

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Dasar Lansia

2.1.1 Definisi Lansia

Lanjut Usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas (Kementrian Kesehatan RI, 2016). Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua (Kholifah, 2016). Secara garis besar lanjut usia adalah seseorang yang sudah melewati proses dewasa akhir dan sudah mengalami perubahan fisik maupun penurunan fungsi-fungsi organ sehingga rentan terjadi berbagai penyakit.

2.1.2 Klasifikasi lansia

Menurut (Kholifah, 2016), *World Health Organization* menjelaskan batasan lansia adalah sebagai berikut:

- 1) Usia lanjut (elderly) antara usia 60-74 tahun,
- 2) Usia tua (old) :75-90 tahun, dan
- 3) Usia sangat tua (very old) adalah usia > 90 tahun

2.1.3 Perubahan Fisik Yang Terjadi Pada Lansia

Menurut (Kholifah, 2016), perubahan fisik pada lansia adalah

1) Sel

Jumlahnya menjadi sedikit, ukurannya lebih besar, berkurangnya cairan intra seluler, menurunnya proporsi protein di otak, otot, ginjal, dan hati, jumlah sel otak menurun, terganggunya mekanisme perbaikan sel.

2) Sistem Persyarafan

Respon menjadi lambat dan hubungan antara persyarafan menurun, berat otak menurun 10-20%, mengecilnya syaraf panca indra sehingga mengakibatkan berkurangnya respon penglihatan dan pendengaran, mengecilnya syaraf penciuman dan perasa, lebih sensitive terhadap suhu, ketahanan tubuh terhadap dingin rendah, kurang sensitive terhadap sentuhan.

3) Sistem Penglihatan

Menurun lapang pandang dan daya akomodasi mata, lensa lebih suram (kekeruhan pada lensa) menjadi katarak, pupil timbul sklerosis, daya membedakan warna menurun.

4) Sistem Pendengaran

Hilangnya atau turunnya daya pendengaran, terutama pada bunyi suara atau nada yang tinggi, suara tidak jelas, sulit mengerti kata-kata, 50% terjadi pada usia diatas umur 65 tahun, membran timpani menjadi atrofi menyebabkan otosklerosis.

5) Sistem Kardiovaskuler

Katup jantung menebal dan menjadi kaku karena kemampuan jantung menurun 1% setiap tahun sesudah kita berumur 20 tahun, sehingga pembuluh darah kehilangan sensitivitas dan elastisitas pembuluh darah.

Berkurangnya efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigenasi, misalnya perubahan posisi dari tidur ke duduk atau duduk ke berdiri bisa menyebabkan tekanan darah menurun menjadi 65 mmHg dan tekanan darah meninggi, karena meningkatnya resistensi dari pembuluh darah perifer.

6) Sistem pengaturan temperatur tubuh

Pengaturan suhu hipotalamus yang dianggap bekerja sebagai suatu thermostat (menetapkan suatu suhu tertentu). Kemunduran terjadi karena beberapa faktor yang mempengaruhi yang sering ditemukan adalah temperatur tubuh menurun, keterbatasan reflek menggigil dan tidak dapat memproduksi panas yang banyak sehingga terjadi aktifitas otot rendah.

7) Sistem Respirasi

Paru-paru kehilangan elastisitas, sehingga kapasitas residu meningkat, mengakibatkan menarik nafas lebih berat, kapasitas pernafasan maksimum menurun dan kedalaman nafas menurun pula. Selain itu, kemampuan batuk menurun (menurunnya aktifitas silia), O_2 arteri menurun menjadi 75 mmHg, dan CO_2 arteri tidak berganti.

8) Sistem Gastrointestinal

Banyak gigi yang tanggal, sensitifitas indra pengecap menurun, pelebaran esophagus, rasa lapar menurun, asam lambung menurun, waktu pengosongan menurun, peristaltik lemah, dan sering timbul konstipasi, fungsi absorpsi menurun.

9) Sistem urinaria

Otot-otot pada vesika urinaria melemah dan kapasitasnya menurun sampai 200 mg, frekuensi BAK meningkat, pada wanita sering terjadi atrofi

vulva, selaput lendir mengering, elastisitas jaringan menurun dan disertai penurunan frekuensi seksual intercourse berefek pada seks sekunder.

10) Sistem Endokrin

Produksi hampir semua hormon menurun (ACTH, TSH, FSH, LH), penurunan sekresi hormon kelamin misalnya: estrogen, progesterone, dan testoteron.

