



ORIGINAL ARTICLE

PENGARUH MENULIS EKSPRESIF DI IRINGI TERAPI MUSIK TERHADAP TINGKAT STRES PADA PENDERITA HIPERTENSI

The Effect Of Expressive Writing Accompanied With Music Therapy On Stres Levels In Hypertension Patients

Ni Komang Juana Tri Eva

Sarjana Keperawatan, STIKES Bina Usada Bali, Badung, Bali, Indonesia

*Korespondensi: nkjuanatrievaa@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Riwayat Artikel: Diterima: 5 Mei 2024 Revisi: 26 Mei 2024 Disetujui: 30 Mei 2024</p> <p>Kata Kunci: Hipertensi; Menulis; Musik; Stres.</p>	<p>Latar Belakang: Stres merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi yang dapat diubah. Stres yang berlangsung terus - menerus dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatik yang dapat memicu kenaikan tekanan. Dibutuhkan intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan stress. Tujuan: Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh menulis ekspresif di iringi terapi musik terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi. Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan <i>one group pretest - posttest design</i> dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>purposive</i>. Intervensi diberikan berupa menulis ekspresif dikombinasikan dengan terapi musik selama 15 menit sebanyak 3 sesi. Tingkat stres diukur dengan kuesioner <i>Perceive Stress Scale 10</i>. Analisa data menggunakan uji <i>Wilcoxon Sign Rank</i>. Hasil: Hasil penelitian sebelum diberikan intervensi tingkat stress responden sebagian besar pada katgori stress sedang 27(54%) responden serta setelah diberikan intervensi didominasi responden dnegan kategori stress ringan 32(64%) responden. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai $P = 0,000$. Kesimpulan: Terdapat pengaruh menulis ekspresif di iringi terapi musik terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi di Puskesmas II Denpasar Barat.</p>



Jurnal Aliansi Keperawatan Indonesia Volume 1 Nomor 1 (2024)

Jurnal homepage: <https://aliansi.lenteramitralestari.org/index.php/jaki/index>

ARTICLE INFO	ABSTRACT
<p>Article history: Received: 5 May 2024 Revised: 26 May 2024 Accepted: 30 May 2024</p> <hr/> <p>Key Words: Hipertension; Writing; Music; Stress.</p>	<p>Background: Stress is one of the factors that influence the occurrence of hypertension that can be changed. Continuous stress can increase sympathetic nerve activity, which can trigger an increase in pressure. Non-pharmacological interventions are needed to reduce stress. Objective: This research aims to determine the effect of expressive writing accompanied by music therapy on stress levels in hypertension sufferers. Method: This research used a group pretest-posttest design with a sample size of 50 people. The sampling technique uses purposive. The intervention was provided in the form of expressive writing combined with music therapy for 15 minutes in 3 sessions. Stress levels were measured using the Perceive Stress Scale 10 questionnaire. Data analysis used the Wilcoxon Sign Rank test. Results: The results of the research before being given the intervention, the stress level of the respondents was mostly in the moderate stress category, 27(54%) of the respondents, and after being given the intervention, the majority of respondents were in the mild stress category, 32(64%) of the respondents. The results of the hypothesis test show the P value = 0.000. Conclusion: The expressive writing accompanied by music therapy affected stress levels in hypertension sufferers at Community Health Center II Denpasar Barat.</p>

LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi perhatian berbagai Negara salah satunya Indonesia. Seseorang dikatakan hipertensi jika terjadi peningkatan tekanan darah sistolik 140 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg (Kemenkes RI, 2020). Berdasarkan catatan *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, diperkirakan satu milyar orang dewasa pada usia 30 - 79 tahun di dunia menderita hipertensi, dua pertiga diantaranya terletak di Negara berkembang yang berpenghasilan rendah hingga sedang (WHO, 2023). Prevalensi hipertensi diprediksikan akan terus meningkat tajam, pada tahun 2025 nanti sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Penyakit ini telah mengakibatkan kematian sekitar delapan juta orang setiap tahunnya dan sekitar 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara. Di Indonesia khususnya di Provinsi Bali, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran penduduk usia diatas 18 Tahun adalah sebesar 29,97% (Kemenkes RI, 2019).

