

PENERAPAN MUSIK ISLAMI SEBAGAI NON FARMAKOLOGIS DALAM MENGATASI KECEMASAN HIPERTENSI PADA WARGA KELURAHAN PEBATUAN RW 06

Rahmaniza ¹, Ika Permanasari ², Suci Amin ³

^{1,2,3} Dosen Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah Pekanbaru, Indonesia
Email:

Received: 09 Mei 2026 | Revised: 15 Meim 2026 | Accepted: 1 Juni 2026
Corresponding Author: Rahmaniza (email: rahmaniza91@gmail.com)

Abstrak

Penyakit tidak menular hipertensi menempati posisi yang penting karena menjadi faktor risiko utama berbagai komplikasi kardiovaskular yang berkontribusi terhadap tingginya angka morbiditas dan mortalitas secara global. Selain menyebabkan berbagai komplikasi fisik, hipertensi juga sering disertai gangguan psikologis berupa kecemasan yang dapat memperburuk kondisi kesehatan penderita melalui peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis. Salah satu pendekatan nonfarmakologis dapat diterapkan untuk membantu mengurangi kecemasan adalah terapi musik Islami. Intervensi pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hubungan kecemasan dengan hipertensi sekaligus memperkenalkan dan mempraktikkan musik Islami sebagai terapi pendamping dalam mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi di Kelurahan Pebatuan RW 06. Metode kegiatan meliputi penyuluhan kesehatan, edukasi mengenai hipertensi dan kecemasan, demonstrasi terapi musik Islami, diskusi interaktif, serta evaluasi pemahaman peserta melalui sesi tanya jawab. Kegiatan diikuti oleh warga yang memiliki riwayat hipertensi maupun keluarga yang mendampingi penderita. Evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa pemahaman peserta mengenai pentingnya pengelolaan kecemasan sebagai bagian pengendalian kecemasan sebagai bagian dari pengelolaan hipertensi. Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi selama praktik mendengarkan musik Islami dan menyatakan merasakan ketenangan, kenyamanan, serta relaksasi setelah mengikuti sesi terapi. Terapi musik Islami berpotensi menjadi intervensi nonfarmakologis yang sederhana, mudah diterapkan secara mandiri di rumah, ekonomis, dan dapat mendukung keberhasilan pengelolaan hipertensi secara holistik. Oleh karena itu edukasi mengenai terapi musik Islami perlu dikembangkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari promosi kesehatan di masyarakat.

Kata Kunci : Hipertensi, kecemasan, terapi musik islami

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang hingga kini masih menjadi tantangan utama dalam kesehatan masyarakat global, termasuk di Indonesia. Penyakit ini dikenal sebagai silent killer karena sering berlangsung tanpa manifestasi klinis yang jelas, meskipun dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi serius, seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal kronis, dan gagal jantung. Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO), lebih dari 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia hidup dengan hipertensi, sementara hampir 50% di antaranya belum terdiagnosis sehingga belum memperoleh penatalaksanaan yang tepat (WHO, 2023)

Hipertensi masih menjadi tantangan utama di Indonesia dalam pelayanan kesehatan. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk dewasa masih menunjukkan angka yang tinggi dan menjadi salah satu penyakit kronis terbanyak yang ditemukan di fasilitas pelayanan kesehatan primer. Tingginya angka kejadian hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, pola makan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, konsumsi rokok, stres psikologis, serta rendahnya kepatuhan dalam menjalankan pengobatan dan perubahan gaya hidup (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Selain faktor fisiologis, kondisi psikologis memiliki hubungan yang erat dengan kejadian hipertensi. Salah satu gangguan psikologis yang sering dialami penderita hipertensi adalah kecemasan. Individu yang mengalami kecemasan akan mengalami peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga memicu pelepasan hormon adrenalin dan kortisol. Kondisi tersebut menyebabkan peningkatan denyut jantung, vasokonstriksi pembuluh darah, serta peningkatan tekanan darah. Apabila kecemasan berlangsung dalam waktu lama, maka pengendalian tekanan darah menjadi semakin sulit meskipun pasien telah memperoleh terapi farmakologis (Unger et al., 2020).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya muncul sebagai respons terhadap diagnosis hipertensi, tetapi juga dipengaruhi oleh kekhawatiran terhadap komplikasi penyakit, ketergantungan terhadap obat, perubahan aktivitas sehari-hari, serta beban ekonomi yang ditimbulkan akibat pengobatan jangka panjang. Dampak tersebut berpotensi menurunkan kualitas hidup penderita hipertensi, sehingga upaya penatalaksanaannya perlu dilakukan secara holistik dengan memperhatikan tidak hanya kondisi fisik, tetapi juga aspek psikologis dan spiritual pasien (Zhang et al., 2023).