11) Sistem Kulit

Kulit menjadi keriput dan mengkerut karena kehilangan proses keratinisasi dan kehilangan jaringan lemak, berkurangnya elastisitas akibat penurunan cairan dan vaskularisasi, kuku jari menjadi keras dan rapuh, kelenjar keringat berkurang jumlah dan fungsinya, perubahan pada bentuk sel epidermis.

12) Sistem Muskuloskeletal

Tulang kehilangan cairan dan rapuh, kifosis, penipisan dan pemendekan tulang, persendian membesar dan kaku, tendon mengkerut dan mengalami sclerosis, atrofi serabut otot sehingga gerakan menjadi lamban, otot mudah kram dan tremor.

2.2 Konsep Dasar Hipertensi

2.2.1 Definisi Hipertensi

Penyakit darah tinggi atau hipertensi (*hypertension*) adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang ditunjukkan oleh angka sistolik (bagian atas) dan angka bagian bawah (diastolik) pada pemeriksaan tensi darah menggunakan pengukur tekanan darah baik yang berupa cuff air raksa (*sphygmomanometer*) ataupun

alat digital lainnya (Pudiastuti, 2015). Definisi hipertensi diturunkan dari tekanan darah 140/90 menjadi 130/80 mmHg (McEvoy et al., 2019). Secara garis besar Hipertensi merupakan tekanan darah seseorang yang melebihi batas normal baik sistolnya maupun tekanan diastolnya.

2.2.2 Klasifikasi Hipertensi

Menurut (Pudiastuti, 2015), penyakit darah tinggi atau hipertensi dikenal dengan 2 tipe klasifikasi, diantaranya hipertensi primary dan hipertensi secondary:

1) Hipertensi Primary

Hipertensi primary adalah suatu kondisi dimana terjadinya tekanan darah tinggi sebagai akibat dampak dari gaya hidup seseorang dan faktor lingkungan. Seseorang dengan pola makannya tidak terkontrol dan mengakibatkan kelebihan berat badan atau bahkan obesitas, merupakan pencetus awal untuk terkena penyakit tekanan darah tinggi. Begitu pula seseorang yang berada dalam lingkungan atau kondisi stressor tinggi sangat mungkin terkena penyakit tekanan darah tinggi, termasuk orang-orang yang kurang olahraga pun bias mengalami tekanan darah tinggi.

2) Hipertensi Secondary

Hipertensi secondary adalah suatu kondisi dimana terjadinya peningkatan tekanan darah tinggi sebagai akibat seseorang mengalami/menderita penyakit lainnya seperti gagal jantung, gagal ginjal, atau kerusakan system hormone tubuh.

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah.

Kategori	Tekanan Darah Sistolik	Tekanan Darah Diastolik
Normal	Dibawah 130 mmHg	Dibawah 85 mmHg
Normal Tinggi	130-139 mmHg	85-89 mmHg
Stadium 1 (Hipertensi Ringan)	140-159 mmHg	90-99 mmHg
Stadium 2 (Hipertensi Sedang)	160-179 mmHg	100-109 mmHg
Stadium 3 (Hipertensi Berat)	180-209 mmHg	110-119 mmHg
Stadium 4 (Hipertensi Maligna)	210 mmHg atau lebih	120 mmHg atau lebih

Sumber: Triyanto 2014

2.2.3 Etiologi Hipertensi

Etiologi dari hipertensi terbagi dalam dua kelompok yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah.

1) Faktor yang tidak dapat diubah

(1) Faktor Genetik

Faktor genetik ternyata juga memiliki peran terhadap angka kejadian hipertensi. Penderita hipertensi esensial sekitar 70%-80% lebih banyak pada kembar monozigot (satu telur) dari pada heterozigot (beda telur). Riwayat keluarga yang menderita hipertensi juga menjadi pemicu seseorang menderita hipertensi, oleh sebab itu hipertensi disebut penyakit turunan (Triyanto, 2014).

