

## Efektivitas Music Relaxation Therapy (MRT) terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Pasien Hipertensi: Studi Kuasi-Eksperimen di Desa Asembagus

**Maulidiyah Junnatul Azizah Heru**  
Universitas Nurul Jadid, Indonesia  
[ladyheru@unuja.ac.id](mailto:ladyheru@unuja.ac.id)

**Alvin Nanda Nuril Qomariyah**  
Universitas Nurul Jadid, Indonesia  
[alvinanda410@gmail.com](mailto:alvinanda410@gmail.com)

**Aulia Putri Yuniar**  
Universitas Nurul Jadid, Indonesia  
[auliaaayuniarr27@gmail.com](mailto:auliaaayuniarr27@gmail.com)

**Arifka Alifia Dwi Putri**  
Universitas Nurul Jadid, Indonesia  
[arifkaalifia04@gmail.com](mailto:arifkaalifia04@gmail.com)

**Afifatul Bariroh**  
Universitas Nurul Jadid, Indonesia  
[pafifah129@gmail.com](mailto:pafifah129@gmail.com)

**Aprilianti Dwi Nur Hasanah**  
Universitas Nurul Jadid, Indonesia  
[apriliantidwinh7@gmail.com](mailto:apriliantidwinh7@gmail.com)

**Amirina Rosyadah**  
Universitas Nurul Jadid, Indonesia

### Abstract

Hypertension is a non-communicable disease whose prevalence is increasing and is a leading cause of morbidity and mortality. Unmanaged psychological stress contributes to increased blood pressure and exacerbates the condition of hypertension. This study aims to evaluate the effectiveness of Music Relaxation Therapy (MRT) in reducing stress in hypertensive patients. The research design used was a quasi-experiment with a one-group pre-test and post-test approach, involving 30 hypertensive patients aged 30-60 years from Asembagus Village, Kraksaan, Probolinggo, who experienced stress based on the DASS-42 instrument, which has been translated and validated. The intervention consisted of playing relaxation music (instrumental music with a slow tempo and calming frequencies) for 20 minutes every morning for fifteen consecutive days. Stress levels were measured before and after the intervention. Statistical testing used the non-parametric Wilcoxon signed rank test because of paired data that did not follow a normal distribution. The analysis results showed a significant reduction in stress levels ( $Z = -4.718$  and  $p = 0.000$ ). These findings indicate that MRT is statistically effective in reducing stress in hypertensive patients. The practical contribution of this study is that MRT can be a non-pharmacological approach that is easy to implement and affordable, offering an alternative therapy to reduce stress in hypertensive patients.

**Keywords:** Hypertension; Music Relaxation Therapy; Stress.

## Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya meningkat dan menjadi penyebab utama morbiditas serta mortalitas. Stres psikologis yang tidak terkelola dengan baik berkontribusi pada peningkatan tekanan darah dan memperburuk kondisi hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas *Music Relaxation Therapy* (MRT) dalam menurunkan stres pada pasien hipertensi. Desain penelitian yang digunakan adalah kuasi-eksperimen dengan pendekatan *one group pre-test and post-test design*, melibatkan 30 pasien hipertensi berusia 30-60 tahun di Desa Asembagus, Kraksaan, Probolinggo, yang mengalami stres berdasarkan instrumen DASS-42 yang telah diterjemahkan dan divalidasi. Intervensi berupa pemutaran musik relaksasi yang dipilih secara khusus (musik instrumental dengan tempo lambat dan frekuensi menenangkan) selama 20 menit setiap pagi selama lima belas hari berturut-turut. Tingkat stres diukur sebelum dan setelah intervensi. Pengujian statistik menggunakan uji *non-parametrik Wilcoxon signed rank test* karena data berpasangan yang tidak terdistribusi normal. Hasil analisis menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat stres ( $Z = -4,718$  dan  $p = 0,000$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa MRT efektif secara statistik dalam menurunkan stres pada pasien hipertensi. Kontribusi praktis dari penelitian ini adalah MRT dapat menjadi pendekatan non-farmakologis yang mudah diterapkan dan terjangkau, serta alternatif terapi untuk mengurangi stres pada pasien hipertensi.

