

**TERAPI MUSIK MINANG SLOW SEBAGAI INTERVENSI
NON-FARMAKOLOGIS: PENDEKATAN HARMONI DALAM
MEREDAKAN KECEMASAN LANSIA PASCA BANJIR
DI KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

Nurleny¹, Yusriana¹, Jhori Andela²

¹Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Mercubaktijaya
Jalan Jamal Jamil, Pondok Kopi, Siteba, Kelurahan Surau Gadang, Kecamatan Nanggalo,
Kota Padang, Provinsi Sumatera Barat, Kode Pos 25173

²Institut Seni Indonesia Padang Panjang
Jl. Bahder Johan, Guguk Malintang, Kec. Padang Panjang Tim., Kota Padang Panjang,
Sumatera Barat 27118

e-mail : nurleny.hardian@gmail.com

Artikel Diterima: 13 Juli 2026, Direvisi: 12 Agustus 2026, Diterbitkan: 1 September 2026

ABSTRAK

Pendahuluan: Lansia merupakan kelompok rentan yang memiliki risiko tinggi mengalami gangguan psikologis pasca bencana banjir, khususnya kecemasan sehingga menyebabkan lansia susah menghadapi pasca banjir dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Kecemasan yang tidak diatasi berdampak pada kualitas hidup serta memperburuk kondisi kesehatan lansia. Di lokasi berdampak banjir seperti Kabupaten Padang Pariaman efek psikologis pasca banjir belum menjadi fokus utama dalam upaya pemulihan kesehatan masyarakat. Terapi music minang slow merupakan salah satu upaya non-farmakologis yang terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan melalui efek relaksasi dan pengaturan emosi, namun pemanfaatan musik tradisional lokal sebagai media terapi masih sangat terbatas. **Tujuan:** mengetahui efektivitas terapi musik Minang Slow sebagai intervensi non-farmakologis terhadap kecemasan lansia pasca banjir di Kabupaten Padang Pariaman, serta menganalisis perubahan tekanan darah sebagai respon fisiologis yang menyertai kecemasan. **Metode:** menggunakan desain penelitian Quasi-Eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest. Pengumpulan data dilaksanakan dari 1 Juni s.d 31 Juni 2026. Intervensi dilakukan 3x seminggu selama 4 minggu dengan durasi 20-30 menit. Sampel penelitian adalah lansia hipertensi yang terdampak banjir dan mengalami kecemasan. Menggunakan tehnik purposive sampling dengan analisis data univariat dan bivariat. **Hasil:** Hasil penelitian diperoleh rata- rata kecemasan lansia sebelum diberikan intervensi terapi music minang slow Adalah 18,92 (SD 3,088) dan rata-rata kecemasan setelah adalah 13,17 (SD 1,850). Uji *paired t test* menunjukkan adanya pengaruh terapi musik minang slow terhadap kecemasan lansia hipertensi pasca banjir di Kabupaten Padang Pariaman. **Diskusi:** terapi musik minang slow menggunakan melodi tradisional yg lembut membantu menurunkan hormon stress dan memicu rasa tenang.

Kata Kunci: kearifan lokal, kecemasan, lansia, pasca bencana banjir, terapi musik minang slow

ABSTRACT

Introduction: The elderly are a vulnerable group at high risk of psychological distress—particularly anxiety—following flood disasters, making it difficult for them to cope with the post-flood period compared to other age groups. Unaddressed anxiety impacts quality of life and exacerbates the elderly's health conditions. In flood-affected areas like Padang Pariaman Regency, post-flood psychological effects have not yet been a primary focus of public health recovery efforts. Slow-tempo Minang music therapy is a non-pharmacological intervention proven effective in reducing anxiety through relaxation and emotional regulation; however, the use of local traditional music as a therapeutic medium remains very limited. **Purpose:** To determine the effectiveness of slow-tempo Minang music therapy as a non-pharmacological intervention for anxiety among the elderly following floods in Padang Pariaman Regency, and to analyze changes in blood pressure as a physiological response accompanying anxiety. **Method:** A quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach was employed. Data collection took place from 1 to June 31, 2026. The intervention was administered three times a week for four weeks, with each session lasting 20–30 minutes. The study sample consisted of elderly individuals with hypertension who were affected by the floods and experiencing anxiety. Purposive sampling was used, and data were analyzed using univariate and bivariate methods. **Result:** The study found that the mean anxiety score among the elderly prior to the slow-tempo Minang music therapy intervention was 18.92 (SD 3.088), while the mean score after the intervention was 13.17 (SD 1.850). A paired t-test indicated that slow-tempo minang music therapy had a significant effect on anxiety levels among elderly individuals with hypertension following floods in Padang Pariaman Regency. **Discussion:** slow minang musik therapy, utilizing gentle traditional melodies, helps lower stress hormones and induce a sense of calm.