(2) Faktor jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah yang tidak dapat diubah. Penelitian yang dilakukan oleh

Everett dan Zajacova tahun 2015 menunjukkan bahwa laki-laki memiliki tingkat hipertensi yang lebih tinggi dari pada wanita. Wanita yang belum mengalami menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL). Kadar kolesterol HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses aterosklerosis. Efek perlindungan estrogen dianggap sebagai penjelasan adanya imunitas wanita pada usia pre-menopause. Pada pre-menopause wanita mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormon estrogen yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Proses ini terus berlanjut dimana hormon estrogen tersebut berubah kuantitasnya sesuai dengan umur wanita secara alami, yang umumnya mulai terjadi pada wanita umur 45-55 tahun sebelum lanjut usia. Pada umur lebih dari 65 tahun, terjadinya hipertensi pada wanita lebih tinggi dibandingkan pria yang diakibatkan faktor hormonal (Sari, 2016).

(3) Faktor usia

Faktor usia merupakan salah satu faktor resiko yang berpengaruh terhadap hipertensi karena dengan bertambahnya usia maka semakin tinggi pula resiko mendapatkan hipertensi. Insiden hipertensi meningkat seiring dengan bertambahnya usia, hal ini disebabkan oleh perubahan alamiah dalam tubuh yang mempengaruhi pembuluh darah, hormon serta jantung (Triyanto, 2014).

2) Faktor yang dapat diubah

(1) Perokok

Merokok yang menahun dapat merusak endotel arteri dan nikotin menurunkan HDL yang baik untuk tubuh manusia.

(2) Obesitas

Dapat meningkatkan LDL yang buruk untuk tubuh manusia pencetus aterosklerosis.

(3) Alkoholisme

Alkohol yang dapat merusak hepar dan sifat alkohol mengikat air memengaruhi viskositas darah dan berpengaruh pada tekanan darah.

(4) Stress

Merangsang sistem saraf simpatis mengeluarkan adrenalin yang berpengaruh terhadap kerja jantung.

(5) Konsumsi Garam

Garam mempengaruhi viskositas darah dan memperberat kerja ginjal yang mengeluarkan rennin angiotensin yang dapat meningkatkan tekanan darah (Hariyanto & Sulistyowati, 2015).

2.2.4 Gejala Klinis Hipertensi Pada Lansia

Hipertensi seringkali disebut sebagai pembunuh gelap (*silent killer*), karena termasuk penyakit yang mematikan. Adapun gejala hipertensi yang muncul dianggap sebagai gangguan biasa, penderita juga mengabaikan dan terkesan tidak merasakan apapun berprasangka dalam keadaan sehat, sehingga penderita terlambat dan tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi. Inilah gejala-gejala hipertensi:

1) Sakit kepala

- 2) Mimisan
- 3) Jantung berdebar-debar
- 4) Sering buang air kecil di malam hari
- 5) Sulit bernafas
- 6) Telinga berdenging
- 7) Vertigo
- 8) Pandangan kabur

Keluhan yang sering dirasakan dan dijumpai adalah pusing yang hebat pada bagian tengkuk, biasanya terjadi pada siang hari (Triyanto, 2014).

2.2.5 Penatalaksanaan Hipertensi

Penatalaksanaan hipertensi menurut (Triyanto, 2014), adalah sebagai berikut:

1) Pola Makan Yang Baik

Pola makan yang baik bagi penderita hipertensi adalah mengurangi asupan garam dan lemak tinggi. Di samping itu, perlunya meningkatkan mengkonsumsi buah dan sayur. Ada empat diet untuk mempertahankan tekanan dalam keadaan normal, yaitu diet rendah garam, diet rendah kolesterol, lemak terbatas serta tinggi serat, dan rendah kalori bila kelebihan berat badan.

2) Perubahan Gaya Hidup

Perubahan gaya hidup untuk mencegah hipertensi adalah sebagai berikut:

(1) Olahraga Teratur

Olahraga sebaiknya dilakukan teratur dan bersifat aerobic, karena kedua sifat inilah yang dapat menurunkan tekanan darah. Olahraga aerobic maksudnya olahraga yang dilakukan secara terus menerus dimana kebutuhan oksigen masih dapat dipenuhi tubuh, misalnya jogging, senam, renang dan bersepeda.

(2) Menghentikan Rokok

Tembakau yang ada pada rokok mengandung nikotin yang efeknya jika dikonsumsi dapat memperkuat kerja jantung dan menciutkan arteri kecil hingga sirkulasi darah berkurang sehingga tekanan darah meningkat. Merokok sangat besar peranannya meningkatkan tekanan darah, hal ini disebabkan oleh nikotin yang terdapat didalam rokok yang memicu hormon adrenalin yang menyebabkan tekanan darah meningkat. Nikotin diserap oleh pembuluh darah didalam paru-paru dan diedarkan ke seluruh aliran darah lainnya sehingga terjadi penyempitan pembuluh darah. Hal ini menyebabkan kerja jantung semakin meningkat untuk memompa darah keseluruh tubuh melalui pembuluh darah yang sempit.