**Katakunci:** Hipertensi; Music Relaxation Therapy; Stres.

## 1 Pendahuluan

Hipertensi, atau lebih dikenal dengan tekanan darah tinggi, merupakan salah satu penyakit kronis yang banyak dijumpai di seluruh dunia. Penyakit ini menjadi faktor risiko utama bagi berbagai penyakit kardiovaskular yang berbahaya, seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal (Camilli et al., 2025). Menurut laporan dari World Health Organization, (2023), prevalensi hipertensi global mencapai 33%, dengan dua pertiga di antaranya terjadi di negara-negara berkembang dan miskin. Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat prevalensi hipertensi pada penduduk berusia  $\geq 18$  tahun mencapai 30,8% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023), meskipun ada penurunan dibandingkan dengan angka 34,1% pada tahun 2018 (Riskses, 2018). Penyakit ini memberikan dampak besar bagi kesehatan masyarakat, baik secara fisik maupun psikis, karena berpotensi meningkatkan angka kematian akibat komplikasi kardiovaskular.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit kronis yang paling sering ditemukan dan menjadi masalah kesehatan global karena berkaitan erat dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular berat, seperti penyakit jantung koroner, stroke, hingga gagal ginjal (Camilli et al., 2025). Tingginya tekanan darah yang berlangsung lama dapat

menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah dan organ target, sehingga tidak hanya menurunkan kualitas hidup, tetapi juga meningkatkan beban pembiayaan kesehatan. Oleh karena itu, hipertensi dipandang sebagai salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas yang memerlukan pengendalian jangka panjang, baik melalui terapi farmakologis maupun pendekatan gaya hidup.

Secara epidemiologis, World Health Organization (2023) melaporkan prevalensi hipertensi global mencapai sekitar 33%, dengan dua pertiga kasus terjadi di negara berkembang dan negara berpenghasilan rendah. Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat prevalensi hipertensi pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebesar 30,8% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023), meskipun angka ini menunjukkan penurunan dibandingkan Riskesdas 2018 yang mencapai 34,1% (Riskses, 2018). Walaupun menurun, hipertensi tetap menjadi ancaman kesehatan masyarakat karena sering tidak bergejala, banyak kasus tidak terdeteksi, dan berpotensi menimbulkan komplikasi serius. Selain dampak fisik, hipertensi juga dapat memengaruhi aspek psikologis—misalnya kecemasan dan stres—yang kemudian dapat memperburuk kondisi pasien, sehingga intervensi pendukung yang menargetkan aspek psikis menjadi penting untuk dipertimbangkan.

Hipertensi dapat diperburuk dengan adanya stres, hal ini berdampak pada peningkatan

tekanan darah dan kesehatan jantung yang lebih buruk (Elsaid et al., 2021). Menurut Khan, Khan, Khan, & Khan, (2024) Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat memperburuk kecemasan dan meningkatkan gejala hipertensi.

Umumnya penanganan stres pada penderita hipertensi masih berfokus pada terapi medis konvensional, yang seringkali membutuhkan biaya tinggi dan waktu yang lama (Heni Kusumawardani, Hasra, Triyanto, & Iskandar, 2025). Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan hubungan signifikan antara stres dan hipertensi, yang merupakan salah satu faktor risiko utama bagi berbagai penyakit kardiovaskular yang mematikan. Camilli et al., (2025) menyebutkan bahwa hipertensi berperan sebagai faktor risiko utama penyakit jantung yang dapat menyebabkan tingkat kematian tinggi di seluruh dunia. Penelitian ini juga menekankan bahwa stres merupakan faktor yang memperburuk kondisi hipertensi, mempercepat kerusakan pada jantung dan pembuluh darah, serta berkontribusi pada peningkatan risiko penyakit kardiovaskular lainnya. Hal ini menunjukkan pentingnya pengelolaan stres dalam upaya pencegahan dan pengobatan hipertensi.

Khan et al., (2024) juga menemukan bahwa stres memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan kecemasan pada penderita hipertensi. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat memperburuk kondisi fisik pasien, meningkatkan tekanan darah, dan memperburuk gejala hipertensi. Penelitian ini memberikan bukti kuat bahwa stres bukan hanya masalah psikologis, melainkan juga menjadi faktor fisik yang memperburuk keadaan pasien hipertensi. Oleh karena itu, pengelolaan stres yang efektif menjadi hal yang sangat penting dalam pengobatan hipertensi.

