat berpengaruh memperlambat dan menyeimbangkan otak, selain itu music Mozart yang lembut dan seimbang antara beat, ritme serta harmoninya dapat memodifikasi gelombang otak. Musik Mozart dengan judul “symphony No. 40 in G minor, K. 550” akan mengaktifkan gelombang di area otak. Music sampai ke otak melalui saraf dan mengaktifkan gelombang beta di otak dengan sinyal 14-20 gelombang per detik akan diubah menjadi gelombang alpha atau sekitar 8-13 gelombang per detik, gelombang ini membuat orang rileks (Djohan, 2006). Music klasik Mozart memiliki tempo 60-80 ketukan per menit, tanpa lirik, mengalun, dapat menstimulasi gelombang alpha dan tetha pada otak yang mengaktifkan sistem limbik sehingga mmembuat tubuh rileks, menimbulkan efek neuroendokrin dan merangsang pelepasan zat endorphin yang dapat mengurangi persepsi kecemasan. (Gusti, 2020)

## 2. Musik Relaksasi

Merupakan musik bernuansa lembut, monoton dan datar. Kelembutan musiknya bisa menenangkan seseorang. Musik ini digunakan sebagai salah satu cara untuk mengatasi stres, cemas dan menimbulkan kondisi rileks pada seseorang. (Mitayani, 2018)

menyebutkan elemen-elemen musik yang dapat memengaruhi relaksasi diantaranya tempo yang stabil, perubahan secara bertahap pada volume, irama, timbre, pitch dan harmoni, garis melodi yang terprediksi, pengulangan materi, struktur dan bentuk yang tetap. Mucci (2004, dalam (Mitayani, 2018) mengatakan, musik relaksasi yang terbaik adalah musik instrumental, musik alam sekitar dan musik mediatif.

### **c. Bentuk terapi musik**

#### **1. Terapi aktif**

Terapi aktif adalah keahlian menggunakan musik dan elemen musik untuk meningkatkan, mempertahankan dan mengembalikan kesehatan mental, fisik, emosional, dan spiritual. Terapi aktif ini dapat dilakukan dengan cara mengajak pasien bernyanyi, belajar bermain musik bahkan membuat lagu yang singkat atau dengan kata lain terjadi interaksi yang aktif antara yang diberi terapi dengan yang memberi terapi.

#### **2. Terapi pasif**

Terapi pasif adalah dengan cara mengajak klien mendengarkan musik, dan hasilnya akan efektif bila pasien mendengarkan musik yang disukainya.

### **d. Indikasi Terapi Musik**

Dalam (Mitayani, 2018) dijelaskan beberapa indikasi pemberian terapi musik pada lansia, yaitu:



1. Lansia yang mengalami insomnia. Pada lansia dengan insomnia, pemberian terapi musik dapat memberikan efek relaksasi yang dapat menimbulkan perasaan mengantuk sehingga lansia dapat tertidur.
2. Lansia yang mengalami kesepian. Musik bisa menjadi teman dan mengalihkan perhatian lansia dari perasaan kesepiannya.
3. Lansia yang mengalami depresi, stres dan trauma. Musik mampu memberikan hiburan sehingga dapat menghilangkan stres .
4. Lansia yang mengalami kecemasan. Dengan pemberian terapi musik diharapkan dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh lansia.
5. Lansia yang mengalami penolakan terhadap lingkungan.

**e. Kontraindikasi Terapi Musik**

Menurut Aspiani (2014) dalam (Gusti, 2020), kontraindikasi pemberian terapi musik adalah pada lansia yang mengalami gangguan pendengaran/ tuna rungu.

**f. Tujuan terapi**

musik Terapi musik mempunyai tujuan membantu mengekspresikan perasaan, membantu rehabilitasi fisik, memberi pengaruh positif terhadap suasana hati dan emosi, serta menyediakan kesempatan yang unik untuk berinteraksi dan membangun kedekatan emosional. Dengan demikian, terapi musik juga dapat membantu mengatasi stres atau kecemasan, mencegah penyakit, dan menghilangkan rasa sakit (Gusti, 2020).

