



Implementasi Terapi Olahsan Mentimun Dan Terapi Musik Kacapi Suling “Ayun Ambing” Untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Cibogor

¹Irma Herliana*, ²Susaldi, ³Isrha Rahmasari

^{1,2,3}Universitas Indonesia Maju, Indonesia

*Email: herlianaws@gmail.com

Abstrak

Hipertensi menurut WHO merupakan suatu keadaan dimana peningkatan darah sistolik berada diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 140 mmHg. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218. Pemberian olahsan mentimun dan terapi musik kacapi suling “ayun ambing” dapat menjadi salah satu terapi pelengkap penanganan hipertensi. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah membe-rikan edukasi beserta implementasi kepada masya-rakat RW 04 Kelurahan Cibogor mengenai peman-faatan olahsan mentimun dan terapi musik instrumen kacapi suling “ayun ambing” untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Sebelum dan sesudah implementasi terapi olahsan timun dan terapi musik dilakukan cek tekanan darah kepada masyarakat. Didapatkan hasil dari pelaksanaan pe-ngabdian masyarakat 91,6% peserta terdapat penu-runan tingkat tekanan darah setelah diberikan olahsan timun dan terapi musik. Rata-rata terdapat penurunan tekanan diastolik sebesar 18 mmHg dan rata-rata penurunan tekanan sistolik sebesar 3 mmHg. Masyarakat diharapkan mampu membuat minuman olahsan dari mentimun atau memprak-tekkan cara terapi musik dengan menggunakan inst-rumen kacapi suling “ayun ambing” sebagai pe-lengkap terapi hipertensi. Pemahaman hipertensi harus dimiliki oleh masyarakat secara luas sehingga penyuluhan harus tetap dilakukan secara rutin baik oleh kader atau tenaga kesehatan serta masyarakat harus memperbanyak literasi (membaca informasi terkait).

Kata Kunci: hipertensi, terapi musik “ayun ambing”, timun

Abstract

Hypertension according to WHO is a condition where the increase in systolic blood is above the normal limit, which is more than 140 mmHg and diastolic blood pressure is more than 140 mmHg. The estimated number of hypertension cases in Indonesia is 63,309,620 people, while the death rate in Indonesia due to hypertension is 427,218. Provision of processed cucumbers and musical therapy with “ayun ambing” flute music can be one of the complementary therapies for treating hypertension. The purpose of this community service is to provide education and implemen-tation to the community of RW 04 Exodus Cibogor regarding the use of processed cucumbers and musical therapy with the kacapi suling instrument “ayun ambing” to reduce blood pressure in people with hypertension. Before and after the implemen-tation of processed cucumber therapy and music therapy, blood pressure checks were carried out to the community. The results obtained from the implementation of community service 91.6% of participants there was a decrease in blood pressure levels after being given cucumber preparations and music therapy. On average there was a decrease in diastolic pressure of 18 mmHg and an average decrease in systolic pressure of 3 mmHg. The community is expected to be able to make processed drinks from cucumbers or practice music therapy methods using the “ayun ambing” kacapi suling instrument as a complement to hypertension therapy. Understanding hypertension must be owned by the wider community so that counseling must still be carried out regularly both by “kader” or health workers and the community must increase literacy (read related information).

Keywords: *hypertension, musical therapy “ayun ambing”, cucumber.*

Pendahuluan

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg, diukur dua kali dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang. 1 Tingkatan tekanan darah dibagi menjadi 3, tekanan darah sistolik/ diastolik prehipertensi 120-139/80-89 mmHg, hipertensi stadium 1 140-159/90-99 mmHg, dan hipertensi stadium 2 $\geq 160/110$ mmHg.⁽¹⁾

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa saat ini terdapat 1,13 miliar orang di seluruh penjuru dunia mengidap tekanan darah tinggi. Dua pertiga bagian manusia tersebut tinggal di negara berkembang dengan penghasilan menengah ke bawah.⁽²⁾ Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Balitbangkes tahun 2018, dipaparkan data bahwa hipertensi masih menjadi penyakit terbesar ketiga setelah stroke dan tuberkulosis di Indonesia dengan angka kejadian 24% pada laki-laki dan 22,6% pada perempuan.⁽³⁾⁽⁴⁾