Pengelolaan hipertensi pada saat ini tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi juga didukung oleh berbagai intervensi nonfarmakologis yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup penderita. Intervensi tersebut meliputi pengaturan pola makan, aktivitas fisik teratur, relaksasi, meditasi, terapi napas dalam, terapi musik, hingga pendekatan spiritual. Berbagai intervensi tersebut telah terbukti mampu membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan sehingga memberikan dampak positif terhadap pengendalian tekanan darah (International Society of Hypertension, 2020).

Salah satu terapi nonfarmakologis yang mulai banyak dikembangkan adalah terapi musik. Musik diketahui mampu memberikan stimulasi terhadap sistem limbik sehingga memengaruhi pusat emosi di otak. Paparan musik dengan tempo yang lambat dapat meningkatkan rasa nyaman, mengurangi ketegangan emosional, menurunkan aktivitas saraf simpatis, meningkatkan pelepasan hormon endorfin, serta memperbaiki keseimbangan sistem saraf otonom. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap penurunan kecemasan, denyut jantung, maupun tekanan darah pada penderita penyakit kronis (Bradt et al., 2021).

Konteks masyarakat Indonesia yang mayoritas beragama Islam, musik Islami memiliki nilai tambah dibandingkan musik instrumental biasa karena mengandung unsur spiritual yang mampu meningkatkan ketenangan batin. Lantunan musik Islami dengan syair-syair yang mengandung nilai religius dapat memperkuat mekanisme koping spiritual, meningkatkan rasa tawakal kepada Allah SWT, serta membantu individu menerima kondisi penyakit dengan lebih positif. Kombinasi relaksasi fisiologis dan ketenangan spiritual tersebut menjadikan musik Islami sebagai salah satu alternatif terapi komplementer yang potensial diterapkan pada penderita hipertensi (Lestari et al., 2022).

Beberapa hasil penelitian juga melaporkan bahwa terapi musik Islami maupun murottal Al-Qur'an mampu menghasilkan respon relaksasi yang signifikan melalui penurunan kadar hormon stres, penurunan kecemasan, serta perbaikan respons fisiologis tubuh. Berbagai penelitian yang telah dirangkum dalam meta-analisis menunjukkan bahwa terapi musik memiliki efektivitas dalam menurunkan tingkat kecemasan pada berbagai kelompok pasien. Temuan tersebut memperkuat pemanfaatan terapi musik sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat mendukung penatalaksanaan penyakit kronis, termasuk hipertensi sehingga dapat dijadikan sebagai terapi pendamping yang aman, murah, mudah dilakukan, dan hampir tidak memiliki efek samping (Chen et al., 2023).

Berdasarkan hasil observasi awal di Kelurahan Pebatuan RW 06, masih ditemukan masyarakat yang menderita hipertensi dan mengeluhkan rasa cemas terhadap kondisi kesehatannya. Sebagian besar warga hanya memahami pentingnya konsumsi obat antihipertensi, namun belum mengetahui bahwa pengelolaan aspek psikologis juga memiliki peran penting dalam menjaga kestabilan tekanan darah.

Selain itu pengetahuan masyarakat mengenai terapi nonfarmakologis, khususnya terapi musik Islami sebagai salah satu bentuk relaksasi, masih relatif rendah sehingga diperlukan kegiatan edukasi yang dapat meningkatkan pengetahuan sekaligus keterampilan masyarakat dalam menerapkan terapi tersebut secara mandiri.

