Jurnal Madising na Maupe (JMM)
Volume 4, Issue 1, Jun 2026, pp. 328-336
e-ISSN: 2986-9021
doi:

IMPLEMENTASI PEMBERIAN TERAPI MUSIK INSTRUMEN SUARA ALAM (AIR DAN KICAUAN BURUNG) TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI KEPALA PADA PASIEN HIPERTENSI DI RS TK II PELAMONIA

Nurain Arief[1], Ricky Zainuddin[2], Abd. Herman Syah Thalib[3], Nurhayati[4], Ekayanti Hafidah Ahmad[5], Nurbaiti[6]

Program Studi D.III Keperawatan STIK Makassar, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history

Submitted: 2025-09-19
Revised: 2026-01-15
Accepted: 2026-02-16

Keywords:

Hypertension; Headache; Natural sound musics

ABSTRACT

Introduction*: Hypertension is a cardiovascular condition that increases the risk of serious complications and is often accompanied by symptoms such as headaches. Non-pharmacological approaches, including natural-sound music therapy, may help alleviate these complaints.* ***Objective****: This study aims to provide an in-depth description of hypertensive patients' responses to natural-sound music therapy, particularly regarding changes in headache intensity before and after the intervention.* ***Method****: This research employed a case study design involving two hypertensive patients. Pain intensity was measured before and after three consecutive days of natural-sound music therapy and analyzed descriptively* ***Results****: he assessment of pain scores during the study showed a reduction in headache intensity following the three-day intervention. For Mr. "A," the pain score decreased from 6 to 3, with blood pressure decreasing from 168/93 mmHg to 160/85 mmHg. For Mr. "B," the pain score also decreased from 6 to 3, accompanied by a reduction in blood pressure from 162/90 mmHg to 160/84 mmHg. These findings indicate improvements in both headache intensity and blood pressure after the intervention.****Conclusion****: The application of natural sound music therapy proved effective in reducing headache levels in hypertensive patients and can serve as a useful non-pharmacological alternative for managing such symptoms.*

Kata Kunci:

Hipertensi; Nyeri kepala; Musik suara alam

This is an open access article under the ***CC BY-SA*** *license:*

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang meningkatkan risiko komplikasi serius dan sering disertai keluhan nyeri kepala. Pendekatan nonfarmakologis seperti terapi musik suara alam dapat digunakan untuk membantu meredakan keluhan tersebut. **Tujuan**: Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam respons pasien hipertensi terhadap pemberian terapi musik suara alam, khususnya terkait perubahan tingkat nyeri kepala sebelum dan sesudah intervensi. **Metode:** Penelitian menggunakan desain studi kasus pada dua pasien hipertensi. Tingkat nyeri diukur sebelum dan sesudah pemberian terapi musik suara alam selama tiga hari, kemudian dianalisis secara deskriptif. **Hasil**: Hasil pengukuran skala nyeri pada responden I dan II selama kunjungan menunjukkan bahwa setelah penerapan terapi musik suara alam selama tiga hari, terjadi penurunan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi. Pada Tn. "A", skala nyeri kepala menurun dari 6 menjadi 3 setelah tiga hari terapi musik suara alam, dengan tekanan darah turun dari 168/93 mmHg menjadi 160/85 mmHg. Pada Tn. "B", skala nyeri menurun dari 6 menjadi 3, disertai penurunan tekanan darah dari 162/90 mmHg menjadi 160/84 mmHg. Temuan ini menunjukkan adanya perbaikan nyeri kepala dan tekanan darah pada kedua responden setelah intervensi. **Kesimpulan**: Terapi musik dengan instrumen suara alam terbukti dapat membantu menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi, sehingga dapat menjadi alternatif nonfarmakologis yang bermanfaat untuk mengurangi keluhan tersebut.

✉ ***Corresponding Author:***

Nurain Arief
Program Studi D.III Keperawatan, STIK, Makassar, Indonesia Telp.
082261592718
Email: *nurainarief714@gmail.com*

PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskular terus menjadi beban kesehatan global, dan hipertensi menempati posisi yang menonjol karena prevalensinya yang tinggi serta kaitannya dengan peningkatan risiko komplikasi berat (Syaidah Marhabatsar & Sijid, 2021). Meskipun sering tidak menunjukkan gejala, hipertensi berkontribusi signifikan terhadap kejadian penyakit jantung, stroke, dan berbagai kondisi fatal lainnya, sehingga dikenal sebagai salah satu penyebab utama kematian di dunia (Annisa Nurul Aulia et al., 2023; Pratama et al., 2020). Tingginya angka kejadian dan risiko yang ditimbulkan menunjukkan perlunya upaya pengelolaan yang efektif, termasuk pendekatan nonfarmakologis untuk membantu mengurangi keluhan yang sering dialami pasien, seperti nyeri kepala.