Seseorang yang divonis memiliki tekanan darah tinggi biasanya dianjurkan mengkonsumsi obat seperti amlodipin untuk menjaga tekanan darah agar terkendali dan menghindari komplikasi. Selain obat-obatan tersebut, dapat diberikan terapi komplementer untuk mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi, seperti banyak minum air, olahraga, mengatur pola makan, olah nafas, dan musik sebagai teknik relaksasi.⁽⁵⁾

Dari hasil studi pendahuluan pada tanggal 23 Juli 2022 dengan menggunakan media kuesioner melalui *google form* di wilayah RW 04 Kelurahan Cibogor, ditemukan data penderita hipertensi sebesar 34,1%. Diketahui bahwa 8,8% terdiagnosa hipertensi, 13,3% orang yang terdiagnosa hipertensi tidak minum obat, serta 32,3% tidak rutin minum obat. Sedangkan untuk populasi yang mengalami hipertensi di RW 04 Kelurahan Cibogor sebanyak 45 responden sebanyak 25 orang menderita hipertensi.

Melihat kejadian dari hipertensi, maka dilakukan penatalaksanaan hipertensi

yaitu terapi farmakologis dengan menggunakan obat-obatan anti hipertensi. Selain obat-obatan, untuk mengatasi hipertensi ada pula berbagai tindakan keperawatan yang dapat diberikan seperti terapi komplementer yang dapat membantu dalam pengendalian dengan cara pengobatan non farmakologis melalui pencegahan dengan menjalani pola hidup sehat dan mengkonsumsi bahan-bahan alami, seperti buah-buahan dan sayur-sayuran ataupun dengan musik sebagai teknik relaksasi.

Obat tradisional dapat digunakan sebagai alternatif dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi diantaranya adalah buah semangka dan mentimun.⁽⁶⁾ Watkins mengatakan bahwa mentimun, timun, atau ketimun (*cucumis sativus L.*: suku labu-labuan atau cucurbitaceae) merupakan tumbuhan yang menghasilkan buah yang dapat dimakan.⁽⁷⁾ Mengingat kandungan mineral dari mentimun yaitu potasium, magnesium dan fosfor sangat banyak, serta harganya yang relatif masih murah, maka dianjurkan penderita hipertensi memilih mentimun untuk alternatif menurunkan tekanan darah.⁽⁸⁾

DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) menganjurkan bahwa pada penderita tekanan darah tinggi/hipertensi mengkonsumsi banyak buah dan sayuran, meningkatkan konsumsi serat, dan minum banyak air. Pengobatan diet ialah alternatif yang baik untuk penderita tekanan darah tinggi/ hipertensi. Pengobatan ini dapat dilakukan melalui mengonsumsi sayuran yang dapat memengaruhi tekanan darah, seperti mentimun (*cucumis sativus*).⁽⁹⁾

Kandungan mentimun yang berperan dalam meregulasi tekanan darah adalah potasium/kalium yang tinggi akan meningkatkan konsentrasi didalam cairan intraseluler, sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler dan menurunkan tekanan darah karena efek vasodilatasi pembuluh darah, kalium merupakan ion utama didalam cairan intrasel yang bekerja berkebalikan dari natrium/garam.⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾

Selain itu untuk menurunkan tekanan darah juga bisa dengan mendengarkan musik instrumental yang ber-ritme rendah.

Terapi musik instrumental merupakan sebuah ransangan pendengaran yang terorganisir terdiri atas melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk, dan gaya. Terapi musik instrumental memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit. Musik instrumental dapat meningkatkan, memulihkan, dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual individu. Hal ini dikarenakan musik instrumental memiliki beberapa kelebihan seperti bersifat universal, nyaman dan menyenangkan.⁽¹²⁾⁽¹³⁾

Mendengarkan musik dengan irama lambat akan mengurangi pelepasan katekolamin kedalam pembuluh darah, sehingga konsentrasi katekolamin dalam plasma menjadi rendah. Hal ini mengakibatkan tubuh mengalami relaksasi, denyut jantung berkurang dan tekanan darah menjadi turun.⁽¹⁴⁾ Banyak musik yang dapat digunakan sebagai terapi untuk penyembuhan seperti musik klasik ataupun musik tradisional, salah satunya yaitu musik tradisional kecapi suling.

Metode

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 12 Agustus 2022 di wilayah RW 04 Kelurahan Cibogor kota Bogor. Kegiatan edukasi dan demonstrasi dilakukan oleh mahasiswa yang tengah melaksanakan kegiatan praktik keperawatan komplementer.