Faktor resiko terjadinya hipertensi ada yang tidak dapat dimodifikasi dan dapat dimodifikasi. Salah satu faktor resiko yang dapat dimodifikasi pada penderita hipertensi adalah stres (Kemenkes RI, 2020). Prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk Indonesia diatas usia 15 tahun mengalami gangguan mental emosional (stres) serta lebih dari 12 juta penduduk diatas usia 15 tahun mengalami depresi (Kemenkes RI, 2019). Hipertensi berhubungan erat dengan stres. Ketika seseorang mengalami stres, hormon adrenalin, tiroksin, dan kortisol akan melonjak serta mengakibatkan vasokonstriksi pembuluh darah. Hal tersebut akan mempengaruhi peningkatan denyut jantung dan tekanan darah (Delavera, Siregar, Jazid, & Eryando, 2021). Ketakutan akan diagnosis penyakit kronis mengakibatkan kecemasan, stres dan bahkan depresi (Andina, 2013).

Stres merupakan bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental seseorang (Nugraheni et al., 2018). Beberapa upaya menangani stres salah satunya adalah kombinasi terapi menulis ekspresif dan terapi musik (Kurniadi & Nurrahmani, 2015). Menulis ekspresif dapat membantu seseorang dalam mengatasi kesulitan mengenai kesedihan kecemasan dan stres (Danarti, Sugiarto, & Sunarko, 2018). Sedangkan musik mampu memberikan efek yang baik bagi tubuh dan pikiran, terutama musik dengan tempo yang lambat, seperti musik klasik yang tenang. Jenis musik ini dapat memberikan efek yang menguntungkan pada fisiologis tubuh yakni dapat memperlambat denyut nadi, menurunkan tekanan darah, dan menurunkan hormon stres (Sumaningsih, Fatimah, & Sulikah, 2021). Menulis ekspresif mampu membantu menurunkan tingkat stres pada remaja albino (Maharani, Noviekayati, & Meiyuntariningsih, 2017). Selain itu, terapi musik juga mampu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian (Adareth & Purwoko, 2017). Berdasarkan fakta tersebut, perlu dilakukan penelusuran lebih jauh tentang kombinasi antara menulis ekspresif dengan terapi musik terhadap stres pada pasien hipertensi.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat pada 14 Juli 2022 dengan teknik wawancara menggunakan kuesioner Perceive Stres Scale 10 kepada 15 orang dewasa dengan hipertensi yakni terdapat 5 orang mengalami stres ringan, 7 orang mengalami stres sedang dan 3 orang mengalami stres berat. Kelima belas orang tersebut mengatakan mengatasi stresnya dengan tidur. Hasilnya, mereka mengatakan setelah terbangun mereka masih merasakan perasaan - perasaan tertekan dan marah. Hal ini menunjukkan bahwa tidur tidak efektif dalam menurunkan stres. Hasil wawancara terkait manfaat menulis ekspresif dan terapi musik terhadap tingkat stres mengatakan tidak mengetahui terapi tersebut. Berdasarkan permasalahan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh menulis ekspresif di iringi terapi musik terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi yang melakukan kunjungan di poli umum UPTD Puskesmas II Denpasar Barat.

TUJUAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh menulis ekspresif di iringi terapi musik terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi di Puskesmas II Denpasar Barat.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*. Tipe ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek tersebut diobservasi sebelum diberikan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah diberikan perlakuan (Nursalam, 2016).

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat yang berlangsung dari bulan Maret sampai bulan Juni 2023.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi yang melakukan pengobatan di Puskesmas II Denpasar Barat sejumlah 351 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu: Penderita hipertensi yang berusia 19-44 tahun; Mampu berkomunikasi verbal dengan baik; Dapat membaca dan menulis. Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu: Penderita hipertensi yang memiliki keterbatasan fisik, mental, dan kognitif yang dapat mengganggu penelitian (buta, tuli, cacat mental); Penderita hipertensi dengan komplikasi (penyakit jantung koroner,

gagal ginjal kronik, retinopati dan sebagainya). Besar sampel pada penelitian ini adalah 50 orang.