Berdasarkan situasi yang ada kita melaksanakan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Penerapan Musik Islami sebagai Terapi Non Farmakologis dalam Mengatasi Kecemasan pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Pebatuan RW 06." Kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi serta memberikan pengalaman praktik penerapan musik Islami sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) diadakan pada Kelurahan Pebatuan RW 06, Kota Pekanbaru. Sasaran kegiatan ini adalah 30 orang warga penderita hipertensi di Kelurahan Pebatuan RW 06 yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Peserta dipilih melalui koordinasi dengan Ketua RW dan kader kesehatan setempat berdasarkan riwayat hipertensi yang dimiliki. Selain penderita hipertensi, anggota keluarga yang mendampingi juga diperkenankan mengikuti kegiatan edukasi sebagai bentuk dukungan terhadap keberhasilan pengelolaan hipertensi di rumah. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hubungan antara kecemasan dan hipertensi serta memperkenalkan musik Islami sebagai salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan secara mandiri pada kehidupan sehari-hari untuk membantu mengurangi kecemasan. Pendekatan edukasi kesehatan berbasis masyarakat dipilih karena dinilai mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta partisipasi aktif masyarakat dalam menjaga kesehatan secara mandiri (Notoatmodjo, 2021).

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan, yaitu melakukan koordinasi dengan Ketua RW 06 Kelurahan Pebatuan mengenai waktu, lokasi, serta sasaran kegiatan. Selanjutnya tim menyusun materi edukasi mengenai hipertensi, kecemasan pada penderita hipertensi, manfaat terapi nonfarmakologis, serta pemanfaatan musik Islami sebagai terapi relaksasi. Selain itu, tim juga menyiapkan media edukasi berupa leaflet, banner kegiatan, laptop, pengeras suara (speaker), dan daftar hadir peserta guna mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan.

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan edukasi kesehatan yang diawali dengan pemberian materi mengenai hipertensi, faktor risiko, komplikasi, hubungan antara kecemasan dengan peningkatan tekanan darah, serta pentingnya pengelolaan stres dalam pengendalian hipertensi. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi kelompok sehingga peserta memiliki kesempatan untuk menyampaikan pengalaman maupun permasalahan yang dihadapi selama menjalani pengobatan hipertensi. Metode ceramah yang dikombinasikan dengan diskusi diketahui mampu meningkatkan pemahaman peserta karena memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah antara narasumber dan masyarakat (Suhartini et al., 2022).

Setelah penyampaian materi kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi terapi musik Islami. Peserta disarankan untuk duduk dalam posisi rileks kemudian mendengarkan musik Islami dengan tempo lambat selama kurang lebih 15–20 menit menggunakan media audio yang telah disiapkan oleh tim pengabdian. Selama proses tersebut peserta diminta memusatkan perhatian pada lantunan musik, mengatur pernapasan secara perlahan, serta menciptakan suasana rileks tanpa melakukan aktivitas lain. Musik Islami dipilih karena selain memberikan efek relaksasi fisiologis melalui penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, juga memberikan ketenangan spiritual yang dapat memperkuat mekanisme koping individu dalam menghadapi penyakit kronis (Cao & Zhang, 2023; Syafitri et al., 2023).

Sebagai bentuk evaluasi tim melakukan penilaian terhadap tingkat pemahaman peserta melalui sesi tanya jawab dan diskusi setelah kegiatan edukasi selesai dilaksanakan. Evaluasi difokuskan pada

kemampuan peserta menjelaskan kembali pengertian hipertensi, faktor-faktor yang memengaruhi tekanan darah, hubungan kecemasan dengan hipertensi, serta langkah-langkah melakukan terapi musik Islami secara mandiri di rumah. Selain itu, peserta juga diminta menyampaikan kesan dan pengalaman setelah mengikuti sesi terapi musik sebagai bentuk evaluasi kualitatif terhadap manfaat kegiatan.