Salah satu pendekatan yang mulai dilirik untuk mengelola stres pada pasien hipertensi adalah terapi musik termasuk *Music Relaxation Therapy* (MRT), yang terbukti efektif dalam mengurangi stres. Rahmawati, Magfiroh, Budiono, & Sulastywati, (2023) mengungkapkan bahwa terapi musik berpotensi menjadi solusi yang lebih murah dan lebih mudah diakses dibandingkan dengan terapi medis konvensional yang sering kali memerlukan biaya tinggi. Meskipun penelitian ini menunjukkan potensi terapi musik dalam mengurangi stres pada pasien hipertensi, penelitian ini masih terbatas pada skala kecil dan membutuhkan penelitian lebih lanjut untuk memverifikasi efektivitasnya secara

lebih luas. Penelitian oleh Heni Kusumawardani et al., (2025) memberikan gambaran mengenai penanganan stres pada penderita hipertensi yang masih didominasi oleh penggunaan terapi medis konvensional. Cao & Zhang, (2023) menyarankan agar terapi alternatif seperti terapi musik dapat dipertimbangkan sebagai pendekatan yang lebih sederhana, terjangkau, dan tidak memerlukan biaya yang tinggi. Terapi ini dapat menjadi solusi yang lebih efektif dalam pengelolaan stres, terutama bagi pasien hipertensi yang kesulitan untuk mengakses pengobatan konvensional.

Dewi, Kamaryati, Nuryanto, & Suantika, (2024) melakukan penelitian mengenai efek terapi musik klasik dalam menurunkan tekanan darah dan mengurangi kecemasan pada pasien hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan musik relaksasi dapat menurunkan tekanan darah dan membantu pasien hipertensi merasa lebih tenang. Meskipun penelitian ini memberikan bukti yang positif, penulis mengakui bahwa penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menguji durasi dan efek jangka panjang dari penggunaan terapi musik dalam pengelolaan hipertensi.

penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas MRT dalam mengurangi stres pada penderita hipertensi, serta menguji mekanisme kerja MRT dalam meredakan stres pada pasien hipertensi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti lebih kuat mengenai efektivitas MRT dan memberikan alternatif pengobatan yang lebih terjangkau dan mudah diakses dibandingkan terapi medis konvensional.

## 2 Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimen dengan desain *one group pre-test and post-test design* untuk mengukur pengaruh *Music Relaxation Therapy* (MRT) terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi. Penelitian dilaksanakan di Posbindu Desa Asembagus, Kabupaten Situbondo, Jawa Timur, selama 15 hari berturut-turut. Setiap hari, peserta menerima intervensi MRT selama 20 menit, di mana mereka mendengarkan musik relaksasi yang dipilih secara khusus (musik instrumental dengan tempo lambat dan frekuensi menenangkan) sambil melakukan aktivitas santai di ruang yang tenang.

Desain penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol karena beberapa pertimbangan praktis dan etis. Dalam konteks penelitian pada

populasi yang rentan, seperti pasien hipertensi, memberikan intervensi yang bermanfaat tanpa kelompok yang tidak menerima perlakuan memungkinkan semua peserta mendapatkan manfaat dari terapi tersebut. Selain itu, keterbatasan sumber daya dan waktu untuk melibatkan kelompok kontrol yang serupa dengan kelompok eksperimen menjadi alasan utama dalam pemilihan desain ini. Sumber data diperoleh dari pasien hipertensi berusia 30-60 tahun yang memenuhi kriteria inklusi, dengan teknik total sampling. Pengukuran tingkat stres dilakukan sebelum dan setelah intervensi menggunakan kuesioner DASS-42 yang telah diterjemahkan dan divalidasi.

Penelitian ini memantau dan mencatat faktor-faktor perancu yang dapat memengaruhi tingkat stres, seperti konsumsi obat, kebiasaan merokok, dan pola tidur, selama periode intervensi. Tanpa adanya kelompok kontrol, faktor perancu tetap menjadi potensi pembatas pada kesimpulan yang dapat diambil. Etika penelitian dijaga dengan memperoleh persetujuan tertulis dari setiap peserta, serta menjamin anonimitas dan kerahasiaan data pribadi mereka, yang hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian ini.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas MRT dalam mengurangi stres pada pasien hipertensi, serta memberikan wawasan tentang alternatif pengelolaan stres yang lebih terjangkau dan mudah diakses.