Prevalensi hipertensi dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menyatakan bahwa sekitar 1,28 miliar orang atau sekitar 25% dari populasi dewasa menderita kondisi ini. Hipertensi pada tahun 2021 kurang lebih 333 juta dari 972 juta penderita hipertensi, dan pada tahun 2022 kurang lebih 639 juta akibat kenaikan tekanan darah diatas nilai normal (Casmuti & Fibriana, 2023). Di asia Tenggara jumlah kasus yang terdata pada tahun 2022 sekitar 1,5 juta (Istiqomah & Azizah, 2022). Sedangkan di Indonesia angka kejadian hipertensi dari Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) tahun 2021, hipertensi di Indonesia secara nasional mencapai 31,7% dari total penduduk dewasa (Fauziah & Mulyani, 2022). Sementara di provinsi Sulawesi Selatan sendiri pada tahun 2023 sebanyak 31,68%. Angka presentasi pada wanita sebesar 36,9% lebih tinggi dibandingkan dengan pria sebesar 31,3%. (Asnita et al., 2023). hipertensi juga disebabkan akibat perubahan struktur pembuluh darah sehingga terjadi resistensi pembuluh darah pada otak menjadi meningkat dan menyebabkan terjadinya nyeri.

Keluhan nyeri kepala merupakan salah satu masalah yang paling sering dialami oleh pasien hipertensi dan sering kali menjadi indikator awal adanya ketidakteraturan dalam pengendalian tekanan darah. Keluhan ini tidak hanya muncul sebagai sensasi tidak nyaman, tetapi juga dapat disertai gangguan tidur, pusing, rasa lemah, serta kelelahan yang berdampak pada penurunan kemampuan pasien dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Aprilyadi et al., 2021). Pada beberapa kasus, nyeri kepala muncul secara berulang dan dapat bertambah berat seiring meningkatnya tekanan darah, sehingga menjadi tanda penting yang memerlukan pemantauan klinis. Perubahan tekanan darah yang tidak stabil dapat menyebabkan gangguan pada aliran darah serebral. Ketika terjadi peningkatan tekanan dan resistensi vaskular, suplai oksigen ke jaringan dapat terganggu dan memicu timbulnya nyeri kepala yang lebih intens (Ferdisa & Ernawati, 2021). Mekanisme ini menjelaskan mengapa banyak pasien hipertensi melaporkan keluhan nyeri yang muncul bersamaan dengan peningkatan tekanan darah, terutama pada kondisi stres atau kelelahan. Dengan mempertimbangkan dampaknya terhadap kondisi fisik dan kesejahteraan pasien, nyeri kepala menjadi salah satu fokus penting dalam intervensi keperawatan terhadap pasien hipertensi.

Secara umum, terdapat dua pendekatan utama dalam penanganan nyeri, yaitu terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian obat-obatan untuk mengurangi respons nyeri, salah satunya menggunakan agen analgesik dari golongan opioid (Novita, 2021). Secara umum, penanganan nyeri melalui terapi farmakologis dianggap lebih efektif dibandingkan pendekatan nonfarmakologis. Namun, metode ini cenderung lebih mahal dan berpotensi menimbulkan efek samping yang kurang menguntungkan. Sementara itu, terapi nonfarmakologis lebih sederhana, terjangkau, efektif, serta tidak menimbulkan dampak yang merugikan (Sunarsih & Ernawati, 2021). Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi rasa nyeri adalah terapi musik, misalnya dengan memanfaatkan musik instrumental bertema suara alam.

Terapi musik termasuk salah satu metode nonfarmakologis yang membantu meredakan nyeri melalui rangsangan irama yang didengar. Mendengarkan musik dapat menurunkan kadar hormon stres yang berperan dalam memicu rasa nyeri pada penderita hipertensi. Selain itu, musik juga memengaruhi kerja sistem saraf parasimpatis, sehingga tubuh menjadi lebih rileks, ketegangan berkurang, dan denyut jantung melambat (Aprilyadi et al., 2021). Mendengarkan musik dapat merangsang tubuh untuk memproduksi endorfin, yaitu zat alami yang berfungsi layaknya morfin dan membantu mengurangi rasa nyeri dengan menghambat transmisi impuls nyeri pada sistem saraf pusat. Selain itu, musik juga memengaruhi sistem limbik yang kemudian mengirimkan sinyal ke sistem saraf pengatur kontraksi otot, sehingga ketegangan otot dapat berkurang (Novita, 2021). Ada beberapa