(3) Membatasi Konsumsi Alkohol

Konsumsi alkohol dalam jumlah sedang sebagai bagian dari pola makan yang sehat dan bervariasi tidak merusak kesehatan. Namun demikian, minum alkohol secara berlebihan telah dikaitkan dengan peningkatan tekanan darah. Menghindari konsumsi alkohol bisa menurunkan 2-4 mmHg.

(4) Mengurangi Kelebihan Berat Badan

Orang yang gemuk lebih besar peluangnya mengalami hipertensi. Penurunan berat badan pada penderita hipertensi dapat dilakukan melalui perubahan pola makan dan olahraga secara teratur. Menurunkan berat badan bisa menurunkan tekanan darah 5–20 mmHg per 10 kg penurunan berat badan.

(5) Terapi Musik

Mendengarkan musik merupakan pilihan alternative untuk mencapai keadaan rileks sehingga akan mengurangi stress dan depresi. Musik akan menstimulasi hipotalamus sehingga akan menghasilkan perasaan tenang yang nantinya akan berpengaruh pada produksi endorphin, kortisol, serta katekolamin dalam mekanisme pengaturan tekanan darah (Afandi, 2015). Musik yang memiliki harmoni yang lambat, warna nada yang konsisten dan pitch yang rendah, pemilihan lagu dengan tempo sekitar 60 ketukan/menit yang dapat membuat rileks, jika ketukan terlalu cepat maka akan mengganggu istirahat menjadi tidak optimal. Rangsangan musik ternyata mampu mengaktivasi sistem limbik yang berhubungan dengan emosi, saat sistem limbik teraktivasi maka individu tersebut menjadi rileks. Selain itu pula alunan musik juga dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul Nitric Oxide (NO). Molekul ini bekerja pada tonus pembuluh darah yang dapat menurunkan tekanan darah (Nafilasari, Suhadi, & Supriyono, 2014).

2.2.6 Patofisiologi Hipertensi

Meningkatnya tekanan darah didalam arteri bisa terjadi melalui beberapa cara yaitu jantung memompa lebih kuat sehingga mengalirkan

lebih banyak cairan pada setiap detiknya. Arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku sehingga mereka tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut. Darah di setiap denyutan jantung dipaksa untuk melalui pembuluh yang sempit dari pada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan. inilah yang terjadi pada usia lanjut, dimana dinding arterinya telah menebal dan kaku karena *arteriosklerosis*. Bertambahnya darah dalam sirkulasi bisa menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Hal ini terjadi jika kelainan fungsi ginjal tidak mampu membuang sejumlah garam dan air dari dalam tubuh sehingga tekanan darah juga meningkat.

Sebaliknya, jika aktivitas memompa jantung berkurang arteri mengalami pelebaran, banyak cairan keluar dari sirkulasi, maka tekanan darah akan menurun. Penyesuaian terhadap faktor-faktor tersebut dilaksanakan oleh perubahan didalam fungsi ginjal dan sistem saraf otonom (bagian dari sistem saraf yang mengatur berbagai fungsi tubuh secara otomatis). Perubahan fungsi ginjal, ginjal mengendalikan tekanan darah melalui beberapa cara: jika tekanan darah meningkat, ginjal akan mengeluarkan garam dan air yang akan menyebabkan berkurangnya volume darah dan mengembalikan tekanan darah normal. Jika tekanan darah menurun, ginjal akan mengurangi pembuangan garam dan air, sehingga volume darah bertambah dan tekanan darah kembali normal. Ginjal juga bisa meningkatkan tekanan darah dengan menghasilkan enzim yang disebut *renin*, yang memicu pembentukan hormon *angiotensi*, yang selanjutnya akan memicu pelepasan hormon *aldosteron*. Ginjal merupakan organ penting

dalam mengembalikan tekanan darah, karena itu berbagai penyakit dan kelainan pada ginjal dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi. Misalnya penyempitan arteri yang menuju ke salah satu ginjal (*stenosis arteri renalis*) bisa menyebabkan hipertensi. Peradangan dan cedera pada salah satu atau kedua ginjal juga bisa menyebabkan naiknya tekanan darah.