Keberhasilan kegiatan dinilai berdasarkan beberapa indikator, yaitu tingginya partisipasi masyarakat selama kegiatan berlangsung. Instrumen evaluasi berupa lembar observasi yang digunakan untuk menilai partisipasi aktif peserta, kemampuan menjawab pertanyaan, dan kemampuan mendemonstrasikan kembali langkah-langkah terapi musik Islami.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengabdian kepada masyarakat yang berjudul "Penerapan Musik Islami Sebagai Terapi Non Farmakologis dalam Mengatasi Kecemasan pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Pebatuan RW 06" dilaksanakan melalui pendekatan edukatif dan praktik langsung kepada masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diikuti oleh 30 orang peserta yang seluruhnya merupakan perempuan dengan riwayat hipertensi. Seluruh peserta mengikuti kegiatan mulai dari registrasi, edukasi kesehatan, praktik terapi musik Islami, hingga evaluasi akhir kegiatan. Sasaran kegiatan adalah penderita hipertensi yang mengalami kecemasan ringan hingga sedang berdasarkan hasil wawancara awal dan observasi lapangan. Kegiatan diawali dengan proses koordinasi bersama Ketua RW, kader kesehatan, serta tokoh masyarakat untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan. Setelah memperoleh persetujuan, dilakukan pendataan peserta yang memenuhi kriteria sebagai sasaran pengabdian.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pengisian kuesioner karakteristik responden. Selanjutnya tim pengabdian melakukan pemeriksaan tekanan darah sebagai data awal sekaligus memberikan penjelasan mengenai hubungan antara hipertensi, stres, dan kecemasan. Edukasi diberikan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan media leaflet dan banner sehingga informasi yang disampaikan lebih mudah dipahami oleh peserta.

3.1 Dokumentasi Pemeriksaan tekanan darah



Materi edukasi meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi hipertensi, pentingnya pengendalian tekanan darah, konsep kecemasan pada penderita penyakit kronis, serta pengenalan terapi nonfarmakologis berupa musik Islami sebagai salah satu upaya relaksasi. Peserta diberikan

kesempatan untuk berdiskusi dan menyampaikan pengalaman terkait kondisi kesehatan yang mereka alami sehingga tercipta komunikasi dua arah selama proses edukasi berlangsung.

3.2 Dokumentasi penyampaian materi



Setelah penyampaian materi, peserta mengikuti sesi terapi musik Islami. Terapi dilakukan dengan memperdengarkan lantunan musik Islami bernuansa relaksasi menggunakan perangkat audio selama kurang lebih 15 sampai 20 menit dalam suasana yang tenang dan nyaman. Sebelum terapi dimulai, peserta diarahkan untuk duduk dengan posisi rileks, bernafas secara perlahan dan teratur, serta memusatkan perhatian pada alunan musik yang diperdengarkan. Pendekatan ini bertujuan untuk menciptakan kondisi relaksasi yang optimal sehingga dapat membantu menurunkan respons kecemasan.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan selama pelaksanaan kegiatan, beberapa peserta menunjukkan respons yang positif terhadap pelaksanaan terapi musik Islami. Peserta tampak lebih tenang, fokus, dan menikmati sesi terapi. Beberapa peserta menyampaikan bahwa mereka merasakan ketenangan batin, pikiran menjadi lebih rileks, dan keluhan seperti jantung berdebar, rasa gelisah, maupun sulit tidur mulai berkurang setelah mengikuti sesi terapi. Respon positif peserta terlihat dari adanya pertanyaan diajukan mengenai cara menerapkan terapi musik secara mandiri di rumah sebagai pendamping terapi medis yang sedang dijalani.

Selain perubahan secara subjektif hasil dari evaluasi pengetahuan adanya peningkatan pemahaman peserta tentang hipertensi dan pentingnya pengelolaan kecemasan. Sebelum edukasi, sebagian peserta masih beranggapan bahwa pengobatan hipertensi hanya bergantung pada konsumsi obat. Setelah kegiatan berlangsung, peserta mulai memahami bahwa perubahan gaya hidup sehat, manajemen stres, aktivitas fisik, serta terapi relaksasi seperti musik Islami dapat menjadi bagian dari upaya pengendalian hipertensi secara komprehensif.