### 3 Hasil dan Diskusi

#### 1. Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 30 pasien hipertensi yang berusia antara 30-60 tahun dan berasal dari Desa Asembagus. Dari 30 responden, 60% adalah perempuan dan 40% adalah laki-laki. Sebagian besar responden (70%) berada dalam rentang usia 40-50 tahun, dengan 20% berada pada usia 30-40 tahun, dan 10% lainnya berusia 50-60 tahun.

Terkait dengan kebiasaan merokok, 40% responden melaporkan bahwa mereka adalah perokok aktif, sementara sisanya (60%) tidak merokok. Mengenai penggunaan obat farmakologis, 70% responden mengonsumsi obat hipertensi secara teratur, sedangkan 30% lainnya tidak konsisten dalam menggunakan obat sesuai anjuran medis.

**Tabel 1.** Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah Responden	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	18	60%
Laki-laki	12	40%
<b>Usia</b>		
30-40 Tahun	6	20%
40-50 Tahun	21	70%
50-60 Tahun	3	10%
<b>Merokok</b>		
Perokok Aktif	12	40%
Tidak Merokok	18	60%
<b>Penggunaan Obat</b>		
Teratur	21	70%
Tidak Teratur	9	30%

Penelitian ini melibatkan **30 pasien hipertensi** berusia **30-60 tahun** yang seluruhnya berdomisili di **Desa Asembagus**, sehingga karakteristik sampel merepresentasikan kondisi masyarakat setempat dengan rentang usia produktif hingga menjelang lansia. Berdasarkan **jenis kelamin**, responden didominasi oleh **perempuan (60% atau 18 orang)**, sedangkan **laki-laki** berjumlah **40% (12 orang)**. Dominasi responden perempuan ini dapat menggambarkan bahwa perempuan lebih banyak terjangkau dalam kegiatan penelitian atau lebih kooperatif saat mengikuti program intervensi, sekaligus menunjukkan bahwa hipertensi juga menjadi masalah kesehatan penting pada kelompok perempuan. Sementara itu, pada **karakteristik usia**, sebagian besar responden berada pada rentang **40-50 tahun** yaitu **70% (21 orang)**, diikuti kelompok usia **30-40 tahun** sebesar **20% (6 orang)**, dan kelompok **50-60 tahun** sebesar **10% (3 orang)**. Komposisi ini menunjukkan bahwa kasus hipertensi pada sampel lebih banyak ditemukan pada usia paruh baya, fase ketika risiko

peningkatan tekanan darah mulai naik akibat perubahan gaya hidup, stres kerja, penurunan elastisitas pembuluh darah, serta kemungkinan adanya faktor metabolismik yang menyertai. Dengan demikian, hasil penelitian ini terutama menggambarkan situasi hipertensi pada kelompok usia 40–50 tahun yang secara proporsi menjadi kelompok terbesar.

Dari sisi **kebiasaan merokok**, terdapat **40% responden (12 orang)** yang merupakan **perokok aktif**, sedangkan **60% (18 orang)** menyatakan **tidak merokok**. Temuan ini penting karena merokok dikenal sebagai salah satu faktor yang dapat memperburuk kondisi kardiovaskular, meningkatkan kekakuan pembuluh darah, serta berpotensi memperkuat efek stres fisiologis pada penderita hipertensi. Selain itu, distribusi perokok yang cukup besar menandakan adanya variasi faktor risiko dalam sampel yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan responden secara keseluruhan. Selanjutnya, terkait **penggunaan obat farmakologis**, mayoritas responden yaitu **70% (21 orang)** melaporkan mengonsumsi obat hipertensi secara **teratur**, sedangkan **30% (9 orang)** tidak konsisten atau **tidak teratur** mengikuti anjuran medis. Hal ini menunjukkan bahwa kepatuhan terapi pada sebagian besar responden cukup baik, namun masih terdapat kelompok yang berisiko mengalami tekanan darah tidak terkontrol akibat ketidakteraturan konsumsi obat. Ketidakpatuhan ini bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengetahuan kesehatan yang kurang, efek samping obat, keterbatasan akses layanan, atau keyakinan pribadi. Secara keseluruhan, karakteristik responden pada Tabel 1 memperlihatkan sampel yang heterogen dari sisi jenis kelamin, usia, kebiasaan merokok, dan kepatuhan obat—yang semuanya relevan untuk dipertimbangkan dalam menafsirkan hasil intervensi pada pasien hipertensi.