Perubahan struktural dan fungsional pada system pembuluh perifer bertanggung pada perubahan tekanan darah yang terjadi pada usia lanjut. Perubahan tersebut meliputi *aterosklerosis*, hilangnya elastisitas jaringan ikat dan penurunan dalam relaksasi otot polos pembuluh darah, yang pada gilirannya menurunkan kemampuan distensi dan daya regang pembuluh darah. Konsekuensinya, aorta dan arteri besar berkurang kemampuannya dalam mengakomodasi volume darah yang dipompa oleh jantung (volume secukupnya), mengakibatkan penurunan curah jantung dan meningkatkan tahanan perifer (Triyanto, 2014).

2.3 Konsep Dasar Terapi Musik

2.3.1 Definisi Terapi Musik

Djohan Menjelaskan terapi musik merupakan terapi yang dilakukan menggunakan musik dan aktivitas musik untuk memfasilitasi proses terapi dalam membantu kliennya. Sebagaimana halnya terapi yang merupakan upaya yang dirancang untuk membantu orang dalam konteks fisik atau mental, terapi musik mendorong klien untuk berinteraksi, improvisasi, mendengarkan, atau aktif bermain musik (Geraldina, 2017). Terapi musik adalah penggunaan musik sebagai alat terapi untuk mendapatkan cara memperbaiki, memelihara, meningkatkan keadaan mental, fisik dan emosi.

Bagi penderita hipertensi atau tekanan darah tinggi, musik dapat dijadikan sebagai terapi yang efektif untuk menurunkan tekanan darah (Ismarina et al., 2015). Secara garis besar terapi musik merupakan pemberian pengobatan non farmakologi menggunakan irama musik untuk membantu seseorang menurunkan rasa sakitnya.

2.3.2 Jenis Terapi Musik

Adapun jenis-jenis musik yang digunakan sebagai terapi menurut (Bruscia, 2014), antara lain:

1) Guide imagery and music

Terapi yang disusun secara berurutan guna mendukung, membangkitkan, dan memperdalam pengalaman yang terkait dengan kebutuhan psikologis dan fisiologis. Sepanjang musik yang didengar, klien diberi kesempatan untuk menghayati berbagai aspek kehidupannya melalui perjalanan imajinatif.

2) Creative music therapy

Terapi yang memposisikan klien dan terapis sebagai pusat pengalaman. Bermain musik adalah fokus dalam sesi terapi dan mulai dari awal terapi individu dan pengalaman musical akan diserap melalui sesi-sesi yang berlangsung.

3) Behavioral music therapy

Terapi yang menggunakan musik sebagai kekuatan atau isyarat stimulus untuk meningkatkan atau memodifikasi perilaku adaptif dan

menghilangkan perilaku maladaptif. Musik digunakan untuk membantu program memodifikasi perilaku.

4) Improvisasi music therapy

Terapi musik yang didasarkan atas pemahaman suatu terapi musik berhasil jika klien dibebaskan untuk mengembangkan kreasinya, memainkan, atau memperlakukan alat musik sekehendak hati. Terapis tidak sama sekali tidak memberikan intervensi, mencampuri ataupun memberikan peraturan, struktur, tema, ritme, maupun bentuk musik. Dalam arti tanpa seorang terapis professional pun terapi ini bisa dilaksanakan.

2.3.3 Manfaat Terapi Musik

Manfaat terapi musik antara lain (Bruscia, 2014):

- 1) Mampu menutupi bunyi dan perasaan yang tidak menyenangkan.
- 2) Mempengaruhi pernafasan.
- 3) Mempengaruhi denyut jantung, nadi dan tekanan darah manusia.
- 4) Bisa mempengaruhi suhu tubuh manusia.
- 5) Bisa menimbulkan rasa aman dan sejahtera.
- 6) Bisa mempengaruhi rasa sakit.

2.3.4 Klasifikasi Musik

Menurut (Bruscia, 2014), secara umum, musik dikelompokkan menurut kegunaannya, yang dapat dikelompokkan menjadi tiga besar, yaitu Musik seni, Musik populer, Musik tradisioanal.

- 1) Musik Seni (art Musik)

Musik Seni atau juga sering disebut musik serius dan musik-musik sejenis (musik avant garde, kontemporer) adalah sebuah istilah pengelompokan jenis musik yang mengacu pada teori bentuk musik klasik Eropa atau jenis-jenis musik etnik lainnya yang diserap atau diambil sebagai dasar komposisinya.