**g. Manfaat terapi musik**

1. Musik pada bidang kesehatan
  - a. Menurunkan tekanan darah. Melalui ritmik musik yang stabil memberi irama teratur pada sistem kerja jantung
  - b. Menstimulasi kerja otak. Mendengarkan musik dengan harmoni yang baik akan menstimulasi otak untuk melakukan proses analisa terhadap lagu tersebut.
  - c. Meningkatkan imunitas tubuh. Suasana yang ditimbulkan oleh musik akan mempengaruhi sistem kerja hormon manusia, jika kita mendengar musik yang baik/positif maka hormon yang meningkatkan imunitas tubuh juga akan berproduksi.
2. Musik meningkatkan kecerdasan
  - a. Daya ingat. Menyanyi dengan menghafalkan lirik lagu akan melatih daya ingat
  - b. Konsentrasi. Saat terlibat dalam bermusik akan menyebabkan otak bekerja secara fokus
  - c. Emosional. Musik mampu memberi pengaruh emosional makhluk hidup.
3. Musik meningkatkan kerja otot
4. Musik meningkatkan produktifitas, kreatifitas dan imajinasi
5. Musik menyebabkan tubuh menghasilkan hormon “kebahagiaan” (beta endorfin). Karakter makhluk hidup dapat terbentuk melalui musik, rangkaian nada yang indah akan membangkitkan perasaan bahagia/semangat positif.

6. Musik mengembangkan kemampuan berkomunikasi dan sosialisasi. Bermusik akan menciptakan sosialisasi karena dalam bermusik dibutuhkan komunikasi.

#### **h. Standart Prosedur Terapi musik**

Prosedur terapi musik menurut Pandoe dalam Ramadhani adalah sebagai berikut:

1. Memilih tempat yang tenang
2. Memposisikan tubuh senyaman mungkin
3. Menyiapkan speaker atau headphone, pilih musik yang akan diperdengarkan serta menyesuaikan volume
4. Saat musik dimainkan, dengarkan dengan seksama instrumennya
5. Biarkan suara musik mengalir ke dalam tubuh
6. Fokuskan bahwa kecemasan, ketakutan, kekhawatiran yang difikirkan akan berubah menjadi pengalaman
7. Dengarkan musik selama 30 menit idealnya namun apabila 10 menitpun telah membantu rileksasi responden (Ramdhani,2017).

#### **i. Mekanisme Terapi Musik**

Musik memiliki sifat terapeutik yang dapat menyembuhkan, karena musik menghasilkan rangsangan ritmis yang di tanggap oleh organ pendengaran dan kemudian diolah dalam sistem saraf tubuh dan kelenjar pada otak dan selanjutnya mereorganisasi interpretasi bunyi ke dalam ritme internal pendengaranya. Ritme internal inilah yang mempengaruhi metabolisme tubuh manusia sehingga berlangsung lebih baik. Dengan metabolisme yang baik tubuh mampu membangun sistem

kekebalan yang baik juga sehingga tubuh mampu membangun sistem kekebalan tubuh tangguh terhadap serangan penyakit (Satiadarma dalam Lestari,2015). Perubahan fisiologis tersebut terjadi karena akibat aktivitas 2 sistem neuroendokrin yang di kendalikan oleh hipotalamus yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal (Prabowo dalam Lestari 2015).

Hipotalamus disebut juga pusat stres otak karena fungsi gandanya dalam keadaan darurat. Fungsi pertama hipotalamus adalah mengaktifkan cabang simpatis dan sistem saraf otonom. Hipotalamus menghantarkan implus saraf nukleus. Nukleus di batang otak yang mengendalikan fungsi sistem saraf otonom yang bereaksi langsung pada otot polos dan organ internal untuk menghasilkan perubahan tubuh seperti peningkatan denyut jantung dan peningkatan tekanan darah (Primadita dalam Lestari 2015).