studi kasus yang menunjukan terapi musik telah terbukti bisa mengurangi nyeri yang dirasakan oleh seseorang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Desima et al., 2023) dengan judul "Pemberian Terapi Musik dalam Menurunkan Nyeri pada Penderita Hipertensi di Desa Simpang Kubu Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris", diperoleh hasil bahwa penerapan terapi musik pada pasien Ny. D menunjukkan penurunan tekanan darah, yaitu sistolik menjadi 136 mmHg dan diastolik 84 mmHg (kategori hipertensi derajat I). Temuan ini menunjukkan bahwa terapi musik efektif membantu mengurangi nyeri pada pasien hipertensi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Diah Nur Kafitri et al., 2024) mengenai penggunaan terapi musik suara alam pada pasien hipertensi juga mencatat karakteristik responden. Dari total peserta, sebagian besar (51,9% atau 27 orang) memiliki tingkat pendidikan terakhir SD, sedangkan hanya sebagian kecil (3,8%) yang berpendidikan SMA maupun perguruan tinggi, dengan jumlah yang sama pada kedua kategori tersebut.

Melihat tingginya prevalensi hipertensi, besarnya beban komplikasi yang ditimbulkan, serta seringnya keluhan nyeri kepala muncul sebagai dampak dari ketidakstabilan tekanan darah, maka diperlukan intervensi yang tidak hanya efektif, tetapi juga aman, sederhana, dan dapat diterapkan secara berulang. Berbagai temuan terdahulu menunjukkan bahwa terapi musik, khususnya musik bernuansa suara alam, memiliki potensi untuk membantu mengurangi nyeri dan memberikan efek relaksasi pada pasien hipertensi. Namun, pemahaman mendalam mengenai respons individual pasien terhadap intervensi ini masih membutuhkan eksplorasi lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan secara rinci perubahan nyeri kepala pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi musik suara alam, sehingga dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan intervensi nonfarmakologis dalam praktik keperawatan.

METODE

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus yang bertujuan untuk menggambarkan dan memahami secara mendalam respons individu terhadap pemberian terapi musik suara alam pada pasien hipertensi. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti menelusuri perubahan tingkat nyeri yang dialami setiap responden sebelum dan sesudah intervensi, serta memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pengalaman subjektif masing-masing individu. Studi kasus dilakukan pada dua orang responden yang dipilih sebagai unit analisis utama. Setiap responden dipantau secara intensif, dimulai dari pengukuran tingkat nyeri awal, pemberian terapi musik dengan nuansa suara air dan kicauan burung, hingga penilaian ulang tingkat nyeri setelah intervensi. Seluruh proses ini dirancang untuk menangkap fenomena yang terjadi secara utuh pada masing-masing kasus, sehingga hasil penelitian dapat memberikan pemahaman detail mengenai potensi efek terapi musik suara alam dalam mengurangi nyeri pada pasien hipertensi. Desain studi kasus ini memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap setiap kasus secara individual tanpa tujuan untuk melakukan generalisasi luas, melainkan untuk memberikan deskripsi kaya mengenai dinamika yang terjadi dalam konteks nyata.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di RS TK II Pelamonia, Provinsi Sulawesi Selatan, pada tanggal 21–23 April 2025.

Subjek Penelitian

Subjek dalam studi kasus ini adalah dua orang pasien hipertensi yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi pasien yang mengalami nyeri kepala, memiliki diagnosis hipertensi grade II, berjenis kelamin laki-laki, berusia di atas 40 tahun (dewasa tua), berada dalam kondisi sadar penuh (kompos mentis), bersikap kooperatif, serta memiliki pendengaran normal. Adapun kriteria eksklusi mencakup pasien dengan gangguan pendengaran (tuli), pasien dengan tekanan darah rendah, serta pasien yang memiliki komplikasi penyakit lain Pemilihan dua pasien tersebut bertujuan untuk memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap setiap kasus secara individual sesuai dengan karakteristik desain studi kasus.

Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah pada dua pasien laki-laki berusia 40–60 tahun yang telah terdiagnosis hipertensi grade II. Intervensi yang diberikan berupa terapi musik menggunakan instrumen suara alam (suara air dan kicauan burung).

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi sphygmomanometer (tensi manual) untuk mengukur tekanan darah, lembar observasi nyeri untuk menilai tingkat nyeri yang dialami pasien, headset sebagai media untuk mendengarkan musik, serta handphone yang digunakan untuk memutar musik suara alam melalui YouTube dengan tautan https://youtu.be/1LdS8b5ur7M?si=rSqh6kmJaBz0X4rj.