Keyword: local wisdom, anxiety, elderly, post-flood disaster, minang slow music therapy

PENDAHULUAN

Bencana banjir merupakan salah satu kejadian alam yang terjadi di Indonesia dan berdampak signifikan terhadap kondisi fisik, sosial, dan psikologis masyarakat (BNPB, 2023). Kabupaten Padang Pariaman termasuk lokasi berdampak banjir yang terjadi pada akhir tahun 2025 akibat kondisi geografis dan curah hujan yang tinggi. Dampak banjir yang terjadi tidak hanya berupa kerusakan lingkungan dan kehilangan harta benda, tetapi juga menimbulkan masalah kesehatan mental terutama kecemasan yang dapat berlangsung dalam jangka panjang setelah bencana (Ardalan, 2021)

Kelompok lansia merupakan kelompok rentan yang memiliki keterbatasan fisik, psikologis dan kemampuan adaptasi terhadap perubahan lingkungan pasca bencana (WHO, 2021) Pada kondisi pasca banjir, lansia sering mengalami perasaan takut, khawatir berlebihan, ketidakpastian akan masa depan,

serta gangguan tidur dan penurunan aktivitas sosial (Kemenkes, 2021). Kecemasan pada lansia yang tidak ditangani secara adekuat dapat memperburuk kondisi kesehatan, menurunkan kualitas hidup serta meningkatkan risiko terjadinya penyakit fisik dan gangguan psikologis lainnya (Anthoni, 2025)

Respon stress yang berkepanjangan dapat meningkatkan aktivasi system syaraf simpatis yang berpotensi mempengaruhi kestabilan tekanan darah (Shinohara, 2025) Oleh karena itu diperlukan upaya penanganan yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga pada pemulihan psikologis lansia secara holistik. Penanganan kecemasan pada lansia umumnya dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Akan tetapi penggunaan obat untuk kecemasan pada lansia memiliki risiko efek samping dan juga ketergantungan obat (Jet, 2023). Oleh karena itu diperlukan intervensi non

farmakologis yang aman, mudah diterapkan dan sesuai dengan karakteristik lansia khususnya pada situasi pasca bencana dengan teknik relaksasi dan pendekatan psikososial (WHO, 2023)

Berdasarkan pengalaman dan riwayat penelitian sebelumnya, peneliti telah melakukan kajian terkait dengan pengendalian tekanan darah dan hipertensi pada lansia. Temuan tersebut menunjukkan bahwa faktor psikologis khususnya kecemasan berperan dalam mempengaruhi kestabilan tekanan darah pada lansia. Oleh karena itu penelitian ini mengembangkan pendekatan non farmakologis yang berfokus pada penurunan kecemasan sebagai upaya pendukung dalam pemeliharaan kesehatan lansia pasca bencana banjir.