Kegiatan pengabdian diawali dengan mengidentifikasi masalah kesehatan di wilayah tersebut sehingga didapatkan jumlah penderita hipertensi di wilayah mitra. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode kuesioner melalui *google forms* dan wawancara dengan para kader pada tanggal 23 Juli 2022, dan melakukan wawancara langsung secara *door to door* didampingi oleh para kader pada hari Senin, tanggal 25 Juli 2022.

Acara kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pemeriksaan tekanan darah pada warga yang hadir, selanjutnya pemberian materi edukasi dan implementasi terapi musik intrumental kacapi suling “ayun ambing” diikuti dengan terapi olahan timun berupa es kuwut (terdiri dari timun, selasih dan air lemon).

Setelah pemberian olahan timun dan terapi musik kacapi suling “ayun ambing” dilakukan pemeriksaan tekanan darah kembali yang bertujuan untuk mengetahui adanya penurunan tekanan darah warga. Setelah itu dilakukan penyuluhan cara terapinya dan pengelolaan timun dalam mengurangi hipertensi.

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan bersamaan saat mahasiswa program studi ners Universitas Indonesia Maju sedang praktik stase komplementer di wilayah RW 04 Kelurahan Cibogor kota

Gambar 1. Kegiatan Pemberian Arahan Terkait Hipertensi Serta Cara Mengurangnya Menggunakan Olahan Mentimun Dan Terapi Musik Kacapi Suling “Ayun Ambing”



Bogor. Sebelum melakukan kegiatan pengabdian masyarakat, mahasiswa terlebih dahulu mengurus administrasi dan pengajuan proposal kegiatan kepada kepala RW 04 Kelurahan Cibogor. Kegiatan penyuluhan diawali dengan kegiatan pengukuran tekanan darah peserta pengabdian masyarakat RW 04 Kelurahan Cibogor. Hasil pengukuran tekanan darah pada peserta pengabdian masyarakat, sebagai berikut:

Table 1 Hasil Pre-Post Pengukuran Tekanan Darah (n=12)

Tekanan Darah	Rata-rata
Sebelum	143/85mmHg
Sesudah	125/82mmHg

Berdasarkan data 91,6% peserta terdapat penurunan tingkat tekanan darah setelah implementasi olahan timun dan terapi musik kacapi suling “ayun ambing”. Rata-rata terdapat penurunan tekanan diastolik sebesar 18 mmHg dan rata-rata penurunan tekanan sistolik sebesar 3 mmHg.

Hasil pengabdian masyarakat sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dan menunjukkan bahwa ada perbedaan efektifitas pemberian jus buah mentimun dan semangka dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.⁽¹⁵⁾

Pada penelitian lain menunjukkan nilai sig (2-tailed) 0,000 jika dibandingkan dengan nilai α 0,05 nilai signifikan lebih kecil. Yang berarti bahwa pada pemberian *infused water* dengan menggunakan bahan dasar mentimun mampu menurunkan tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik.⁽¹⁷⁾

Sedangkan pada penelitian ini memperoleh hasil tekanan darah rata-rata sebelum melakukan terapi musik instrumental 157/93 mmHg, sedangkan tekanan darah rata-rata setelah melakukan terapi musik instrumental 136/82 mmHg yang berarti, pengaruh terapi musik instrumental terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.⁽¹⁴⁾

Penelitian lain menguatkan bahwa setelah pasien dilakukan intervensi terapi

musik menggunakan instrumen tradisional berupa kacapi suling Sunda selama 15 menit lamanya sebelum pasien diberikan obat hipertensi. Ditemukan bahwa terdapat penurunan tingkat tekanan darah yang terjadi kepada kedua pasien tersebut, dengan rata-rata 3,48%.⁽¹⁶⁾ Faktor risiko yang dapat mempengaruhi kejadian hipertensi pada lansia diantaranya adalah gaya hidup santai, atau kurangnya aktivitas pada lansia. Kurangnya aktivitas fisik pada lansia menyebabkan kekakuan pada pembuluh darah dan membuat aliran darah menjadi tersumbat, sehingga berisiko penurunan curah jantung.⁽¹⁸⁾

Selain itu peneliti kali ini mendapatkan hasil bahwa, terdapat pengaruh terapi musik instrumen ayun ambing. Setelah diberikan implementasi selama kurang lebih 5 menit kepada 20 orang penderita hipertensi menggunakan gawai yang telah terhubung pada pengeras suara. Ditemukan penurunan tekanan darah pada sistolik (nilai $p=0.001$), namun tidak berpengaruh pada tekanan darah diastolik (nilai $p=0.122$).⁽¹⁹⁾

Terapi olahan timun dan terapi musik kacapi suling “ayun ambing” mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pemeliharaan kesehatan yang baik mampu mengurangi kejadian komplikasi tersebut. Pemahaman harus dimiliki oleh para penderita hipertensi.