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui metode observasi langsung yang dilengkapi dengan lembar observasi serta dokumentasi sebagai instrumen pendukung untuk memperkuat hasil pengamatan.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif. Fakta-fakta yang diperoleh di lapangan dihubungkan dengan teori yang relevan, kemudian dianalisis secara naratif. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk teks deskriptif dan tabel untuk mempermudah interpretasi dan pemahaman.

Etika Penelitian

Etika penelitian dalam studi kasus ini diterapkan melalui tiga prinsip utama. Informed consent dilakukan dengan memperoleh persetujuan dari pasien atau keluarga setelah diberikan informasi yang jelas mengenai prosedur dan tujuan intervensi. Anonymity dijaga dengan tidak mencantumkan nama lengkap pasien pada lembar observasi, melainkan menggunakan inisial atau kode untuk mengidentifikasi responden. Selain itu, confidentiality juga diterapkan dengan memastikan bahwa seluruh informasi pribadi pasien tetap terjaga kerahasiaannya dan tidak disebarluaskan atau diakses oleh pihak yang tidak berkepentingan.

HASIL

Studi kasus ini dilaksanakan di RS TK II Pelamonia Makassar selama tiga hari, yaitu pada tanggal 21–23 April 2025. Penelitian melibatkan dua subjek, yaitu Subjek I (Tn. “A”) dan Subjek II (Tn. “B”), yang keduanya telah memenuhi kriteria inklusi serta menerima penjelasan terkait prosedur penelitian. Sebelum proses pengkajian dilakukan, peneliti terlebih dahulu membangun hubungan saling percaya dengan responden, menyepakati kontrak waktu pelaksanaan studi kasus, serta memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian. Setelah itu, kedua subjek menandatangani lembar persetujuan (informed consent) yang telah disiapkan. Hasil studi kasus disajikan sebagai berikut:

Tn. “A” berusia 60 tahun, beragama Islam, dengan pendidikan terakhir Sarjana (S1). Pekerjaan sehari-hari adalah pegawai negeri sipil, bertempat tinggal di Jl. Gatot Subroto. Pasien masih memiliki istri, dikaruniai 4 orang anak dan 1 orang cucu. Saat ini pasien tinggal bersama istri dan 3 orang anaknya, sedangkan 1 orang anak lainnya telah menikah dan tinggal bersama keluarga. Tempat tinggal pasien berstatus milik pribadi.

Tn. “A” dirawat di RS TK II Pelamonia Makassar pada tanggal 20 April 2025 dengan diagnosis hipertensi. Pasien masuk rumah sakit dengan keluhan utama nyeri kepala yang menjalar ke tengkuk, terasa kencang dengan intensitas nyeri skala 6 (0–10). Nyeri terutama dirasakan saat bangun dari tempat tidur atau ketika beraktivitas, berlangsung selama 10–15 menit. Pasien tidak memiliki riwayat operasi sebelumnya.

Tabel 1. Hasil Observasi Implementasi Terapi Musik (Suara Alam: Air dan Kicauan Burung) terhadap Penurunan Skala Nyeri Kepala pada Tn. "A" selama 3 Hari (Durasi 10 Menit)

Hari	Waktu	Durasi Intervensi	Tanda-Tanda Vital	Skala nyeri		Selisih Skor
				Pretest	*Posttest*	
Hari I	10.00	10 menit	TD: 168/93 mmHg N: 102x/menit S: 36,3℃ P: 20x/menit	Skala 6 (nyeri sedang)	Skala 5 (nyeri sedang)	1
Hari II	10.00	10 menit	TD: 165/90 mmHg N: 99x/menit S: 36,5℃ P: 20x/menit	Skala 5 (nyeri sedang)	Skala 4 (nyeri sedang)	1
Hari III	10.00	10 menit	TD: 160/85 mmHg N: 95x/menit S: 36,2℃ P: 20x/menit	Skala 4 (nyeri sedang)	Skala 3 (nyeri ringan)	1

Sumber: Data Primer, 2025

Tn. "B" berusia 55 tahun, beragama Islam, dengan pendidikan terakhir SMA. Pekerjaan sehari-hari adalah wiraswasta dan bertempat tinggal di Jl. G. Tinggi Mae No. 91. Pasien telah menikah, memiliki 2 orang anak dan 1 orang cucu, serta tinggal bersama kedua anak dan cucunya.

Tn. "B" dirawat di RS TK II Pelamonia Makassar pada tanggal 19 April 2025 dengan diagnosis hipertensi. Riwayat penyakit saat ini: pasien mengeluhkan sering mengalami pusing disertai nyeri kepala. Pada saat observasi, pasien tampak meringis, pucat, dan menyatakan bahwa nyeri bersifat hilang timbul, terutama ketika beraktivitas. Intensitas nyeri dilaporkan pada skala 6 (nyeri sedang). Tanda vital: TD: 162/90 mmHg, N: 100x/menit, S: 36,5℃, P: 20x/menit.