Salah satu intervensi non farmakologis yang mudah diterapkan, relatif aman dan memiliki efek relaksasi adalah terapi musik. Musik diketahui mampu mempengaruhi emosi, menurunkan ketegangan, serta menciptakan rasa nyaman melalui stimulasi system syaraf pusat (American Music Therapy Association, 2022). Musik dengan tempo lambat (slow) dapat mempengaruhi system syaraf otonom dengan menurunkan aktivitas syaraf simpatis dan meningkatkan respon relaksasi. Stimulasi musik mampu memicu pelepasan hormon endorphin dan menurunkan kadar hormon stress seperti kortisol sehingga memberikan efek menenangkan secara fisiologis dan psikologis (Z, 2025)

Dalam konteks budaya, musik tradisional atau musik etnik memiliki keunggulan karena kedekatan emosional dengan pendengarnya. Musik yang familiar secara budaya mampu membangkitkan rasa aman, nostalgia positif serta meningkatkan keterlibatan emosional lansia dalam proses terapi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan musik etnik atau musik lokal memberikan efek yang lebih optimal dalam menurunkan kecemasan dibandingkan musik umum (Munawaroh, 2024)

Penggunaan musik berbasis kearifan lokal memiliki potensi lebih besar dalam meningkatkan kenyamanan dan penerimaan pada lansia (Ariningpraja, 2025). Musik

Minang slow merupakan bagian dari kearifan lokal masyarakat Sumatera Barat yang memiliki melodi lembut, tempo lambat, serta lirik yang syair dengan nilai emosional, religius dan sosial. Karakteristik tersebut diyakini mampu memberikan rasa aman, meningkatkan kedekatan emosional serta membantu lansia mengeskpresikan dan mengelola perasaan cemas yang dialami pasca bencana banjir.

Kabupaten Padang Pariaman merupakan salah satu wilayah yang berdampak bencana banjir sehingga lansia di wilayah ini berisiko mengalami gangguan psikologis pasca bencana membutuhkan model pemulihan psikososial yang kontekstual dan berkelanjutan. Hingga saat ini, penelitian yang mengkaji pemanfaatan lagu minang slow sebagai intervensi non farmakologis dalam mengatasi kecemasan lansia pasca banjir masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi urgensi untuk dilakukan karena melakukan pendekatan intervensi berbasis budaya lokal yang berpotensi meningkatkan penerimaan lansia terhadap program pemulihan pasca bencana. Selain itu hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan intervensi sederhana yang dapat direplikasi oleh tenaga kesehatan dan masyarakat dalam upaya mendukung kesejahteraan psikologis lansia pasca banjir.

Berdasarkan latar belakang maka rumusan permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana efektivitas terapi musik Minang Slow sebagai intervensi non- farmakologis terhadap kecemasan lansia pasca banjir di Kabupaten Padang Pariaman, serta bagaimana perubahan tekanan darah sebagai respon fisiologis yang menyertai kecemasan lansia setelah diberikan intervensi musik Minang Slow

Pendekatan pemecahan masalah dalam penelitian ini dilakukan melalui penerapan intervensi non farmakologis berupa terapi musik Minang Slow yang diberikan secara terstruktur kepada lansia pasca banjir yang mengalami kecemasan. Pendekatan ini menekankan pemanfaatan kearifan lokal sebagai strategi pemulihan psikososial yang aman, mudah diterapkan dan dapat diterima di

tingkat komunitas. Efektivitas intervensi dievaluasi dengan membandingkan kecemasan dan respon fisiologis lansia sebelum dan sesudah pemberian terapi musik Minang Slow

Keunggulan pemecahan masalah yang ditawarkan dalam penelitian ini terletak pada penggunaan terapi musik Minang Slow berbasis kearifan lokal sebagai intervensi non farmakologis untuk mengatasi masalah kecemasan lansia pasca banjir. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya menggunakan terapi musik klasik atau pendekatan psikologis konvensional, penelitian ini mengintegrasikan unsur budaya lokal yang memiliki kedekatan emosional dengan lansia, sehingga berpotensi meningkatkan penerimaan, kenyamanan dan efektivitas intervensi di komunitas.

Dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang lebih berfokus pada penanganan klinis atau farmakologis, usulan ini menekankan pendekatan preventif dan promotif dalam konteks pemulihan psikososial pasca bencana. Intervensi ini dirancang agar mudah diterapkan, aman bagi lansia, serta relevan dengan kondisi pasca bencana yang sering menghadapi keterbatasan akses layanan kesehatan.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan kontekstual berbasis budaya lokal Minangkabau, yang belum banyak dikaji secara ilmiah sebagai terapi psikososial pasca bencana. Selain itu, penelitian ini tidak hanya menilai penurunan kecemasan sebagai luaran psikologis utama, tetapi juga mengkaji respon fisiologis berupa perubahan tekanan darah sebagai dampak yang menyertai kondisi kecemasan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan untuk penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian pre-eksperimen dengan pendekatan one-group pretest-posttest design untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi terapi musik minang slow diberikan dan mengidentifikasi perbedaan tekanan darah

sebelum dan sesudah intervensi terapi musik minang slow

Penelitian ini telah dilakukan di Kecamatan Ulakan Tapakis di Wilayah Kerja Puskesmas Ulakan Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini dilakukan pada Mei – Juni 2026. Sampel dalam penelitian ini adalah Lansia Hipertensi yang mengalami kecemasan pasca banjir di Kecamatan Ulakan yang berjumlah 20 orang, yaitu lansia penderita yang mengalami kasus hipertensi berdasarkan kriteria sampel adalah lansia yang bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*, lansia yang mengalami kecemasan, lansia yang tidak mengalami gangguan pendengaran, lansia yang mampu berkomunikasi secara verbal dengan baik, dan lansia yang tidak mengalami gangguan kognitif berat.. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan tehnik Purposive sampling yaitu pengambilan sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan (Syahdrajat, 2019).

Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah pemberian instrumen musik minang slow yang diaransemen oleh tim peneliti sendiri dan telah diuji di Institut Seni Indonesia yang disesuaikan tempo musik untuk lansia dengan rentang tempo 60 – 80 BPM. Intervensi diberikan oleh tim peneliti dengan durasi 20-30 menit dalam 3x seminggu selama 4 minggu menggunakan close headset, dan lembar observasi untuk mencatat hasil pengukuran kecemasan dengan menggunakan instrumen kecemasan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dan tekanan darah responden pada posisi duduk tegak yang rileks sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi musik minang slow, alat dan lembar observasi untuk mencatat waktu penelitian digunakan untuk mengukur tekanan darah berupa alat sphygmomanometer (tensimeter), stetoskop, instrumen musik minangslow, MP4 dan close headset

Analisa data yang dilakukan dengan cara univariat menggunakan statistik deskriptif untuk melihat nilai mean, standar deviasi, dari kecemasan dan tekanan darah lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi musik minang slow

Analisa bivariat dilakukan dengan komputerisasi untuk mengetahui pengaruh musik minang slow terhadap kecemasan pada lansia hipertensi pasca banjir di Kabupaten Padang Pariaman. Sebelum menentukan uji statistik yang digunakan melakukan uji normalitas dan menggunakan uji Shapiro wilk karena sampel < 50 dimana kecemasan lansia sebelum dan setelah diberikan intervensi musik minang slow berdistribusi normal didapatkan $\text{sig} = 0,767$ dan $0,188$ ($\geq 0,05$) sehingga uji statistik yang digunakan adalah uji Paired T Test, dan didapatkan hasil uji statistic Paired T Test didapatkan p value $0,000$ maka dapat disimpulkan ada pengaruh musik minang slow terhadap kecemasan pada lansia hipertensi pasca bencana banjir di Wilayah Kerja Puskesmas Ulakan Kabupaten Padang Pariaman. Sementara hasil uji normalitas tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi musik minang slow berdistribusi tidak normal didapatkan $\text{sig} = 0,015$ dan $0,02$ ($\leq 0,05$) sehingga uji statistic digunakan uji *Wilcoxon* -test. Hasil yang didapat setelah dilakukan uji statistic *Wilcoxon* test didapatkan p-value = $0,02 \leq 0,05$, maka ditemukan hasil ada pengaruh musik minang slow terhadap tekanan darah lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ulakan Kabupaten Padang Pariaman

HASIL

1. Rerata Kecemasan dan Tekanan Darah lansia sebelum diberikan Terapi Musik Minang Slow pada Kecemasan Lansia Hipertensi Pasca Banjir di Wilayah Kerja Puskesmas Ulakan Kabupaten Padang Pariaman