## **5. Terapi Imajinasi Terbimbing**

### **a. Definisi**

Imajinasi terbimbing adalah suatu metode relaksasi berimajinasi atau membayangkan tempat dan peristiwa yang berhubungan dengan perasaan yang menyenangkan untuk mengurangi stres agar mendapatkan pengaruh fisik, emosional dan spiritual, dengan cara perawat meminta pasien dengan perlahan untuk menutup mata dan memfokuskan nafas, pasien diminta untuk rileks, mengosongkan pikiran dan mengisi pikiran dengan hal-hal atau kejadian yang menurut

pasien menyenangkan dan dapat membuat rasa tenang (Amir & Rantesigi, 2021)

Imajinasi terbimbing adalah menggunakan imajinasi seseorang dalam suatu cara yang dirancang secara khusus untuk mencapai efek positif tertentu. Imajinasi terbimbing digunakan untuk relaksasi dan meredakan nyeri serta menurunkan tekanan darah yang dapat terdiri atas penggabungan napas berirama lambat dengan suatu bayangan mental relaksasi (Surya, 2015)

#### **b. Fisiologi**

Imajinasi Terbimbing memberikan sensasi yang rileks sehingga membuat tubuh menjadi nyaman dan dapat menurunkan otot yang tegang, sehingga nyeri dapat berkurang. Pasien dengan kondisi tubuh yang tenang dan rileks maka secara otomatis dapat membuat tubuh mengeluarkan hormon *endorphin*. Hormon ini merupakan hormon yang diproduksi oleh system saraf pusat, hormone ini dapat membuat seseorang merasa senang dan dapat beristirahat dengan tenang (Umi Kholifah, 2022)

#### **c. Manfaat**

Manfaat terapi imajinasi terbimbing adalah untuk membantu mengatasi nyeri, kecemasan dan stress, yang nanti pikiran pasien akan dipusatkan ke suatu hal atau kejadian yang menyenangkan. Banyak sekali manfaat dari terapi *imajinasi terbimbing* menurut (Handayani & Rahmayati, 2018) dalam (Umi Kholifah, 2022) antara lain:



1. Menurunkan depresi , kecemasan dan nyeri yang sedang dialami pasien
2. Menghilangkan fobia
3. Memberikan rasa nyaman pada pasien
4. Menurunkan tekanan darah tinggi dan gula darah
5. Mengurangi pusing karena sakit kepala
6. Mempercepat proses penyembuhan luka dan tulang
7. Memperlancar masalah pernafasan
8. Tidak ada efek samping sama sekali bagi pasien
9. Penyembuhan penyakit fisik dan gejalanya (sakit kepala, tekanan darah, insomnia, nyeri kronis, dsb)

**d. Tujuan Imajinasi Terbimbing**

Tujuan penerapan *Guided Imagery* menurut (Darmadi et al., 2020) sebagai berikut :

1. Menjaga kesehatan tubuh agar tetap rileks dengan cara melakukan komunikasi dari dalam tubuh yang melibatkan seluruh indera, sehingga terbentuk keseimbangan antara pikiran, tubuh, dan jiwa.
2. Mempercepat proses penyembuhan yang efektif dan mencegah tubuh dari berbagai macam penyakit seperti stress.
3. Mengurangi stres dan memberikan perasaan yang tenang dan nyaman.
4. mencegah pasien terkena depresi.

#### e. Prosedur Imajinasi Terbimbing

Terapi ini diberikan kepada pasien dengan cara, perawat meminta pasien untuk menutup matanya dengan perlahan dan memfokuskan nafas. Pasien diminta untuk tetap tenang dan rileks, mengosongkan pikiran dan mengisi pikiran dengan hal-hal atau kejadian yang menurut pasien menyenangkan dan dapat membuat tenang (Umi Kholifah, 2022) Berikut ini merupakan standar operasional prosedur melakukan Imajinasi terbimbing menurut (Purnamasari et al., 2023) adalah :