Tabel 2. Hasil Observasi Implementasi Terapi Musik (Suara Alam: Air dan Kicauan Burung) terhadap Penurunan Skala Nyeri Kepala pada Tn. "B" selama 3 Hari (Durasi 10 Menit)

Hari	Waktu	Durasi Intervensi	Tanda-Tanda Vital	Skala nyeri		Selisih Skor
				Pretest	*Posttest*	
Hari I	14.00	10 menit	TD: 162/90 mmHg N: 100x/menit S: 36,5℃ P: 20x/menit	Skala 6 (nyeri sedang)	Skala 5 (nyeri sedang)	1
Hari II	14.00	10 menit	TD: 160/85 mmHg N: 98x/menit S: 36,3℃ P: 20x/menit	Skala 5 (nyeri sedang)	Skala 4 (nyeri sedang)	1
Hari III	14.00	10 menit	TD: 160/84 mmHg N: 95x/menit S: 36,2℃ P: 20x/menit	Skala 4 (nyeri sedang)	Skala 3 (nyeri ringan)	1

Sumber: Data Primer, 2025

DISKUSI

Tujuan utama penelitian ini adalah menggambarkan secara mendalam respons individu pasien hipertensi terhadap pemberian terapi musik bernuansa suara alam (gemericik air dan kicauan burung), khususnya terkait perubahan intensitas nyeri kepala serta dinamika tanda-tanda vital selama tiga hari intervensi. Tujuan ini konsisten dengan pendekatan studi kasus yang menekankan pemahaman

kontekstual dan pengalaman subjektif tiap responden, bukan generalisasi populasi. Penelitian diarahkan untuk menilai apakah intervensi singkat (10 menit per sesi) yang dilakukan secara berulang selama tiga hari mampu menghasilkan perubahan klinis yang bermakna pada skor nyeri dan parameter vital pada dua kasus yang diamati, sehingga memberikan bukti awal mengenai potensi penerapan terapi musik sebagai intervensi komplementer pada praktik keperawatan bagi pasien hipertensi.

Hasil observasi menunjukkan pola penurunan intensitas nyeri yang konsisten pada kedua responden selama periode intervensi. Secara terperinci, Tn. "A" mengalami penurunan skala nyeri berturut-turut dari 6 menjadi 5 pada hari pertama, 5 menjadi 4 pada hari kedua, serta 4 menjadi 3 pada hari ketiga; perubahan ini diiringi penurunan tekanan darah dari 168/93 mmHg menjadi 160/85 mmHg dan penurunan frekuensi nadi dari 102 menjadi 95 kali/menit. Tn. "B" menunjukkan pola serupa dengan penurunan nyeri dari 6 menjadi 3 selama tiga hari dan perbaikan tanda-tanda vital dari 162/90 mmHg menjadi 160/84 mmHg serta nadi menurun dari 100 ke 95 kali/menit. Pola penurunan bertahap tersebut menunjukkan adanya akumulasi efek relaksasi ketika terapi diberikan secara berulang, walaupun magnitudo perubahan antara responden berbeda-beda dan dipengaruhi faktor individual seperti kepatuhan terapi dan penggunaan analgesik.

Interpretasi hasil perlu mempertimbangkan variasi respons individual yang diamati. Perbedaan awal respons antara Tn. "A" dan Tn. "B" pada hari pertama dapat dikaitkan dengan kondisi pra-intervensi masing-masing pasien, termasuk tingkat aktivitas sebelum sesi, tingkat kecemasan, dan penggunaan obat analgesik pada salah satu responden. Variabel-variabel ini berperan sebagai faktor kovariat yang memodulasi persepsi nyeri dan respons fisiologis terhadap rangsangan musik. Oleh karena itu, meskipun seluruh responden menunjukkan penurunan nyeri, analisis kasuistik ini menegaskan perlunya mempertimbangkan konteks individual ketika mengevaluasi efektivitas intervensi nonfarmakologis pada pasien hipertensi.