Variabel	N	Mean	SD	Min	Maks
Pretest Kecemasan	20	18,92	3,088	14	24

Variabel	N	Mean	SD	Min	Maks
Nilai MAP sebelum diberikan musik minang slow	20	111,08	5.230	106	121

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 20 responden didapatkan nilai rerata skor

kecemasan responden sebelum diberikan terapi intervensi musik minang slow adalah 18,92 dengan standar deviasi 3,088 dan rata-rata nilai MAP (Mean Arterial Pressure) Pre Test pada responden sebelum dilakukan intervensi pada 20 responden di Wilayah Kerja Puskesmas Ulakan Kabupaten Padang Pariaman dengan nilai Mean adalah 111,08 mmHg dengan Standard Deviasi 5,230 mmHg.

2. Rerata Kecemasan dan Tekanan Darah lansia sesudah diberikan Terapi Musik Minang Slow pada Kecemasan Lansia Hipertensi Pasca Banjir di Wilayah Kerja Puskesmas Ulakan Kabupaten Padang Pariaman

Variabel	N	Mean	SD	Min	Maks
Posttest Kecemasan	20	13,17	1,850	11	16

Variabel	N	Mean	SD	Min	Maks
Nilai MAP sesudah diberikan Musik Minang Slow	20	96.58	4.660	93	107

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 20 responden, nilai rerata skor kecemasan responden sesudah diberikan intervensi music minang slow adalah 13,17 dengan standar deviasi 1,850 dan dapat dilihat bahwa rata-rata nilai MAP (Mean Arterial Pressure) Post Test lansia hipertensi sesudah diberikan music minang slow di Wilayah Kerja Puskesmas Ulakan Kabupaten Padang Pariaman adalah 96,58 mmHg dengan Standard Deviasi 4,660 mmHg.

3. Pengaruh Musik Minang Slow Terhadap Kecemasan Lansia Hipertensi Pasca Banjir Di Wilayah Kerja Puskesmas Ulakan Kabupaten Padang Pariaman

Kelom pok	Mean	SD	Seli sih	95% CI	p value
				Min Max	
Pretest	18,92	3,088	5,75	4,505 6,995	0,000
Posttest	13,17	1,850			

Berdasarkan tabel diatas menunjukan hasil uji statistik menggunakan *paired sample-t-test* didapat nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan selisih nilai rerata adalah 5,75. Hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh terapi music minang slow terhadap kecemasan lansia hipertensi.

4. Pengaruh Musik Minang Slow Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Pasca Banjir Di Wilayah Kerja Puskesmas Ulakan Kabupaten Padang Pariaman

Mean Arterial Pressure (MAP)	n	Median	Std Error	Selisih Mean	Asymp. Sig. (2-tailed)
pretest	20	111,08	1.510	14.5	0.002
posttest	20	96.58	1.345		

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan nilai MAP (Mean Arterial Pressure) sebelum dan setelah dilakukan pemberian music minang slow didapatkan hasil uji statistic menggunakan wilcoxon test didapatkan nilai p Value = 0,002 ($p \leq 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh intervensi music minang slow terhadap kecemasan dan tekanan darah pada lansia hipertensi pasca banjir di Wilayah Kerja Puskesmas Ulakan Kabupaten Padang Pariaman

PEMBAHASAN

Rata-rata Skor Kecemasan Sebelum Diberikan Musik Minang Slow

Hasil penelitian menunjukan bahwa dari 20 responden, nilai rerata skor kecemasan sebelum diberikan terapi music minang slow adalah 18,92 dengan standar deviasi 3,088. Tingginya nilai rerata kecemasan pada lansia hipertensi sebelum musik minang slow juga dapat dijelaskan melalui hubungan erat antara hipertensi dan kondisi psikologis. Hipertensi merupakan penyakit kronis yang membutuhkan pengelolaan jangka panjang, sehingga sering menimbulkan perasaan takut, cemas, dan tidak berdaya pada lansia. Selain itu, perubahan fisiologis akibat proses penuaan, keterbatasan aktivitas fisik, serta ketergantungan pada orang lain turut memperburuk kondisi emosional lansia.