1. Membina hubungan saling percaya antara perawat dengan pasien
2. Menjelaskan prosedur, tujuan, posisi, waktu dan peran perawat.
3. Posisikan pasien nyaman mungkin
4. Perawat duduk didekat pasien, usahakan tidak mengganggu pasien mulai untuk melakukan bimbingan kepada pasien, lakukan dengan baik dan benar. kemudian perawat memfokuskan pikiran pasien dengan cara perawat meminta pasien memikirkan bahwa seolah-olah pergi ke sebuah pegunungan yang begitu sejuk dan merasa senang ditempat tersebut.
5. Anjurkan pasien nafas pelan dan dalam untuk menghirup kesejukan pegunungan
6. Anjurkan pasien menikmati berada ditempat tersebut ketika pasien sudah mulai rileks, pasien hanya fokus pada momen itu saja. perawat diam dan tidak perlu berbicara

7. Jika pasien menunjukkan tanda kegelisahan atau ketidaknyamanan, perawat harus menghentikan bimbingan dan melanjutkan lagi ketika pasien sudah siap Kembali
8. Relaksasi berlangsung selama 15 menit. Biasanya pasien akan merasa lebih rileks setelah memejamkan matanya atau mendengarkan musik klasik yang lembut selama 15 menit untuk membantunya agar merasa lebih tenang mencatat hal-hal yang dijelaskan oleh pasien kedalam lembar kerja keperawatan yang digunakan untuk latihan selanjutnya.

**f. Mekanisme Imajinasi Terbimbing**

Terapi relaksasi imajinasi terbimbing ini bertujuan untuk menurunkan tekanan darah. Pemberian terapi imajinasi terbimbing ini pasien akan mengalami respon relaksasi, dimana respon relaksasi akan menurunkan stimulasi, memperpanjang serat otot, mengurangi pengiriman impuls neural ke otak dan selanjutnya mengurangi aktifitas otak juga sistem tubuh lainnya, selain itu penurunan denyut jantung, pernapasan, meredakan ketegangan otot serta tekanan darah (Potter & Perry, 2010a).

Relaksasi imajinasi terbimbing dilakukan dengan berimajinasi sesuatu yang disukai atau sesuatu yang indah seperti pemandangan, rumput, pegunungan, pantai, ketika musik mulai dimainkan, berimajinasi dalam keadaan damai dan tenang, berfokus pada irama pernafasan (Potter & Perry, 2010a).

Visualisasi yang terpimpin atau terbimbing, jika digunakan untuk menciptakan penyembuhan atau untuk mewujudkan hasil yang bersifat khusus, visualisasi akan berhasil dengan melibatkan panca indra untuk diaktifkan dalam relaksasi imajinasi terbimbing ini. Jika panca indra ini diaktifkan, alam bawah sadar dapat lebih mudah menerima visualisasinya sebagai realitas yang sesungguhnya (Bradford, 2001). Perubahan tekanan darah saat diberikan imajinasi terbimbing terjadi dikarenakan produksi hormone endorphin yang diproduksi bersamaan dengan keadaan rileks pada tubuh. Endorphins adalah neurohormon yang berhubungan dengan sensasi yang menyenangkan. (Haruyama, 2011) dalam bukunya yang berjudul "The Miracle Of Endorphin" menjelaskan secara tajam berdasarkan penelitiannya dalam dunia kedokteran terkait pemeliharaan kesehatan dengan memanfaatkan fungsi hormon. (Haruyama, 2011) mengatakan bahwa pada otak manusia, sesuai dengan aktivitas yang dilakukannya, diproduksi bermacam-macam hormon, salah satunya adalah hormon endorphin yang kemudian disebut dengan hormon kebahagiaan. Hormon ini bereaksi sebagaimana morfin yang akan membuat kita merasa tenang, nyaman dan rileks.