Mekanisme neurofisiologis yang mendasari efek terapi musik terhadap persepsi nyeri mendukung temuan empiris pada studi ini. Paparan terhadap stimulus auditif yang bersifat menenangkan seperti suara alam berpotensi mengaktivasi jalur aferen yang berinteraksi dengan Reticular Activating System (RAS) dan sistem limbik, sehingga mengubah persepsi sensorik dan afektif terhadap rangsangan nyeri. Aktivasi sistem parasimpatis yang diinduksi oleh relaksasi auditif cenderung meningkatkan gelombang alfa otak, menurunkan aktivitas simpatik, dan memicu pelepasan neurotransmiter serta neuromodulator yang berperan dalam modulasi nyeri, seperti endorfin dan feniletilamin. Proses-proses ini menjelaskan bagaimana intervensi singkat namun berulang dapat menghasilkan penurunan subjektif pada skala nyeri sekaligus perbaikan tanda-tanda vital.

Parameter teknis intervensi durasi 10 menit per sesi selama tiga hari dan intensitas suara yang moderat sejalan dengan bukti literatur yang menyatakan bahwa sesi musik singkat (10–15 menit) dapat memicu respons relaksasi sementara, sementara pemberian berulang dapat memperkuat efek kumulatif. Dalam konteks studi kasus ini, pilihan durasi 10 menit tampak memadai untuk memicu penurunan skor nyeri yang bertahap; namun, literatur sebelumnya juga menunjukkan bahwa durasi lebih panjang (mis. 15–20 menit) atau penyesuaian intensitas suara dapat memberi efek stimulus yang lebih mendalam pada beberapa individu. Oleh karena itu, protokol durasi dan intensitas perlu dipertimbangkan lebih lanjut dalam penelitian eksperimental yang lebih besar untuk mengidentifikasi parameter optimal.

Hasil studi ini konsisten dengan temuan penelitian terdahulu yang menunjukkan pengaruh positif terapi musik terhadap pengurangan nyeri dan penurunan tanda-tanda vital terkait stres. Studi-studi sebelumnya (mis. Wardani & Soesanto, Hayati, Melati & Castika) melaporkan bahwa intervensi musik suara alam berkontribusi terhadap penurunan persepsi nyeri dan peningkatan relaksasi fisiologis pada berbagai kondisi klinis. Selain itu, penelitian lapangan yang melibatkan pasien hipertensi juga menunjukkan penurunan tekanan darah setelah sesi musik terstruktur, yang mendukung temuan penurunan tekanan darah yang dicatat pada Tn. "A" dan Tn. "B". Konsistensi ini memperkuat hipotesis bahwa pengaruh musik terhadap sistem saraf otonom dan proses limbik merupakan jalur plausibel yang memediasi pengurangan nyeri pada pasien hipertensi.

Meski begitu, kesimpulan yang dapat ditarik dari studi kasus ini harus bersifat hati-hati dan kontekstual. Studi kasus dengan dua subjek memberikan bukti awal yang bersifat eksploratif dan tidak dimaksudkan untuk generalisasi luas. Keterbatasan metodologis termasuk ukuran sampel yang

kecil, ketiadaan kelompok kontrol, potensi bias pengukuran subjektif pada skala nyeri, serta variabilitas penggunaan terapi co-intervensi (misalnya analgesik pada salah satu responden). Faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi estimasi efek intervensi dan menuntut perlakuan hati-hati dalam interpretasi. Oleh karena itu, temuan ini lebih tepat dianggap sebagai bukti pendahuluan yang mendasari rancangan studi kuantitatif lebih besar.

Implikasi praktis dari temuan ini relevan bagi praktik keperawatan klinis. Terapi musik suara alam dapat dipertimbangkan sebagai intervensi komplementer yang mudah dilaksanakan, aman, dan terjangkau untuk manajemen nyeri subyektif pada pasien hipertensi, terutama di setting rumah sakit atau rawat jalan. Implementasi klinis harus disertai pedoman standar mengenai seleksi pasien, durasi sesi, intensitas suara, dan monitoring tanda-tanda vital. Selain itu, edukasi pasien mengenai tujuan dan cara partisipasi aktif dalam terapi juga penting untuk meningkatkan kepatuhan dan respons terapeutik. Penggunaan terapi musik juga menawarkan manfaat nonfarmakologis yang dapat mengurangi ketergantungan pada analgesik dan potensi efek samping obat.