Intervensi

Intervensi yang diberikan pada penelitian ini berupa terapi aktivitas yang menggunakan sarana menulis pengalaman emosional, perasaan yang mengganggu pikiran, dan harapan - harapan yang di inginkan penderita hipertensi dengan di iringi musik yang berkarakteristik tenang dan penuh konsentrasi dengan frekuensi gelombang 60 dB untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan yang terdalam. Kegiatan ini dilakukan per individu dengan 3 sesi selama 3 hari berturut - turut. Setiap harinya dilakukan per 1 sesi. Setiap sesi berdurasi 15 menit sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP).

Pengukuran dan Analisis Data

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Perceived Stres Scale-10*. Alat ukur ini mengkategorikan hasil pengukuran stres menjadi kategori stres ringan (0 - 13), stres sedang (14 - 26), stres berat (27 - 40). Kuesioner ini terdiri dari 10 item pertanyaan yang berisi tentang perasaan tidak terprediksi (*unpredictable*) sejumlah 4 item yakni pertanyaan nomor 1,6 (*favorable*) dan 4,5 (*unfavorable*); perasaan tidak terkontrol (*uncontrollable*) sejumlah 4 item yakni pertanyaan nomor 2,10 (*favorable*) dan 7,8 (*unfavorable*); perasaan tertekan (*overload*) sejumlah 2 item yakni pertanyaan nomor 3 dan 10. Analisa bivariat yang digunakan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini yaitu uji *Wilcoxon Sign Rank*.

HASIL

Adapun temuan pada penelitian ini akan ditampilkan dalam bentuk tabel, yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=50)

Karakteristik Responden	f(%)
Jenis Kelamin	
Laki-Laki	36(72)
Perempuan	14(28)
Tingkat Pendidikan Terakhir	
SMA/Sederajat	46(92)
Perguruan Tinggi	4(8)
Pekerjaan	
Ibu Rumah Tangga	7(14)
Karyawan Swasta	31(62)
Wiraswasta	12(24)

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini yakni berjenis kelamin laki - laki sebanyak 36 (72%) responden. Pendidikan terakhir yakni SMA/Sederajat sebanyak 46 (92%) responden. Sebagian besar responden dalam penelitian ini berprofesi sebagai karyawan swasta sebanyak 29 (58%) responden.

Tabel 2. Tingkat Stres Sebelum dan Setelah diberikan Intervensi (n=50)

Tingkat Stres Sebelum	f(%)
Stres Ringan (1-13)	10(20)
Stres Sedang (14-26)	27(54)
Stres Berat (27-40)	13(26)
Tingkat Stres Setelah	f(%)
Stres Ringan (1-13)	32(64)
Stres Sedang (14-26)	18(36)
Stres Berat (27-40)	0(0)

Berdasarkan tabel 2 mayoritas responden dalam penelitian ini sebelum diberikan intervensi memiliki tingkat stres pada kategori sedang sebanyak 27 (54%) responden. Sedangkan setelah diberikan intervensi responden pada penelitian ini sebagian besar memiliki tingkat stres ringan sebanyak 32 (64%) responden.

Tabel 3. Analisis Pengaruh Menulis ekspresif Diiringi Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi (n=50)

Variabel	Z-Hitung	Z-Tabel	Nilai P
Tingkat stres (pre-post test)	6,17	1,64	0,000

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Sign Rank didapatkan nilai Z-hitung = 6,17 > Z-tabel = 1,64. Dan nilai signifikasi P = 0,000 ($\alpha = 0,05$). Hal ini menunjukkan ada pengaruh menulis ekspresif diiringi terapi musik terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi di Puskesmas II Denpasar Barat.