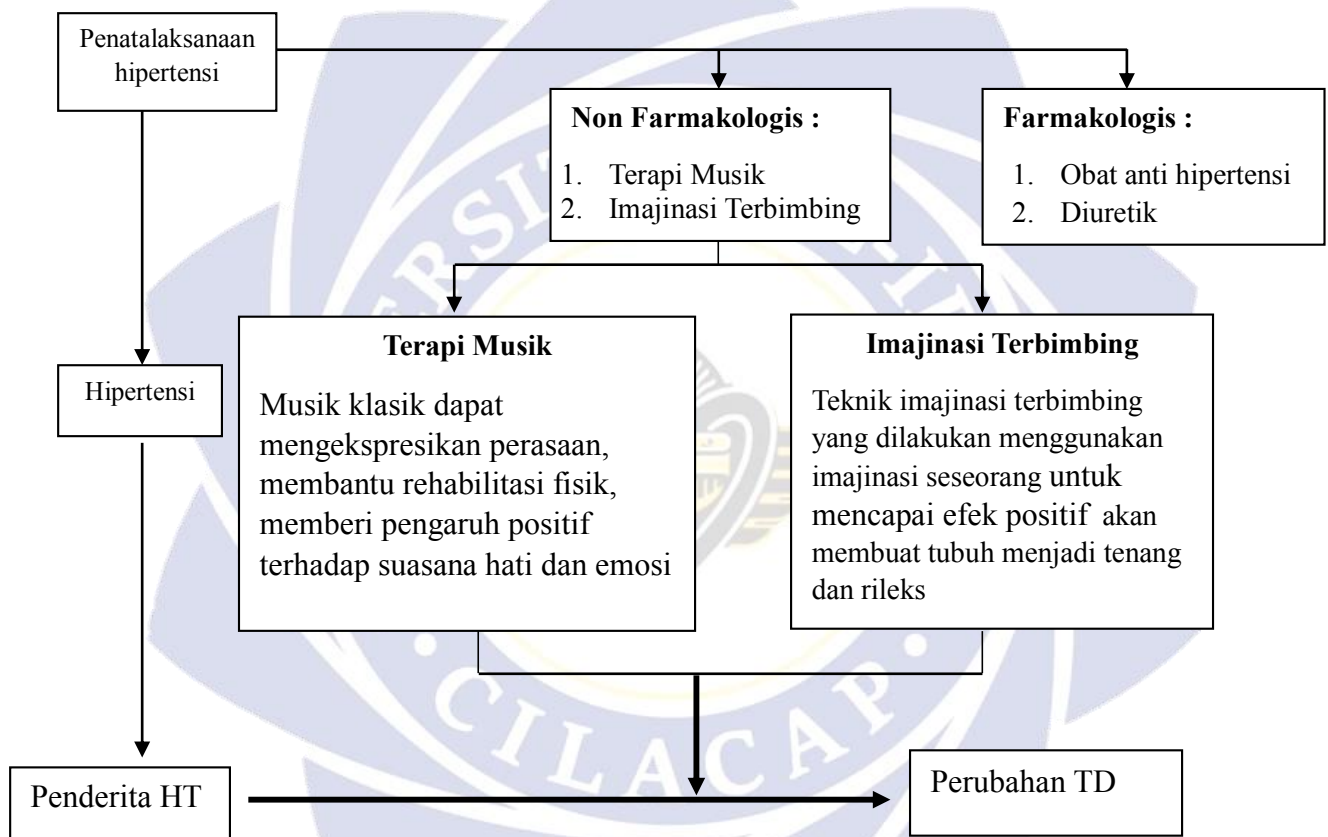
**g. Indikasi Imajinasi Terbimbing**

Indikasi dari imajinasi terbimbing adalah semua pasien yang sedang mengalami masalah gangguan pikiran negatif atau pikiran yang menyimpang dan menyebabkan perubahan perilaku pada pasien.

Contohnya: over generalization, stres, kecemasan, depresi, nyeri, hipokondria, dan lain-lain (Cahyani et al., 2022)

## B. Kerangka Teori

**Bagan 2. 1 Kerangka Teori**



Sumber : (Musfirah & Masriadi, 2019). (Gusti, 2020). (Umi Kholifah, 2022)