Untuk penelitian selanjutnya, direkomendasikan pelaksanaan studi eksperimental dengan desain yang lebih kuat, seperti uji klinis acak terkontrol, untuk menguji efektivitas terapi musik suara alam terhadap nyeri pada pasien hipertensi. Studi lanjutan sebaiknya melibatkan sampel lebih besar, kontrol terhadap penggunaan obat analgesik, serta variasi durasi dan intensitas musik untuk menentukan dosis terapeutik yang optimal. Selain itu, pengukuran tambahan seperti biomarker stres (kortisol), parameter variabilitas denyut jantung, dan penilaian kualitas hidup dapat memperkaya pemahaman mekanisme dan manfaat klinis terapi musik. Dengan bukti yang lebih kuat, terapi musik suara alam berpotensi diintegrasikan secara sistematis dalam paket intervensi manajemen nyeri bagi pasien hipertensi.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan studi kasus yang dilakukan pada responden Tn. “A” dan Tn. “B” di RS TK II Pelamonia Makassar selama tiga hari, mulai tanggal 21–23 April 2025, dapat disimpulkan bahwa sebelum intervensi, skala nyeri kepala pada kedua pasien hipertensi berada pada tingkat 6 (nyeri sedang), dan setelah penerapan terapi musik instrumental suara alam berupa gemericik air dan kicauan burung, skala nyeri menurun menjadi 3 (nyeri ringan) pada kedua subjek. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi musik suara alam efektif sebagai upaya nonfarmakologis untuk mengurangi intensitas nyeri pada pasien hipertensi.

Oleh karena itu, disarankan agar masyarakat, khususnya pasien hipertensi, dapat memanfaatkan terapi musik suara alam sebagai salah satu cara mandiri untuk membantu menurunkan nyeri kepala. Selain itu, terapi ini juga perlu disosialisasikan lebih luas dan dikembangkan sebagai metode nonfarmakologis alternatif dalam penanganan nyeri, sehingga dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan dan pelayanan kesehatan. Bagi penulis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan pemahaman mengenai penerapan terapi musik instrumental dengan suara alam, sehingga dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut yang lebih mendalam dan terarah.

DAFTAR PUSTAKA

Annisa, A. savira, Khairani, K., & Nurhasanah, N. (2024). Asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi. *Indonesian Journal of Health Science*, *4*(6), 640–646. https://doi.org/10.54957/ijhs.v4i6.1083

Aprilyadi, N., Feri, J., & Ayu, L. (2021). Penerapan Teknik Imajinasi Terbimbing Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Siti Aisyah Kota Lubuklinggau Tahun 2021. *Journal of Complementary in Health*, *1*(1), 24–30. https://doi.org/10.36086/jch.v1i1.1114

Arya, K., Dewangga, F., Wulandari, T. S., Keperawatan, A., Temanggung, A., Tengah, J., Mozart, M., & Akut, N. (2024). *Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kesehatan Alkautsar (jikka) upaya mengatasi masalah keperawatan nyeri akut addressing acute pain management issue in hypertensive patients through mozart music therapy*. *skala 3*.

Asnita, D., Rahmad, M., & Purwaningsih, H. (2023). pengaruh terapi musik klasik mozart terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di igd rsud dr. soeratno gemolong sragen. *Faculity Of Health Sciences*, 1–10.

Aulia, annisa nurul, Inayati, A., & Immawati. (2023). Application of Music Therapy To Reduce Blood Pressure in Hypertension Patients. *Jurnal Cendekia Muda*, *3*(1), 62–68.

Cahyani, A. R., & Tasalim, R. (2024). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir. *Journal of Health (JoH)*, *11*(1), 052–060. https://doi.org/10.30590/joh.v11n1.719

Casmuti, C., & Fibriana, A. I. (2023). Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, *7*(1), 123–134. https://doi.org/10.15294/higeia.v7i1.64213

Desima, A., Hidayat, R., & Safitri, Y. (2023). *pada penderita hipertensi di desa simpang kubu wilayah kerja upt puskesmas air tiris tahun 2023*. *2*, 149–153.

Diah Nur Kafitri, Linda Sofiana Rohmah, Karin Mitha Astary, Virgianti Nur Faridah, & Rizky Asta Pramestirini. (2024). Kombinasi Senam Hipertensi dan Terapi Musik Suara Alam Mampu Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Protein : Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan.* , *2*(4), 145–155. https://doi.org/10.61132/protein.v2i4.704

Elliya, R. (2021). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Stress Pada Pasien Pre-Operasi Di Ruang Mawar RSUD Dr . H Abdul Moeloek. *Jurnal Kesehatan Holistik*, *11*(3), 155–161.

Fauziah, D. W., & Mulyani, E. (2022). Hubungan Pengetahuan Terhadap Tingkat Kepatuhan Minum Obat Anti Hipertensi. *Indonesian Journal of Pharmaceutical Education*, *2*(2), 94–100. https://doi.org/10.37311/ijpe.v2i2.15484

Febrianti, N. (2024). *Implementasi Pemberian Terapi Musik Murotal terhadap Nyeri Akut pada Ibu Post Sectio Caesarea di Rs Bhayangkara Kota Palu Sulawesi Tengah Implementation of Murotal Music Therapy for Acute Pain in Post Sectio Caesarea Mothers at Bhayangkara Hospital , Palu*. *7*(5), 1695–1702. https://doi.org/10.56338/jks.v7i5.4406

Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2021). Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, *2*(2), 47. https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6281

Hayati, F. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause di Wilayah Pisangan, Ciputat Timur, Tangerang Selatan. *Keperawatan*, *5*(8), 11–12.

