

## TERAPI MUSIK, BEBASKAN LANSIA DARI ANCAMAN STROKE



Sumber : <https://otcdigest.id/topik-kita/manfaat-musik-untuk-pasien-stroke-membantu-pemulihan-bicara-dan-berjalan>

Struktur penduduk dunia termasuk Indonesia saat ini menuju proses penuaan yang ditandai dengan meningkatnya jumlah dan proporsi lanjut usia (lansia). Pada tahun 2019, persentase penduduk lansia mencapai 9,60% atau sekitar 25,64 juta orang (BPS 2019). Kondisi ini menunjukkan bahwa Indonesia sedang bertransisi menuju fenomena penuaan penduduk, sehingga yang harus diperhatikan salah satunya adalah mengupayakan peningkatan kualitas hidup lansia.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kemenkes (2018) melaporkan prevalensi penyakit Stroke di Indonesia berdasarkan diagnose dokter mencapai 10,9% pada penduduk usia  $\geq 15$  tahun. Sementara hasil Riskesdas pada tahun 2013 hanya sebesar 7,0%. Artinya selama 5 tahun, prevalensi penyakit Stroke mengalami kenaikan sebesar 3,9%, dan angka ini diyakini akan terus naik setiap tahunnya. Belum lagi yang hanya mengalami gejala stroke dan terdeteksi oleh tenaga kesehatan, angkanya lebih tinggi yaitu sebesar 12,1% (Riskesdas, 2013).

Riskesdas juga menampilkan angka prevalensi Stroke berdasarkan usia. Stroke pada usia di atas 45 tahun menempati persentase yang paling besar yaitu sebanyak 93,34% dengan distribusi usia 45-54 tahun sebesar 5,34%, usia 55-64 tahun sebesar 9,76% dan usia di atas 65 tahun sebesar 78,2%.

Perlu dipahami bahwa penyakit Stroke masuk dalam kategori penyakit tidak menular (PTM) yang secara teori sebenarnya bisa dicegah dengan mengendalikan faktor risiko terjadinya stroke. Dan faktor utama penyebab stroke adalah hipertensi, selain itu juga faktor risiko lainnya adalah merokok, diabetes melitus dan dislipidemia sehingga mengakibatkan stroke iskemik dan stroke haemoragic. (N & B, 2015). Maka mengendalikan hipertensi, akan sangat berpengaruh terhadap kejadian stroke. Dan perlu dipahami bahwa baik hipertensi maupun stroke, keduanya adalah penyakit degenerative, dimana semakin bertambah usia maka risiko terjadinya penyakit ini semakin bertambah. Maka menjadi wajar ketika data Riskesdas Kemenkes menunjukkan prevalensi hipertensi dan prevalensi stroke angkanya besar pada usia di atas 45 tahun.

Lalu bagaimana cara mengendalikan hipertensi sebagai upaya pencegahan terjadinya stroke?

Kondisi patologis hipertensi memerlukan penanganan atau therapy baik therapy farmakologis maupun therapy non farmakologis (Copstead & Banasik, 2005). Pada algoritma penanganan hipertensi, therapy non farmakologis, termasuk modifikasi gaya hidup, pengelolaan stress dan kecemasan merupakan langkah awal yang harus dilakukan (Sudoyo, et.al, 2006)

Salah satu yang bisa digunakan adalah dengan *music therapy*. Pada abad 19 musik rekaman mulai digunakan di rumah sakit sebagai bagian dari intervensi untuk mengurangi cemas dan nyeri yang dikaitkan dengan pembedahan (Ruud, 1990 dalam Schou, 2008). New Zealand Society for Music Therapy menyatakan bahwa therapy musik telah terbukti efektifitasnya dalam bidang Kesehatan karena musik bisa menurunkan kecemasan, nyeri, stress dan menimbulkan mood yang positif (NZSMT, 2005).

Mendengarkan musik dengan ritme yang tetap dan tenang akan berpengaruh kuat terhadap seseorang sehingga tercipta keadaan rileks. Keadaan yang selalu rileks dan terbebas dari stress inilah yang diharapkan menurunkan risiko terjadinya hipertensi dan berimbas pada menurunnya risiko terjadinya stroke. Sehingga gerakan mendengarkan musik yang tenang pada lansia akan berefek positif pada menurunnya risiko terjadinya stroke pada lansia. Oleh karena itu, terapi musik banyak direkomendasikan bagi lansia untuk mencegah penyakit stroke.



Sumber: <https://mediaindonesia.com/humaniora/398237/terapi-musik-alternatif-untuk-pemulihan-stroke-dan-depresi>

## Referensi

BKKBN (2020). *Profil Lansia dan Keluarga Lansia Indonesia*. Direktorat Bina Ketahanan Keluarga Lansia dan Rentan

Copstead & Banasik, (2005), *Pathofisiology*, ST. Louis, Missouri Elsevier Saunders

Litbangkes Kemenkes, (2018) *Laporan Riskesdas 2018*, Jakarta, Kementerian Kesehatan

NZSMT (2005) Evidence Based Review : Music Therapy, Accidance Compensation Corporation

N, I. K., & B, V. R. (2015). *Risk factor assessment of stroke and its awareness among stroke VXUYLYRUVA retrospective study*. *Journal of Research in Health Sciences Interntional*, 3(1), 140±145

Sudoyo AW, Setyohadi, B, Alwi, Semodibrata, Setiati S, (2006 ) *Buku Ajar Penyakit Dalam Jilid 1, (edisi IV)*, Jakarta, Pusat penerbitan Departemen Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran UI