## 2. Tingkat stres pada pasien hipertensi sebelum dan setelah intervensi MRT

Hasil analisis uji wilcoxon menunjukkan bahwa mayoritas peserta mengalami penurunan stres setelah mengikuti sesi terapi MRT, dengan tercatat 29 kasus *Negative Ranks*. Artinya, pada 29 peserta, skor stres setelah terapi lebih rendah dibandingkan dengan skor sebelum terapi. Jumlah rank negatif yang tercatat adalah 435,00, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tingkat stres sebelum dan sesudah terapi. Hal ini mendukung klaim bahwa MRT efektif dalam menurunkan tingkat stres pada sebagian besar pasien hipertensi. Untuk mengukur

seberapa besar pengaruh MRT terhadap penurunan stres, dihitung *effect size* dengan rumus  $r = Z/\sqrt{N}$ , di mana  $Z = -4.718$  dan  $N = 30$  (jumlah peserta). Berdasarkan perhitungan, nilai  $r$  adalah  $-0.861$ , yang menunjukkan efek yang sangat besar. Ini berarti MRT memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi stres pada pasien hipertensi, dengan pengaruh yang kuat terhadap perubahan tingkat stres peserta. Karakteristik responden ini juga berguna untuk mempertimbangkan strategi edukasi dan pendampingan yang lebih spesifik. Misalnya, pada kelompok perokok aktif, diperlukan pendekatan promotif-preventif yang menekankan hubungan antara rokok, tekanan darah, dan kualitas hidup, sekaligus mendorong coping stres yang lebih sehat. Pada responden yang tidak teratur minum obat, intervensi edukasi tentang kepatuhan terapi, pengingat jadwal minum obat, serta keterlibatan keluarga dapat menjadi langkah pendukung yang realistik. Dengan demikian, terapi nonfarmakologis seperti MRT akan lebih optimal bila dikombinasikan dengan perbaikan perilaku kesehatan dan manajemen penyakit yang konsisten.

**Tabel 2.** Tingkat stres pada pasien hipertensi sebelum dan setelah intervensi MRT

		<b>Ranks</b>		
		<b>N</b>	<b>Mean Rank</b>	<b>Sum of Ranks</b>
POST TEST	Negative -Ranks	29 <sup>a</sup>	15.00	435.00
PRE TEST	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	1 <sup>c</sup>		
	Total	30		

Analisis data menunjukkan bahwa tidak ada peserta yang mengalami peningkatan stres setelah terapi, tercermin pada 0 kasus *Positive Ranks*, yang mengindikasikan bahwa *Music Relaxation Therapy* (MRT) efektif mengurangi stres pada mayoritas peserta. Terdapat 1 kasus tie, di mana peserta tidak mengalami perubahan stres, yang mungkin dipengaruhi oleh faktor individu atau kondisi kesehatan yang lebih kompleks, atau faktor perancu lainnya yang tidak terkontrol dalam penelitian ini, seperti konsumsi obat atau faktor psikososial. Secara keseluruhan, hasil ini mendukung bahwa MRT dapat mengurangi stres pada pasien hipertensi dan dapat dijadikan alternatif terapi untuk mendukung kesehatan kardiovaskular pasien. Berdasarkan Tabel 2, mayoritas peserta menunjukkan penurunan tingkat stres setelah intervensi Music Relaxation Therapy (MRT), yang