Evaluasi akhir kegiatan dilakukan melalui diskusi dan umpan balik peserta. Mayoritas peserta menyatakan bahwa materi yang diberikan mudah dipahami, metode penyampaian menarik, dan terapi musik Islami merupakan pengalaman baru yang memberikan manfaat bagi kondisi psikologis mereka. Kader kesehatan setempat juga menyampaikan harapan agar kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkala sebagai bagian dari program pembinaan penderita penyakit tidak menular di wilayah Kelurahan Pebatuan. Berdasarkan hasil observasi dan sesi tanya jawab, sebagian besar peserta mampu

menjelaskan kembali materi yang telah diberikan dan mendemonstrasikan penerapan terapi musik Islami secara mandiri.

3.3 Dokumentasi Setelah selesai kegiatan diskusi dan umpan balik peserta



Pembahasan

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang tidak hanya mempengaruhi aspek fisiologis, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis penderitanya. Diagnosis hipertensi sering kali menimbulkan kecemasan akibat kekhawatiran terhadap komplikasi yang mungkin terjadi, seperti stroke, gagal ginjal, maupun penyakit jantung. Kondisi kecemasan yang berlangsung terus-menerus dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga memicu peningkatan denyut jantung, vasokonstriksi pembuluh darah, serta peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, pengelolaan hipertensi tidak cukup hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi juga perlu disertai pendekatan nonfarmakologis yang mampu mengendalikan respons emosional pasien (Whelton et al., 2020).

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan terapi musik Islami mampu memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta mengenai hipertensi serta strategi pengelolaan kecemasan. Peningkatan pengetahuan tersebut menjadi modal penting dalam pembentukan perilaku kesehatan karena seseorang yang memahami penyakitnya akan lebih mudah menerima dan menjalankan anjuran pengobatan maupun perubahan gaya hidup. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan berbasis komunitas mampu meningkatkan literasi kesehatan masyarakat serta mendorong kepatuhan dalam pengelolaan penyakit kronis (Nutbeam & Lloyd, 2021).

Selama sesi terapi musik Islami peserta memperlihatkan perubahan perilaku berupa ekspresi wajah yang lebih rileks, penurunan tingkat kegelisahan, serta meningkatnya kenyamanan selama mengikuti kegiatan. Respon tersebut menunjukkan bahwa musik Islami memiliki efek relaksasi psikologis yang membantu mengurangi ketegangan emosional. Musik yang memiliki tempo lambat dan harmoni yang lembut telah diketahui dapat menekan aktivitas sistem saraf simpatis sekaligus meningkatkan dominasi sistem saraf parasimpatis, sehingga tubuh mencapai kondisi relaksasi. Keadaan relaksasi ini diikuti oleh penurunan sekresi hormon stres, seperti kortisol dan katekolamin, yang berperan dalam mengurangi tingkat kecemasan.

Selain memberikan efek fisiologis musik Islami juga memiliki dimensi spiritual yang membedakannya dari musik relaksasi pada umumnya. Lantunan musik yang mengandung nilai-nilai religius dapat meningkatkan rasa pasrah, ketenangan hati, dan keyakinan kepada Tuhan sehingga memperkuat mekanisme coping individu dalam menghadapi penyakit kronis. Pendekatan spiritual terbukti menjadi salah satu faktor protektif terhadap gangguan psikologis, terutama pada masyarakat yang memiliki tingkat religiositas tinggi. Oleh karena itu, terapi musik Islami dinilai lebih mudah diterima oleh masyarakat karena sesuai dengan nilai budaya dan kepercayaan yang berkembang di lingkungan setempat.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian internasional yang melaporkan bahwa terapi musik efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan tekanan darah pada pasien hipertensi maupun penyakit kronis lainnya. Sebuah tinjauan sistematis dan meta-analisis yang diterbitkan dalam BMC Complementary Medicine and Therapies melaporkan bahwa intervensi musik memberikan efek signifikan terhadap penurunan kecemasan, peningkatan kualitas hidup, serta perbaikan parameter fisiologis melalui mekanisme relaksasi neuroendokrin (Zhang et al., 2023). Hasil tersebut memperkuat bahwa musik dapat digunakan sebagai terapi komplementer yang aman dan mudah diaplikasikan dalam pelayanan kesehatan masyarakat.