(1) Musik Klasik

Musik klasik biasanya merujuk pada musik klasik Eropa, tapi kadang juga musik klasik Persia, India, dan lain-lain. Musik klasik Eropa sendiri terdiri dari beberapa periode, misalnya barok, klasik, dan romantic. Musik klasik merupakan istilah luas, biasanya mengacu pada musik yang berakar dari tradisi kesenian barat, musik kristiani, dan music orchestra, mencakup periode dari sekitar abad ke-9 hingga abad ke-21. Sejalan dengan perkembangan, musik klasik yang digunakan untuk keperluan lain, seperti misalnya musik klasik yang menggambarkan visual secara audio.

2) Musik Populer

Musik populer merupakan jenis musik yang sangat digemari oleh masyarakat awam. Musik jenis ini merupakan musik yang sesuai dengan keadaan zaman saat ini. Genre musik ini dapat ditemui hampir seluruh belahan dunia karena sifat musiknya yang hampir bisa diterima semua orang.

(1) Jazz

Jazz adalah jenis musik yang tumbuh dari penggabungan blues, ragtime, dan Eropa terutama musik band. Beberapa subgenre jazz adalah dixieland, swing, bebop, cool jazz, dan lain-lain.

(2) Pop

Musik pop merupakan genre penting namun batas-batasnya sering kabur, karena banyak musisi pop dimasukan juga ke katagori rock, hip hop, country.

(3) Hip hop

Hip hop dapat dianggap sebagai subgenre R&B. Jenis musik ini juga dicampur dengan Heavy metal menghasilkan rapcore.

3) Musik tradisional

Musik tradisional adalah musik yang hidup di masyarakat secara turun-temurun, ada juga dipakai untuk pengobatan ada yang menjadi suatu sarana komunikasi antara manusia dengan penciptaanya. Musik tradisional merupakan perbendaharaan seni lokal di masyarakat. Musik tradisioanal yang ada di Indonesia diantaranya adalah gamelan, angklung dan sasando. Selain dari musik tradisional yang berasal dari kebudayaan lokal, juga terdapat musik tradisional yang berasal dari pengaruh kebudayaan luar diantaranya gambang kromong, marawis dan keroncong.

(1) Latin

Ganre musik tradisional latin biasanya merujuk pada musik Amerika latin termasuk musik dari Meksiko, Amerika Tengah, Amerika selatan dan Karbia. Musik latin ini memiliki sub genre samba.

(2) Country

Musik tradisional country dipengaruhi oleh blues dan berkembang dari budaya amerika kulit putih, terutama di kota Nashville.

(3) Dangdut

Dangdut merupakan musik yang berasal dari Indonesia. Dangdut memiliki nuansa india dan melayu.

(4) Musik gamelan Jawa

Irama musik umumnya lembut dan mencerminkan keselarasan hidup, sebagaimana prinsip hidup yang dianut pada umumnya oleh masyarakat jawa.

2.3.5 Musik Gamelan Jawa

Gamelan jawa merupakan ensemble musik yang biasanya menonjolkan metalofon, gambang, gendang, dan gong. Musik yang tercipta pada gamelan jawa berasal dari paduan bunyi gong, kenong, dan alat musik jawa lainnya. Istilah Gamelan merujuk pada jenis alat musiknya, yang mana merupakan satu kesatuan utuh yang diwujudkan dan dibunyikan bersama (Iswantoro, 2018). Irama musik umumnya lembut dan mencerminkan keselarasan hidup, sebagaimana prinsip hidup yang dianut pada umumnya oleh masyarakat jawa. Karakteristik musik gamelan jawa untuk tempo lambat antara 60-100 bpm (*beats per minute*), dan musik gamelaan memiliki tempo lambat mempunyai ketukan yang hampir sama dengan musik *Mozart* yaitu tempo kurang lebih 60 ketukan/menit (Hendayana et al., 2016).