Kecemasan yang tidak terkelola dengan baik dapat memicu peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah (Alam, 2025).

Rata-rata Skor Kecemasan Setelah Diberikan Musik Minang Slow

Hasil penelitian menunjukan bahwa dari 20 responden, nilai rerata skor kecemasan sesudah diberikan terapi music minang slow Adalah 13,17 dengan standar deviasi 1,850 pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ulakan Kabupaten Padang Pariaman.

Terapi musik minang slow mampu memberikan efek relaksasi psikologis dan ketenangan emosional pada lansia yang sebelumnya mengalami kecemasan akibat kondisi pasca banjir yang dialami Lansia sering kali mengalami kecemasan yang dipicu oleh kekhawatiran terhadap kondisi lingkungannya sehingga dapat memperberat respon stres dan berdampak negatif terhadap kestabilan tekanan darah (Rohman, 2023).

Terapi Musik Minang Slow merupakan pendekatan yang mengombinasikan unsur kearifan budaya, afirmasi positif, dan stimulasi titik-titik energi tubuh. Pendekatan ini diyakini mampu menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis dan meningkatkan rasa tenang, sehingga berkontribusi terhadap penurunan kecemasan. Pada lansia hipertensi, penurunan kecemasan sangat penting karena kecemasan dapat memicu peningkatan tekanan darah dan memperburuk kondisi kesehatan secara keseluruhan (Fatmasari, 2019).

Dengan berkurangnya kecemasan, lansia cenderung lebih mampu mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Selain itu, terapi musik minang slow dinilai sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang mudah diterapkan, tidak membutuhkan alat khusus, aman, serta dapat dilakukan secara mandiri maupun dengan pendampingan tenaga kesehatan. Intervensi ini juga selaras dengan kebutuhan psikososial lansia, khususnya dalam memberikan rasa pasrah, ikhlas, dan

penerimaan terhadap kondisi penyakit yang dialami.

Rata-rata Nilai MAP (Mean Arterial Pressure) Sebelum Diberikan Musik Minang Slow

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 20 responden, diperoleh bahwa rerata Mean Arterial Pressure (MAP) sebelum diberikan terapi musik minang slow adalah 111,08 dengan standar deviasi 5.230 pada lansia dengan hipertensi.

Tingginya rerata MAP sebelum intervensi juga dapat dikaitkan dengan faktor psikologis pada lansia. Stres, kecemasan, dan ketegangan emosional diketahui dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berdampak pada vasokonstriksi pembuluh darah dan peningkatan tekanan darah. Pada lansia yang tinggal di lingkungan komunitas, faktor sosial dan dukungan keluarga juga dapat berperan dalam memengaruhi kondisi tekanan darah (Xu et al, 2021).

Temuan ini memperkuat pentingnya intervensi nonfarmakologis sebagai terapi komplementer dalam pengendalian hipertensi pada lansia. Nilai rerata MAP yang cukup tinggi sebelum pemberian Terapi Musik Minang Slow menjadi dasar yang kuat untuk menilai efektivitas intervensi tersebut dalam menurunkan Mean Arterial Pressure (MAP). Dengan demikian, kondisi awal responden yang menunjukkan MAP tinggi memberikan gambaran bahwa lansia dengan hipertensi di wilayah tersebut masih memerlukan pendekatan holistik, tidak hanya melalui terapi farmakologis tetapi juga intervensi keperawatan seperti Terapi Musik Minang Slow untuk membantu mencapai kestabilan Mean Arterial Pressure (MAP).

Selain dari perubahan pada fungsi tubuh pada lansia yang mengakibatkan terjadinya hipertensi terdapat beberapa faktor yang dapat memicu terjadinya hipertensi yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah, salah satu faktor yang tidak dapat diubah adalah faktor jenis kelamin, lansia perempuan akan lebih rentan terkena hipertensi dibandingkan laki-laki, hal tersebut

disebabkan oleh adanya perubahan hormonal yang dialami wanita yang telah menopause karena wanita dengan umur >45 tahun akan mengalami masa menopause yang mengakibatkan hormone estrogen akan kehilangan kemampuannya untuk melindungi pembuluh darah dari kerusakan (Budi S. Pikir, 2015).