terlihat dari 29 kasus *Negative Ranks* (selisih POST TEST-PRE TEST bernilai negatif) dengan *mean rank* 15,00 dan *sum of ranks* 435,00; artinya, hampir seluruh responden mengalami perubahan ke arah stres yang lebih rendah setelah terapi. Tidak ditemukannya *Positive Ranks* (0 kasus) menegaskan bahwa tidak ada peserta yang justru mengalami peningkatan stres pascaintervensi, sehingga MRT dapat dipandang memiliki efek yang konsisten dalam membantu relaksasi dan menurunkan stres pada pasien hipertensi. Sementara itu, terdapat 1 kasus *tie* yang menunjukkan tidak adanya perubahan tingkat stres pada satu peserta, yang kemungkinan berkaitan dengan variasi respons individu, tingkat keparahan kondisi, kemampuan coping yang berbeda, atau adanya faktor perancu yang tidak sepenuhnya terkendali selama penelitian (misalnya penggunaan obat antihipertensi tertentu, kualitas tidur, paparan stresor harian, maupun dukungan sosial). Secara keseluruhan, pola hasil ini memperkuat kesimpulan bahwa MRT berpotensi menjadi intervensi nonfarmakologis yang bermanfaat sebagai terapi pendamping untuk menurunkan stres, yang pada akhirnya dapat membantu mendukung stabilitas fisiologis dan kesehatan kardiovaskular pada pasien hipertensi.

**Tabel 3.** Hasil Analisis Wilcoxon Signed Ranks Test Tingkat Stres pada Pasien Hipertensi

**Test Statistics<sup>a</sup>**

POST TEST - PRE TEST	
Z	-4.718 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks menunjukkan nilai Z sebesar -4.718 dengan Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.000, yang mengindikasikan bahwa *Music Relaxation Therapy* (MRT) memiliki dampak signifikan dalam menurunkan tingkat stres pasien hipertensi. Nilai Z yang negatif menunjukkan penurunan tingkat stres pada post-test dibandingkan dengan pre-test, dan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) yang lebih kecil dari 0.05 menegaskan bahwa perbedaan antara pre-test dan post-test adalah signifikan secara statistik. Hasil uji ini menunjukkan bahwa terapi MRT memberikan efek yang nyata dalam mengurangi stres, dan perbedaan yang tercatat antara pre-test dan post-test tidak terjadi secara kebetulan.

Hasil uji **Wilcoxon Signed Ranks** pada Tabel 3 menunjukkan nilai **Z = -4.718** dengan **Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.000**. Uji Wilcoxon digunakan untuk menilai apakah terdapat perbedaan yang bermakna antara dua pengukuran berpasangan, dalam hal ini tingkat stres sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) pemberian MRT. Nilai signifikansi 0.000 (dibaca  $p < 0.001$ ) menandakan bahwa perbedaan yang teramati sangat kecil kemungkinannya terjadi secara kebetulan.

Nilai **Z yang negatif** mengindikasikan arah perubahan, yaitu skor stres pada **post-test lebih rendah** dibandingkan pre-test. Artinya, setelah peserta mendapatkan Music Relaxation Therapy, kecenderungan data bergerak ke arah penurunan stres, bukan peningkatan. Dengan kata lain, terapi memberikan dampak yang konsisten dalam menurunkan tingkat stres pada kelompok yang diteliti, sejalan dengan hasil distribusi ranks yang menunjukkan dominasi penurunan.

Karena **p-value < 0.05**, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat **perbedaan yang signifikan secara statistik** antara tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi MRT. Kesimpulan ini memperkuat bahwa MRT bukan hanya menghasilkan perubahan secara deskriptif, tetapi perubahan tersebut juga **terbukti bermakna** berdasarkan analisis inferensial. Dengan demikian, MRT dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis pendukung untuk membantu pengelolaan stres pada pasien hipertensi, meskipun penelitian lanjutan tetap diperlukan untuk mengendalikan faktor perancu dan menilai efektivitasnya pada konteks dan populasi yang lebih luas.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Music Relaxation Therapy* (MRT) efektif dalam menurunkan tingkat stres pada pasien hipertensi, dengan mayoritas peserta mengalami penurunan stres setelah mengikuti sesi terapi. Temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Li & Min, (2024) yang menyatakan bahwa terapi musik dapat menenangkan sistem saraf dan mengurangi stres. Penelitian ini juga mendukung hasil penelitian sebelumnya de Witte, Spruit, van Hooren, Moonen, & Stams, (2020), yang menunjukkan bahwa terapi musik efektif dalam mengurangi kecemasan dan stres pada pasien dengan berbagai kondisi medis.