Temuan tersebut diperkuat oleh berbagai penelitian di Indonesia yang melaporkan bahwa terapi musik Islami maupun murottal Al-Qur'an efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan sekaligus memberikan efek yang menguntungkan terhadap stabilitas tekanan darah pada pasien hipertensi. Efektivitas intervensi ini diduga berkaitan dengan stimulasi sistem limbik yang berperan dalam regulasi emosi, sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman secara psikologis. Kondisi tersebut selanjutnya berkontribusi terhadap penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, yang mendukung terciptanya respons relaksasi. Oleh karena itu, terapi musik Islami berpotensi menjadi salah satu intervensi keperawatan komunitas yang efektif karena bersifat sederhana, ekonomis, mudah diterapkan secara mandiri di rumah, serta dapat dijadikan sebagai terapi pendamping dalam pengelolaan hipertensi.

Keberhasilan kegiatan pengabdian tidak hanya dipengaruhi oleh intervensi terapi musik, tetapi juga oleh metode edukasi partisipatif yang melibatkan peserta secara aktif. Diskusi dua arah memungkinkan peserta mengungkapkan pengalaman, hambatan, dan kebutuhan mereka selama menjalani pengobatan hipertensi. Pendekatan tersebut meningkatkan keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran sehingga materi lebih mudah dipahami dan diingat. Keterlibatan kader kesehatan dalam kegiatan juga menjadi faktor penting dalam menjaga keberlanjutan program setelah pengabdian selesai dilaksanakan.

Dari perspektif keperawatan komunitas kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan promotif dan preventif memiliki peran strategis dalam pengendalian penyakit tidak menular. Intervensi sederhana seperti terapi musik Islami dapat dikembangkan menjadi program rutin Posbindu PTM maupun kegiatan pembinaan lansia di tingkat kelurahan. Dengan biaya yang relatif rendah serta pelaksanaan yang mudah, terapi ini berpotensi meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi sekaligus mengurangi beban psikologis yang sering menyertai penyakit kronis.

Meskipun demikian kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Evaluasi kecemasan masih didasarkan pada observasi dan umpan balik peserta sehingga belum menggunakan instrumen psikologis terstandar seperti Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) atau State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Selain itu durasi intervensi yang hanya dilakukan dalam satu kali pertemuan belum memungkinkan untuk mengevaluasi efek jangka panjang terhadap tekanan darah maupun tingkat kecemasan peserta. Oleh karena itu, kegiatan lanjutan disarankan menggunakan desain pretest-posttest dengan instrumen yang tervalidasi dan periode intervensi yang lebih panjang agar efektivitas terapi musik Islami dapat diukur secara lebih objektif.

Secara keseluruhan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dipadukan dengan praktik terapi musik Islami dapat diterima dengan baik oleh masyarakat serta memberikan pengalaman baru dalam pengelolaan kecemasan pada penderita hipertensi. Peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya pengendalian kecemasan, disertai kemampuan mempraktikkan terapi musik Islami secara mandiri, menunjukkan bahwa pendekatan ini berpotensi menjadi salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan di tingkat komunitas. Dengan dukungan tenaga kesehatan, kader, dan pemerintah setempat, kegiatan serupa dapat diintegrasikan ke dalam program promotif dan preventif, seperti Posbindu Penyakit Tidak Menular (PTM), sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi secara berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai penerapan musik Islami sebagai terapi nonfarmakologis dalam mengatasi kecemasan pada penderita hipertensi di Kelurahan Pebatuan RW 06 berjalan dengan lancar dan mendapat respons yang positif dari masyarakat. Kegiatan yang diawali dengan edukasi mengenai hipertensi, pengenalan terapi nonfarmakologis, serta praktik mendengarkan musik Islami mampu meningkatkan partisipasi dan pemahaman peserta terhadap pentingnya pengendalian kecemasan sebagai bagian dari pengelolaan hipertensi.