PEMBAHASAN

Stres merupakan gejala awal dari depresi, dimana stres merupakan gangguan mental yang serius yang ditandai dengan perasaan sedih dan cemas. Stres ditandai dengan gangguan perasaan atau suasana hati yang murung, tidak bersemangat, penurunan energi, perasaan bersalah atau rendah diri, gangguan tidur dan selera makan serta sulit berkonsentrasi. Stres dapat memicu peningkatan tekanan darah dengan mekanisme peningkatan kadar adrenalin dan respon adrenokortikal, yang selanjutnya akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas saraf simpatik. Stres yang

berlangsung terus - menerus dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatik yang dapat memicu kenaikan tekanan darah (Alifariki, 2019). Stres memicu reaksi biokimia tubuh melalui 2 jalur, yaitu neural dan neuroendokrin (Ayunia, Murdhiono, & Damayanti, 2019). Stres merupakan faktor yang berpengaruh penting bagi penyandang stres peningkatan hormon stres diproduksi dapat menyebabkan tekanan darah menjadi meningkat (Tarigan, Lubis, & Syarifah, 2018). Stres dapat diturunkan dengan melakukan menulis ekspresif diiringi terapi musik. Menulis ekspresif atau menulis ekspresif adalah strategi psikoterapi kognitif yang dapat membantu seseorang dalam mengatasi kesulitan mengenai kesedihan kecemasan dan stres (Danarti et al., 2018).

Musik dapat memberikan efek yang baik bagi tubuh dan pikiran, terutama musik dengan tempo yang lambat, seperti musik klasik yang tenang. Jenis musik ini dapat memberikan efek yang menguntungkan pada fisiologis tubuh yakni dapat memperlambat denyut nadi, menurunkan tekanan darah, dan menurunkan hormon stres (Sumaningsih et al., 2021). Menulis ekspresif membutuhkan integrasi pikiran, afeksi dan motorik. Seseorang menuliskan secara ekspresif apa yang dirasakannya. Menulis ekspresif membantu individu menuangkan segala bentuk rasa keemasannya dalam bentuk tulisan tanpa harus memperhatikan penulisan bahasa yang baik dan benar (Fitria et al., 2016). Tulisan tangan tidak hanya meningkatkan motorik syaraf - syaraf pergelangan tangan tapi ujung pena saat digoreskan getarannya merangsang kerja otak kiri dan otak kanan seimbang sehingga memperaktif memori. Memori yang aktif akan membantu seseorang menjadi lebih rileks, kreatif dan produktif karena pikirannya jernih.

Terapi musik membantu individu melewati proses terencana dengan menggunakan musik sebagai media penyembuhan bagi para penderita penyakit lansia yang mengalami stres (Rukmana & Udani, 2013). Dengan mengekspresikan isi pikiran dan hati melalui tulisan serta di iringi musik akan membantu individu merasa terelaksasi akibat terstimulasinya hormon. Musik klasik menyebabkan otak mengaktifasi untuk memproduksi hormon serotonin dan endorpin yang berfungsi menenangkan tubuh dan menstabilkan detak jantung (Murtisari, Ismonah, & Supriyadi, 2014). Serotonin mengambil bagian dalam pencegahan terjadinya kecemasan. Hormon ini merupakan zat kimia yang menyalurkan sinyal saraf di seluruh ruang antar sel-sel saraf (Artini, Negara, & Darsana, 2022). Perubahan hormon serotonin menjadi hormon melatonin mempunyai dampak relaksasi pada tubuh. Hal ini menyebabkan terciptanya suasana menyenangkan, aman, tenang, rileks, maupun perbaikan suasana hati (*mood*), sehingga membuat perasaan menjadi nyaman (Murtisari et al., 2014).