Sebelum penelitian dilakukan, responden terlebih dahulu menjalani proses screening hipertensi untuk memastikan bahwa calon responden yang akan diberikan intervensi memenuhi kriteria inklusi sebagai lansia yang mengalami kecemasan pasca bencana banjir dan tekanan darah tinggi pada saat dilakukan pemeriksaan sebagai bagian dari screening awal.

Rata-rata Nilai MAP (Mean Arterial Pressure) Setelah Diberikan Musik Minang Slow

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 20 responden, diperoleh bahwa rerata Mean Arterial Pressure (MAP) sesudah diberikan terapi musik minang slow adalah 96.58 dengan standar deviasi 4.660 pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ulakan Kabupaten Padang Pariaman.

Secara teoritis, tekanan darah diastolik dipertahankan melalui keseimbangan kompleks antara sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Ketika aktivitas simpatis meningkat secara berlebihan, terjadi pelepasan katekolamin yang memicu vasokonstriksi arteriola dan peningkatan resistensi perifer. Selain itu, aktivasi sistem renin–angiotensin–aldosteron (RAAS) meningkatkan kadar angiotensin II, suatu vasokonstriktor kuat yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah secara signifikan serta merangsang sekresi aldosteron yang berperan dalam retensi natrium dan air. Retensi cairan ini meningkatkan volume intravaskular, yang pada akhirnya memperberat peningkatan tekanan darah, termasuk tekanan diastolik (Whelton et al., 2020).

MAP merupakan indikator penting dalam menilai perfusi jaringan dan kestabilan hemodinamik. Pada lansia dengan hipertensi,

peningkatan tekanan darah sering kali berkaitan dengan perubahan elastisitas pembuluh darah, peningkatan resistensi perifer, serta aktivitas sistem saraf simpatis yang lebih dominan. Pemberian terapi musik minang slow sebagai terapi komplementer diyakini dapat membantu menurunkan aktivitas simpatis dan meningkatkan respons relaksasi melalui mekanisme keseimbangan energi dan stimulasi sistem parasimpatis. Aktivasi sistem parasimpatis akan memicu penurunan denyut jantung dan vasodilatasi pembuluh darah, sehingga berdampak pada penurunan tekanan darah dan MAP (Sun et al, 2021).

Pengaruh Musik Minang Slow Terhadap Kecemasan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Pasca Bencana Banjir di Wilayah Kerja Puskesmas Ulakan Kabupaten Padang Pariaman

Hasil penelitian menunjukkan hasil uji statistik menggunakan paired sample-t-test didapat nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan selisih nilai rerata adalah 5,75. Hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh terapi musik minang slow terhadap kecemasan pada lansia hipertensi di Wilayah kerja puskesmas Ulakan Kabupaten Padang Pariaman

Menurut Widjono 2021 musik merupakan musik yang dapat menenangkan atau dapat menurunkan kadar hormon stress seperti kortisol, epinefrin, dopamine dan hormon pertumbuhan didalam serum. Unsur-unsur musik seperti irama, nada dan intensitasnya diterima oleh telinga luar, kemudian disalurkan melalui tulang pendengaran sehingga dapat merangsang memori yang tersimpan di sistem limbik dan mempengaruhi sistem syaraf otonom melalui neurotransmitter, yang akhirnya mempengaruhi hypothalamus dan hipofisis memberikan respon emosional seperti perasaan tenang dan rileks.

Diperkuat dengan penelitian Pratiwi (2021) Dimana melalui terapi musik tradisional dapat meningkatkan *psychological well-being* untuk mengatasi stres dan kecemasan. Terapi musik tradisional

adalah sebuah terapi musik kesehatan yang menggunakan musik dimana tujuannya untuk memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif dan sosial bagi individu diberbagai kalangan usia.