Karawitan jawa memiliki dua ciri pokok yaitu gamelan dan laras, keduanya merupakan unsur penting dalam karawitan. Gamelan adalah bentuk fisik atau alat yang merupakan salah satu sarana garap dalam rangka

mewujudkan ide musical, gagasan ataupun alat untuk mengekspresikan diri secara musical. Sedangkan laras merupakan salah satu hal yang fundamental dalam sebuah musik tidak terkecuali karawitan Jawa, biasanya laras biasa disebut dengan tangga nada. Menurut (Iswantoro, 2018) laras di bagi menjadi dua yaitu:

1) Laras Slendro

Laras slendro merupakan system urutan nada yang terdiri dari lima nada dalam satu gembyang atau satu oktaf, yaitu 1 (ji), 2 (ro), 3 (lu), 5 (mo), 6 (nem) dan memiliki nada (C D E+ G A) dengan pola jarak yang hampir sama rata. Ciri-ciri gamelan laras slendro memiliki alunan musik yang lembut, penuh kewibawaan, ketenangan, dan ditujukan untuk usia tua. Ciri khas dari nada laras slendro yaitu tidak memiliki nada 4 (pat) pada tangga nadanya. Berikut ini contoh tangga nada slendro:

Slendro :	1(ji)	2(ro)	3(lu)	5(mo)	6(nem)	i(ji)
interval :		1 $\frac{1}{2}$	1	1 $\frac{1}{2}$	1	1
diatonis :	3	5	6	1	2	3

Gambar 2.1 Tangga nada Laras Slendro

Pada laras slendro dalam setiap jarak/centnya satu dengan yang lainnya memiliki jarak yang sama atau memiliki ketukan yang beraturan.

2) Laras Pelog

Laras pelog merupakan sistem urutan yang terdiri dari tujuh nada dalam satu gembyang atau satu oktaf, yaitu 1 (ji), 2 (ro), 3 (lu), 4 (pat), 5 (mo), 6 (nem), 7 (tu) dan memiliki nada (C+ D E-F# G# A B) yang memiliki pola jarak nada yang tidak sama rata. Laras pelog memiliki ciri-

ciri gerak-gerak lagu begitu bergairah dan ditujukan untuk usia muda.

Berikut ini tangga nada laras pelog:

Pelog	:	1(ji)	2(ro)	3(lu)	4(pat)	5(mo)	6(nem)	7(pi)	i(ji)
interval :		1	1/2	1/2	1 1/2	1/2	1	1	
diatonis :		6	7	1	2	3	4	5	6

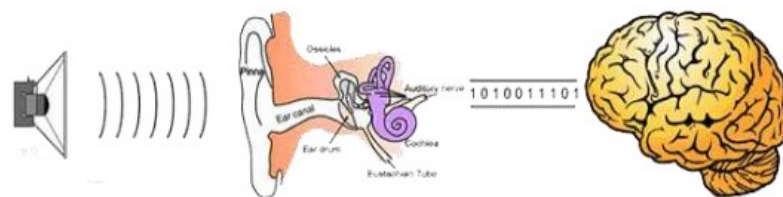
Gambar 2.2 Tangga nada Laras Pelog

Pada nada laras pelog setiap jarak/centnya memiliki jarak yang tidak beraturan atau memiliki ketukan yang tidak beraturan.

2.3.6 Mekanisme Kerja Terapi Musik

Musik adalah bentuk seni yang paling subtil, namun berpengaruh besar terhadap pusat fisik dan jaringan saraf. Musik juga mempengaruhi sistem saraf parasimpatetis atau otomatis, baik secara langsung maupun tidak langsung. Seluruh jagad raya tidak diragukan lagi bergetar pada frekuensi tertentu, dan kita juga ikut terpengaruh, tergantung pada respon saraf kita (Bassano, Beaulieu, & McCann, 2015).