KESIMPULAN

Pentingnya mengembangkan intervensi-intervensi non farmakologis yang tepat dalam menangani kondisi hipertensi dan stres, salah satunya dengan kombinasi terapi musik sebagai

latar belakang dan memberikan aktivitas menulis untuk menuangkan ekspresi perasaan yang dialami pasien. Kombinasi antara terapi musik dan menulis ekspresif menunjukkan ada pengaruh terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adareth, T., & Purwoko, Y. (2017). Musik Klasik Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Akan Menghadapi Ujian. *Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 1269-1278. <https://doi.org/10.14710/dmj.v6i2.18640>
- Alifariki, L. O. (2019). *Epidemiologi Hipertensi Sebuah Tinjauan Berbasis Riset*. Yogyakarta: LeutikaPrio.
- Andina, E. (2013). Pelindungan bagi Kelompok Berisiko Gangguan Jiwa. *Jurnal Aspirasi*, 4(2), 143-154. <https://doi.org/10.22212/aspirasi.v4i2.497>
- Artini, P. A., Negara, K. K. K. A., & Darsana, I. W. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat KecemasanPerawat Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 15(1), 34-42. <https://doi.org/10.23917/bik.v15i1.16948>
- Ayunia, N. L. K. S., Murdhiono, W. R., & Damayanti, S. (2019). Meditasi Dengan Suara Alam Dapat Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 145-152. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.143-152>
- Danarti, N. K., Sugiarto, A., & Sunarko, S. (2018). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, Dan Stres Pada Remaja Di Panti Rehabilitasi Sosial Psmg Antasena Magelang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1(1), 48. <https://doi.org/10.32584/jikj.v1i1.27>
- Delavera, A., Siregar, K. N., Jazid, R., & Eryando, T. (2021). Hubungan Kondisi Psikologis Stress dengan Hipertensi pada Penduduk Usia \geq 15 tahun di Indonesia. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(3), 148-159. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i3.5249>
- Fitria, I., Faradina, S., Rizqina, F., Jannah, T., Fajri, A., Hadi, F., & Maya Sari, R. (2016). Menulis ekspresif untuk anak jalanan: "suatu metode terapi menulis dalam diary melalui modul eksperimen" expressive writing for orphanage member: "a method of writing therapy on diary through experimental module ". *Jurnal Psikoislamedia*, 1(1), 125-139. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1486>
- Kemendes RI. (2019, May 17). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Didap Masyarakat - Sehat Negeriku. Retrieved April 10, 2023, from Sehat Negeriku - Biro Komunikasi & Pelayanan Publik Kementerian Kesehatan RI. website: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca>

- /umum/20190517/5130282/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat/
Kemenkes RI. (2020, April 2). Apa itu Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi)? - Penyakit Tidak Menular Indonesia. Retrieved September 27, 2022, from P2PTM Kemenkes RI website: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/apa-itu-hipertensi-tekanan-darah-tinggi>
- Kurniadi, H., & Nurrahmani, U. (2015). *Stop! Diabetes Hipertensi Kolesterol Tinggi Jantung Koroner*. Yogyakarta: Istana Media.
- Maharani, S. N. A., Noviekayati, I., & Meiyuntariningsih, T. (2017). Efektivitas Expressive Writing Therapy Dalam Menurunkan Tingkat Stress Pada Remaja Dengan Albino Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(2), 98-110. <https://doi.org/10.30996/persona.v6i1.1299>
- Murtisari, Y., Ismonah, & Supriyadi. (2014). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Pasien Stroke Non Hemoragik Di Rsud Salatiga. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 0(0), 1-13.
- Nursalam. (2016). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan* (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Rukmana, A., & Udani, G. (2013). Tekanan Darah Pada Penderita Stroke Non. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 109-114. <https://doi.org/10.26630/jkep.v9i2.298>
- Sumaningsih, R., Fatimah, & Sulikah. (2021). *Efektivitas Kombinasi Musik Klasik, Musik Alami dan SDIDTK terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Balita*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Tarigan, A. R., Lubis, Z., & Syarifah. (2018). Pengaruh Pengetahuan, Sikap dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016. *Jurnal Mutiara*, 1(2), 73-80.
- WHO. (2023, January 16). Hypertension. Retrieved April 20, 2023, from WHO Newsroom website: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>