Melodi dan irama dalam musik minang slow memiliki tempo lambat dan pola ritmis yang stabil, yang dapat memberikan efek relaksasi pada system syaraf pusat. Temuan ini diperkuat oleh Sashikirana et al (2024) alunan musik yang mendayu dayu dan tempo yang lamban akan memberikan efek ketenangan serta mengurangi ketegangan pada otot maupun pikiran

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh Musik Minang Slot terhadap kecemasan lansia hipertensi Pasca Bencana Banjir Di Wilayah Kerja Puskesmas Ulakan Kabupaten Padang Pariaman didapatkan perbedaan mean kecemasan sebelum dan sesudah intervensi adalah 5,75 yang artinya terdapat pengaruh dimana nilai p Value = 0,000 ($p \leq 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh Musik Minang Slow Terhadap Kecemasan Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja puskesmas Ulakan Kabupaten Padang Pariaman

DAFTAR PUSTAKA

- American Music Therapy Association (AMTA). (2022). Music Therapy and Stress Reduction
- Aprilianto, A. K., Novitasari, D., & Sebayang, S. M. (2024). Implementasi Terapi Musik Untuk Menurunkan Nyeri Pasien Post Operasi Laparatomi. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(2), 637–644.
- Ardalan, A, et al (2011). Impact of disasters on older adults. *International Journal of Disaster Risk Reduction*
- Ariningpraja, R. T., Fatma, E. P. L., Lestari, R., Hidayati, L., Febriano, L. F., Effendy, N., ... & Salam, M. N. (2025). *Intervensi Berbasis Musik Dalam Perawatan Kesehatan: Dasar, Aplikasi, dan Penelitian*. Universitas Brawijaya Press.

- Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB). (2023). Risiko bencana Indonesia. Jakarta: BNPB.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Pedoman dukungan kesehatan jiwa dan psikososial (DKJPS) pada situasi bencana. Jakarta: Kemenkes RI
- Pratiwi, W.P, Novie Ekayanti I, & Saragih S (2021). Pengaruh Terapi Musik Tradisional Untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Pada Lanjut Usia Yang Tinggal Di Panti Werdha Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin, Jurnal Psikologi Humanistik.
- Putro, D. U. H., & Munawaroh, L. (2024). Gamelan Music Therapy On Anxiety In The Elderly: A Systematic Review. *Proceedings Optimal*.
- Saras, T. (2023). Terapi musik: Harmoni jiwa dan tubuh melalui getaran bunyi. Tiram Media.]
- Saskovets, M., Saponkova, I., & Liang, Z. (2025). Effects of Sound Interventions on the Mental Stress Response in Adults: Scoping Review. *JMIR Mental Health*, 12(1), e69120.
- Shinohara, K. (2025). The brain and hypertension: how the brain regulates and suffers from blood pressure. *Hypertension Research*, 48(2), 862-866.
- Al Djuwardi, A.S, Rekawati, E, & Kurnia, D.A (2025). The influence of music therapy and mindfulness meditation in reducing anxiety in elderly individuals undergoing hemodialysis : A systematic review. *Indonesian Journal of Global Health Research*,7(2), 479-486
- Song, C., Atun, F., Blanford, J. I., & Anthonj, C. (2025). Impact of flooding on the social and mental health of older adults-A scoping review. *Water Security*, 100190.
- Touhy, T. A., & Jett, K. F. (2023). Ebersole and Hess' Gerontological Nursing & Healthy Aging (6th ed.). St. Louis: Elsevier.
- Wang, Z., Xue, Y., Sun, G., Yun, J., Li, Y., Chen, Q., ... & Ren, C. (2025). Effects of Music-Supported Therapy for Depression and Cognitive Disorders in People Living with Stroke and Its Impact on Quality of Life: A Systematic Evaluation and Meta-Analysis. *Cerebrovascular Diseases*.
- World Health Organization (WHO). (2021). Ageing and health. Geneva: WHO.
- World Health Organization (WHO). (2023). Guidelines on Mental Health at Work and in Emergency Settings.
- World Health Organization. (2021). Hypertension. Geneva: WHO.