Terdapat satu kasus di mana peserta tidak mengalami perubahan tingkat stres. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor individu seperti preferensi musik atau kondisi psikologis yang lebih

kompleks, yang sesuai dengan Nakaya et al., (2025) yang menunjukkan bahwa efektivitas terapi musik dapat bervariasi tergantung pada kecocokan antara jenis musik yang diberikan dengan preferensi peserta. Faktor-faktor individu tetap mempengaruhi hasil terapi, meskipun sebagian besar peserta merasakan manfaat dari MRT.

Selain preferensi musik, faktor psikologis yang lebih kompleks seperti tingkat kecemasan, gangguan emosional, atau trauma masa lalu juga dapat berperan penting. Misalnya, bagi seseorang yang mengalami gangguan kecemasan atau stres berat, respons terhadap terapi musik bisa sangat berbeda dibandingkan dengan mereka yang lebih stabil secara emosional (Pingle & Ragha, 2024). Dalam beberapa kasus, musik yang seharusnya menenangkan justru dapat memicu reaksi negatif atau stres lebih lanjut jika tidak sesuai dengan kondisi psikologis individu tersebut.

Lebih jauh lagi, faktor-faktor seperti tingkat keterbukaan individu terhadap terapi musik, serta sikap terhadap intervensi berbasis seni, juga perlu diperhitungkan (Setti & Kahn, 2023). Beberapa orang mungkin lebih terbuka terhadap pendekatan alternatif seperti MRT, sementara yang lain merasa skeptis atau tidak yakin tentang efektivitasnya, yang tentunya memengaruhi hasil yang tercapai.

Oleh karena itu, meskipun sebagian besar peserta dalam studi menunjukkan manfaat dari MRT, penting untuk memahami bahwa hasilnya dapat sangat bervariasi antara individu. Penyesuaian jenis musik dengan kondisi psikologis dan preferensi individu menjadi kunci untuk meningkatkan efektivitas terapi ini. Selain itu, penelitian lebih lanjut yang mencakup faktor-faktor psikologis dan emosional lainnya akan memperkaya pemahaman mengenai mekanisme di balik terapi musik dan memungkinkan pengembangan pendekatan yang lebih personal dan disesuaikan untuk setiap peserta.

Keunikan dari penelitian ini terletak pada penerapan MRT khususnya untuk pasien hipertensi, yang belum banyak mendapat perhatian dalam studi-studi terapi musik sebelumnya. Penelitian ini memanfaatkan teknologi dan metode terkini dalam terapi musik dengan menggabungkan pendekatan berbasis bukti dalam manajemen stres.

Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan dalam pengelolaan stres non-farmakologis pada pasien hipertensi, dengan penekanan pada pendekatan *holistic health management* yang

melibatkan aspek mental, fisik, dan emosional. Dengan fokus pada populasi yang memiliki masalah kesehatan spesifik, penelitian ini menawarkan kontribusi baru dalam pengelolaan stres pada pasien hipertensi, serta memberikan bukti empiris yang memperkuat potensi MRT sebagai alternatif non-farmakologis dalam mengelola stres. Keterbatasan penelitian ini, seperti ukuran sampel yang kecil dan durasi terapi yang terbatas, menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan desain yang lebih kompleks, seperti eksperimen acak terkontrol/*randomized controlled trial* (RCT), untuk mengonfirmasi temuan ini. Penelitian ini membuka ruang bagi eksplorasi lebih lanjut mengenai manfaat MRT dalam pengelolaan stres dan hipertensi serta kontribusinya terhadap kesehatan kardiovaskular.

## 4 Kesimpulan

*Musik Relaxation Therapy* (MRT) terbukti efektif dalam mengurangi stres pada pasien hipertensi, dengan mayoritas peserta mengalami penurunan tingkat stres setelah mengikuti terapi, meskipun ada beberapa kasus yang menunjukkan hasil "tie". Temuan ini menunjukkan bahwa MRT dapat menjadi terapi tambahan yang bermanfaat dalam mengelola stres secara holistik, dengan mengatasi aspek fisik, mental, dan emosional pasien. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti ukuran sampel yang terbatas dan kemungkinan bias dalam pengukuran, sehingga diperlukan penelitian lanjutan untuk melihat efek jangka panjang dan faktor-faktor yang memengaruhi hasil terapi. Secara teoretis, hasil penelitian ini dapat memperkaya pemahaman tentang peran terapi musik dalam mengelola stres pada hipertensi dan memberikan kontribusi terhadap pengembangan terapi non-farmakologis yang lebih efektif, sekaligus membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut pada populasi dan kondisi medis lainnya.