Gambar 2.3 Proses pengaruh gelombang suara ke bagian otak

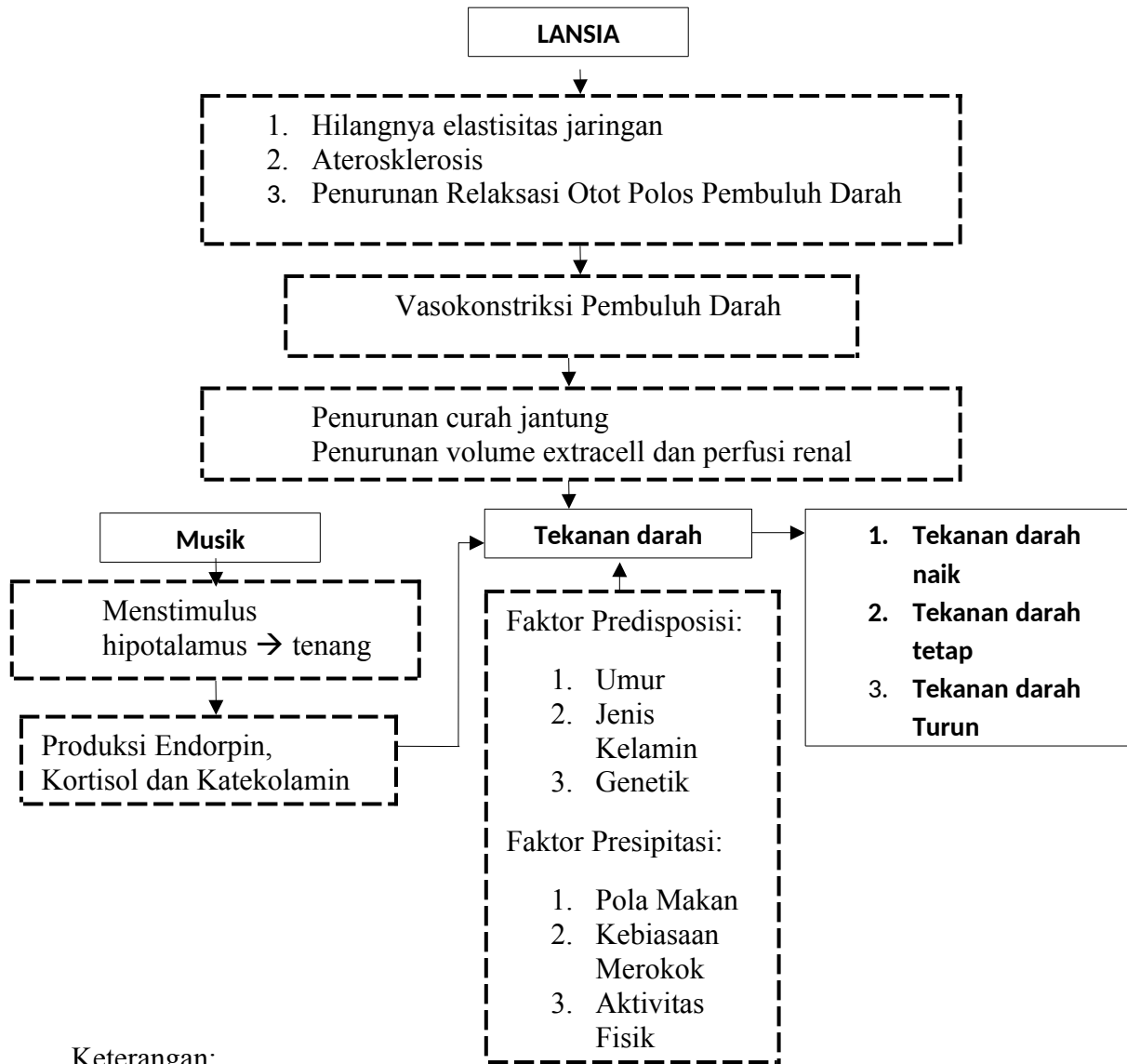


Sumber: <http://www.gelombangotak.co.id/cara-musik-gelombang-otak-mempengaruhi-tubuh-pikiran.html>. diunduh pada tanggal 10 November 2019.

Menurut (Rembulan, 2014), mekanisme kerja musik untuk relaksasi rangsangan atau unsur irama dan nada masuk ke canalis auditorius di hantar sampai ke thalamus sehingga memori di sistem limbicaktif secara otomatis mempengaruhi saraf otonom yang disampaikan ke thalamus dan kelenjar hipofisis dan muncul respon terhadap emosional melalui feedback ke kelenjar adrenal untuk menekan pengeluaran hormon stress sehingga seseorang menjadi rileks.

Pada penurunan tekanan darah, musik akan menstimulasi hipotalamus sehingga akan menghasilkan perasaan tenang yang nantinya akan berpengaruh pada produksi endorpin, kortisol serta katekolamin dalam mekanisme pengaturan tekanan darah (Afandi, 2015)

2.4 Kerangka Konseptual



Keterangan:

- : Diteliti
- - - : Tidak Diteliti
- : Mempengaruhi

2.5 Hipotesis Penelitian

H1: Ada pengaruh terapi musik gamelan jawa terhadap tekanan darah pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Gribig Kota Malang.