Simpulan

Setelah diberikan edukasi dan demonstrasi, terdapat penurunan tekanan darah pada para peserta yang hadir pada acara pengabdian masyarakat. Selain itu, penyuluhan harus tetap dilakukan secara rutin, agar tingkat pengetahuan dan tingkat kesadaran masyarakat terkait kondisi kesehatan dapat meningkat.

Daftar Pustaka

1. WHO. 2018. Prevalensi Penderita Hipertensi Dunia. Di peroleh dari www.depkes.go.id/article/view/18051600004/hipertensi-membunuh-diam-diam

- [ketahui-tekanan-darah-anda.html](#). Diakses tanggal 15 Agustus 2022
- World Health Organization. Improving hypertension control in 3 million people: country experiences of programme development and implementation. *Hearts*. 2020. 1–74 p
 - Novia V, Zaimy S, Sebdarini P. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Penatalaksanaan Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kumun Debai. *J Abdimas Sainika*. 2019;1(1):1–8
 - Riskesdas RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan. Di peroleh dari www.depkes.go.id diakses pada tanggal 15 Agustus 2022.
 - Marti E, Estri AK, Rahayu MH. The Effect Of Java Langgam Music Therapy As Adjuvant Therapy Towards Changes Blood Pressure In Hypertension Patients In Puskesmas Depok Ii Sleman Yogyakarta. *J Ners dan Kebidanan Indones*. 2020;7(2):86
 - Anggraini, Yofina (2012). Super komplet Pengobatan Darah Tinggi. Yogyakarta: Araska.
 - Aisyah A, Maryani Y, Darnawi et al: Pengaruh pemberian dosis pupuk NPK dan pupuk kotoran ayam terhadap pertumbuhan dan hasil mentimun (*cucumis sativus* L). <https://jurnal.ustjogja.ac.id/index.php/agro-ust/issue/view/531>
 - Salakory JA (2019). Asuhan keperawatan pemberian jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas wamlana kecamatan fena leisela kabupaten buru. Vol 4, No 1 (2019). <http://jurnal.csdforum.com/index.php/GHS/issue/view/GHS41>
 - Annisa R, Wardaningsih S, Sari NK. Strategi self-management untuk meningkatkan professional behaviors. *MEDISAINS*. 2017;15(3): 129-35.
 - Etri Yanti, Niken, D. A. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus* L) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hupertensi. *Jurnal Kesehatan Sainika Meditory Jurnal Kesehatan Sainika Meditory*, 1(August), 79–88.
 - Karim, Rahmah Fauziah. 2009. Pemanfaatan mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Medan: Fakultas Keperawatan.
 - Alamsah MS, Rahayuwati L, Purba CIH. The Effects of Sundanese Kacapi Suling “Ayun Ambing” Music Therapy to The Level of Anxiety on Chronic Renal Failure Patient Undergoing Hemodialysis. *J Keperawatan Padjadjaran*. 2018;6(1).
 - Susilaningsih, D. (2020). Pengaruh terapi musik instrumental terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas nanggalo padang tahun 2019. *Ensiklopedia of Journal*, 2(2), 84–89
 - Eva Marvia, Febrianti Astuti Nj. Efektifitas Pemberian Jus Mentimun Dan Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Al-Liqok Wilayah Kerja Puskesmas Korleko Lombok Timur. *World Dev*. 2018;1(1):1–15.
 - Karmitasari Yanra Katimenta, Siti Santy Sianipar Ni. Efektivitas Pemberian Infused Water Mentimunterhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kecamatan Pahandut Kota Palangka Raya. *Electron Publ*. 2018;9(6):378–87.
 - Suryaningsih M, Armiyati Y. Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Usia Lanjut Menggunakan Terapi Musik. *Ners Muda*. 2021;2(2):53.
 - Rizky E. Hubungan Antara Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Dewasa Awal Di Dusun Bendo Desa Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta. 2018;
 - Herliana I, Hasanah U. Pengaruh Musik Instrumen Kacapi Suling “Ayun Ambing” Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. 2021;