## 5 Referensi

- Camilli, M., Maggio, L., Tinti, L., Torre, I., Viscovo, M., Tamburrini, G., ... Rocca, B. (2025). Cardio-oncology: Emerging Concepts in Cardiovascular Sequelae of Cancer Therapies, Translational Research and Reverse Cardio-oncology. *European Cardiology Review*, 20. <https://doi.org/10.15420/ecr.2024.49>
- Cao, M., & Zhang, Z. (2023). Adjuvant music therapy for patients with hypertension: a meta-analysis and systematic review. *BMC*

- Complementary Medicine and Therapies, 23(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12906-023-03929-6>
- de Witte, M., Spruit, A., van Hooren, S., Moonen, X., & Stams, G. J. (2020). Effects of music interventions on stress-related outcomes: a systematic review and two meta-analyses. *Health Psychology Review*, 14(2), 294–324. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1627897>
- Dewi, N. P. A. R., Kamaryati, N. P., Nuryanto, K., & Suantika, I. R. (2024). Effectiveness of Balinese Selonding Gamelan Music Therapy in Reducing Blood Pressure and Anxiety in Older Adults with Hypertension: A Quasi-experimental Study. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 28(4), 812–824. <https://doi.org/10.60099/prijnr.2024.269259>
- Elsaid, N., Saied, A., Kandil, H., Soliman, A., Taher, F., Hadi, M., ... El-Baz, A. (2021). Impact of stress and hypertension on the cerebrovasculature. *FBL*, 26(12), 1643–1652. <https://doi.org/10.52586/5057>
- Heni Kusumawardani, L., Hasra, A., Triyanto, E., & Iskandar, A. (2025). Elderly Self-Help Groups: A Community-Based Education and Peer Support Program for Hypertension Control, Supporting SDG 3 on Health and Well-being. *E3S Web of Conferences*, 609, 04005. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202560904005>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI). In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia BKPK*. Jakarta. Retrieved from <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- Khan, M. S., Khan, S., Khan, N., & Khan, A. S. (2024). Dietary Sources, Classification, Biosynthesis, and Mechanism of Action of Flavonoids in Combating Oxidative Stress. In *Role of Flavonoids in Chronic Metabolic Diseases* (pp. 67–114). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781394238071.ch3>
- Li, X., & Min, S. (2024). RETRACTED: Researching how music affects the autonomic nervous system and influences wound healing processes in trauma patients. *International Wound Journal*, 21(3), e14790. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/iwj.14790>
- Nakaya, N., Yamasato, A., Kondo, M., Okino, S., Kitano, A., & Yamamoto, K. (2025). Music Therapy Preferences Among Breast Cancer Patients Undergoing Chemotherapy: A Qualitative Study. *Music Therapy Perspectives*, 43(1), miae029. <https://doi.org/10.1093/mtpt/miae029>
- Pingle, Y. P., & Ragha, L. K. (2024). An in-depth analysis of music structure and its effects on human body for music therapy. *Multimedia Tools and Applications*, 83(15), 45715–45738. <https://doi.org/10.1007/s11042-023-17290-w>
- Rahmawati, I., Magfiroh, F. A., Budiono, B., & Sulastywati, S. (2023). Effect of Gamelan and progressive muscle relaxation on blood pressure in hypertensive patients. *Healthcare in Low-Resource Settings*, 12(1). <https://doi.org/10.4081/hls.2023.11814>
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. In *Kementerian Kesehatan RI* (Vol. 53).
- Setti, Fabio, & Kahn, Jeffrey H. (2023). Evaluating how facets of openness to experience predict music preference. *Musicæ Scientiae*, 28(1), 143–158. <https://doi.org/10.1177/10298649231174751>
- World Health Organization. (2023). Global Report on Hypertension: The Trace Against a Silent Killer. In *World Health Organization* (Vol. 01). Geneva.