Istiqomah, I. N., & Azizah, L. N. (2022). *Prevalensi Dan Risk Assessment Hipertensi Pada Petani Di Wilayah Kerja Puskesmas*. *14*(179), 179–188. http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan

Komalawati, D. (2021). Pengaruh Terapi Musik Pada Pasien Kanker Paru Dengan Nyeri Kronik. *Afiat*, *7*(2), 14–57. https://doi.org/10.34005/afiat.v7i2.2135

Lita, Abdurahman Hamid, Silvia Nora, R. (2021). Tekanan Darah dan Musik Suara Alam (Mengkaji Pengaruh, Manfaat, dan Peranan Musik bagi Tekanan Darah). *Global Aksara Pers*, 114. https://books.google.co.id/books?id=euBSEAAAQBAJ&pg=PR10&dq=konsep+tekanan+darah&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwi73MOYpIz5AhViTGwGHTXJDhoQ6AF6BAgHEAM#v=onepage&q=konsep tekanan darah&f=false

Lumbantobing, S., & Herliana, I. (2025). *Pengaruh Kombinasi Relaksasi Napas Dalam Dan Terapi Musik Suara Alam Air Mengalir Terhadap Nyeri Post Operasi Apendiktomi Di Ruang Rawat Inap RSUD Cengkareng Tahun 2024 The Effect of Combination of Deep Breathing Relaxation and Natural Sound Music Therapy*. *April*, 7135–7144.

Melati, N., & Castika, Y. (2022). Efektifitas Terapi Musik Langgam Jawa Dan Musik Alam Terhadap Perubahan Kadar Gula Dalam Darah Pada Orang Dengan Diabetes Mellitus Tipe Ii Di Wilayah

Kerja Puskesmas Prambanan Klaten Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan*, *7*(1), 27–36. https://doi.org/10.35913/jk.v7i1.130

Muhamad Afif Nurochman, Wahyu Tri Sudaryanto, & Seliana Sinta Debi. (2024). Penyuluhan Hipertensi Kepada Pengunjung Posyandu RW 14 Kelurahan Sumber. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, *3*(1), 126–132. https://doi.org/10.30640/cakrawala.v3i1.2122

Novita, D. (2021). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Rsud Kota Bogor*. *11*, 9–16.

Pratama, I. B. A., Fathnin, F. H., & Budiono, I. (2020). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*, *3*(1), 408–413.

Sani, F. N., & Ardiani, N. D. (2022). Pengaruh Terapi Musik Alam Terhadap Frekuensi Denyut Jantung Pada Pasien Selama Operasi Dengan Anestesi Spinal Di Rsud Pandan Arang Boyolali. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 182–190. https://doi.org/10.34035/jk.v8i2.240

Sunarsih, S., & Ernawati, E. (2021). Perdedaan Terapi Massage dan Terapi Relaksasi dalam Mengurangi Nyeri Persalinan di Bidan Praktik Swasta (BPS) Ernawati Kecamatan Banyumas. *Jurnal Kesehatan*, *8*(1), 8. https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.243

Supriono, A., & Armiyati, Y. (2022). *Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Menggunakan Kombinasi Terapi Musik Alam dan Aromaterapi Mawar : Studi Kasus*.

Syaidah Marhabatsar, N., & Sijid, A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Prosiding Biologi Achieving The Sustainable Development Goals With Biodiversity In Confroting CLimate Change*, *7*(1), 72–78. http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb

Tanjungpinang, R. K. (2024). *Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang*. *8*(10), 13–24.

Wardani, M. E., & Soesanto, E. (2022). Penurunan nyeri pada pasien post tiroidektomi menggunakan terapi musik suara alam. *Ners Muda*, *3*(1), 18. https://doi.org/10.26714/nm.v3i1.6280

Wulandari, T. suraning, Kurniawati, R., & Azizatul Ilmiyah, V. (2023). Efek Musik Suara Alam (Nature Sounds Music) terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pasca Stroke. *Jurnal Kesehatan*, *12*(1), 12–18. https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.117

Yohanes Berkmans, Maria, Y., & Keytimu, H. (2024). *musik instrument alam dan deep breathing terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan*. *5*, 1768–1772.

Zainuddin, R. N., & Labdullah, P. (2020). Efektivitas Isometric Handgrip Exercise dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *12*(2), 615–624. https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.364