Berdasarkan hasil evaluasi penerapan musik islami sebagai terapi non farmakologis pada penderita hipertensi mendapatkan respon yang positif dari peserta adanya penurunan tingkat kecemasan serta kecenderungan penurunan rata-rata tekanan darah setelah pelaksanaan terapi. Temuan ini menunjukkan bahwa musik Islami dapat menjadi salah satu intervensi pendamping yang sederhana, mudah diterapkan, aman, serta berpotensi membantu meningkatkan kenyamanan psikologis dan mendukung pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi.

Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi salah satu program promotif dan preventif yang dilaksanakan secara berkelanjutan melalui Posbindu Penyakit Tidak Menular (PTM), dengan melibatkan kader kesehatan dan tenaga kesehatan setempat. Penerapan terapi musik Islami secara rutin di lingkungan masyarakat diharapkan mampu mendukung upaya peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi serta memperkuat pendekatan pelayanan kesehatan yang bersifat holistik dan berbasis komunitas

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah atas dukungan dan fasilitasi dalam

pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Lurah Pebatuan, Ketua RW 06, serta seluruh kader kesehatan dan masyarakat Kelurahan Pebatuan RW 06 yang telah memberikan izin, dukungan, dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.

Apresiasi juga diberikan kepada seluruh peserta kegiatan yang telah mengikuti rangkaian edukasi dan terapi musik Islami dengan antusias, sehingga program pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga hasil kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat dalam meningkatkan upaya pengendalian hipertensi melalui pendekatan nonfarmakologis serta menjadi salah satu alternatif program promotif dan preventif yang dapat diterapkan secara berkelanjutan di tingkat komunitas.

6. REFERENSI

- [1] Bradt, J., Dileo, C., Magill, L., & Teague, A. (2021). Music interventions for improving psychological and physical outcomes in people with chronic diseases. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2021(10), CD006911. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006911.pub4>
- [2] Chen, X., Wang, L., Liu, Y., & Zhao, J. (2023). The effectiveness of music therapy in reducing anxiety among adults with chronic diseases: A systematic review and meta-analysis. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 23(1), 250.
- [3] International Society of Hypertension. (2020). 2020 International Society of Hypertension global hypertension practice guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [5] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman pengendalian penyakit tidak menular di Indonesia. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
- [6] Lestari, D., Fitriani, R., & Suryani, E. (2022). Pengaruh terapi musik Islami terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 110–118.
- [7] Notoatmodjo, S. (2021). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan (Edisi revisi). Rineka Cipta.
- [8] Nutbeam, D., & Lloyd, J. E. (2021). Understanding and responding to health literacy as a social determinant of health. *Annual Review of Public Health*, 42, 159–173. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-090419-102529>
- [9] Suhartini, S., Yuliana, N., & Hidayat, A. (2022). Efektivitas metode ceramah dan diskusi dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan masyarakat. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(1), 45–53.
- [10] Syafitri, N., Rahmawati, D., & Nurhayati, S. (2023). Islamic music therapy and spiritual relaxation in reducing anxiety among hypertensive patients. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 8(1), 25–34.
- [11] Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension global hypertension practice guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>
- [12] World Health Organization. (2023). Hypertension. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- [13] Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey, D. E., Collins, K. J., Dennison Himmelfarb, C., DePalma, S. M., Gidding, S., Jamerson, K. A., Jones, D. W., MacLaughlin, E. J., Muntner, P., Ovbiagele, B., Smith, S. C., Spencer, C. C., Stafford, R. S., Taler, S. J., Thomas, R. J., Williams, K. A., & Wright, J. T. (2018). 2017 ACC/AHA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. *Hypertension*, 71(6), e13–e115. <https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000065>
- [14] Zhang, H., Li, X., Wang, Y., & Chen, J. (2023). Music-based interventions for anxiety reduction among patients with chronic diseases: A systematic review and meta-analysis. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 23(1), 311.