

Artikel Penelitian

Pengaruh Mendengarkan *Deep Sleep Music by Calmly* Bagi Penderita Hipertensi dan Insomnia

Hanif Fayza

Fakultas Bahasa dan Seni, Program Studi Pendidikan Seni Musik, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Diterima Redaksi: 20 Maret 2025
Revisi Akhir: 24 April 2025
Diterbitkan Online: 30 Mei 2025

KATA KUNCI

Insomnia; hipertensi; deep sleep music; terapi musik; Calmly

KORESPONDENSI

E-mail: haniffayza@gmail.com

A B S T R A K

Gangguan tidur seperti insomnia dan tekanan darah tinggi (hipertensi) sering kali saling berkaitan dan dapat saling memperburuk kondisi kesehatan seseorang. Penderita hipertensi cenderung mengalami kesulitan tidur, sementara orang dengan insomnia berisiko lebih tinggi mengalami peningkatan tekanan darah. Salah satu cara non-obat yang dapat membantu mengatasi kedua masalah ini adalah dengan terapi musik. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka untuk mengkaji bagaimana *deep sleep music*, terutama dari *playlist Deep Sleep Music by Calmly*, dapat memberikan manfaat bagi penderita hipertensi dan insomnia. Musik dengan tempo lambat, nada lembut, serta suara alam yang menenangkan terbukti mampu merangsang relaksasi, menurunkan hormon stres, serta memperbaiki kualitas tidur dan tekanan darah.

Selain membantu tidur lebih nyenyak, *deep sleep music* juga memiliki manfaat lain, seperti mengurangi stres dan kecemasan, menurunkan detak jantung, mendukung meditasi, membantu anak-anak tidur, meningkatkan konsentrasi, serta mengurangi gangguan suara dari lingkungan. Oleh karena itu, musik tidur dalam ini dapat menjadi solusi alami dan efektif sebagai bagian dari perawatan holistik untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental.

PENDAHULUAN

Gangguan tidur seperti insomnia dan tekanan darah tinggi (hipertensi) merupakan dua kondisi kesehatan yang sering kali saling berkaitan dan saling memperburuk. Hubungan timbal balik antara keduanya telah menjadi fokus berbagai penelitian medis karena dampaknya terhadap kualitas hidup dan risiko komplikasi kardiovaskular. Dalam kondisi tertentu, penderita hipertensi mengalami gangguan tidur yang serius, sementara mereka yang mengalami insomnia kronis juga berisiko lebih tinggi mengalami peningkatan tekanan darah.

Seiring berkembangnya pendekatan non-farmakologis dalam penanganan gangguan kesehatan, terapi musik muncul sebagai salah satu alternatif yang efektif dan minim efek samping. Musik, khususnya dengan ritme lambat dan melodi yang menenangkan, diketahui dapat memengaruhi sistem saraf otonom dan membantu mengatur emosi, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kualitas tidur dan tekanan darah.

Salah satu jenis musik yang saat ini banyak dimanfaatkan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur adalah *deep sleep music*. *Playlist* seperti *Deep Sleep Music by Calmly* yang tersedia di berbagai platform digital, menawarkan kombinasi suara alami, melodi lembut, dan tempo lambat yang dirancang untuk memicu respons relaksasi dalam tubuh. Musik jenis ini banyak digunakan sebagai bagian dari terapi tidur maupun dalam pendekatan holistik terhadap pengelolaan hipertensi.

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Effects of Relaxing Music on Healthy Sleep*

Tidur sangat penting bagi kesehatan dan kesejahteraan manusia, dan gangguan tidur merupakan komorbiditas bagi banyak gangguan mental dan fisiologis. Musik secara konsisten meningkatkan kualitas tidur subjektif, sedangkan hasil untuk parameter tidur objektif berbeda-beda. Ketidakkonsistenan ini mungkin disebabkan oleh perbedaan antar individu (Cordi et al., 2019).

2.2 *SWS Brain-Wave Music May Improve the Quality of Sleep: An EEG Study*

Gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang umum di masyarakat kita dan dapat mengakibatkan kelelahan, depresi, dan masalah dalam fungsi di siang hari. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa musik gelombang otak yang dihasilkan dari sinyal elektroensefalografi (EEG) dapat memengaruhi sistem saraf kita secara emosional dan memiliki efek positif pada tidur. Namun, mekanisme saraf musik gelombang otak pada kualitas tidur perlu diklarifikasi (Gao et al., 2020).

2.3 *Health Prevention Interventions for the Control of Hypertension: a Systematic Review*

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko kardiovaskular (PKV) yang memberikan kontribusi yang signifikan terhadap beban penyakit kardiovaskular dan disabilitas di seluruh dunia, namun pengendaliannya masih menjadi tantangan yang belum terpenuhi bagi sistem kesehatan masyarakat. Hipertensi didiagnosis jika hasil pengukuran tekanan darah pada dua hari yang berbeda menunjukkan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. WHO memperkirakan terdapat 1,28 miliar orang dewasa (usia 30-79 tahun) di dunia yang menderita hipertensi dan diperkirakan 46% dari mereka tidak mengetahui bahwa mereka menderita hipertensi karena hipertensi merupakan silent killer (Dewi & Ayuningtyas, 2023).

2.4 *Adjuvant music therapy for patients with hypertension: a meta-analysis and systematic review*

Saat ini, terdapat banyak obat untuk penanganan hipertensi di klinik. Meskipun obat-obatan tersebut dapat mengendalikan hipertensi sampai batas tertentu, penggunaan obat dalam jangka panjang mudah menimbulkan resistensi obat, dan mudah kambuh setelah penghentian obat. Penanganan nonfarmakologis dapat efektif menurunkan tekanan darah tanpa menimbulkan risiko kesehatan lainnya. Sebagai salah satu metode penanganan non-obat, terapi musik telah digunakan sebagai terapi adjuvan dalam penanganan hipertensi (Cao & Zhang, 2023).

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif studi kepustakaan. Penelitian kepustakaan adalah jenis penelitian yang dilakukan dengan mengandalkan sumber-sumber tertulis seperti buku, jurnal, artikel ilmiah, skripsi, tesis, disertasi, dan dokumen lainnya. Penelitian ini tidak melibatkan data primer atau pengumpulan data secara langsung dari responden. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah teori, konsep, atau temuan sebelumnya dalam rangka menyusun argumen mengenai pengaruh *deep sleep music* bagi penderita hipertensi dan insomnia.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini tidak berupa kuesioner seperti pada umumnya, melainkan menggunakan penilaian apakah sumber tersebut relevan dan valid, menelaah literatur data untuk mencatat kutipan, ringkasan teori, atau hasil temuan dari sumber bacaan. Adapun *mind mapping* supaya teori teori yang sudah terkumpul bisa diorganisir untuk yang relevan saja. Yang terakhir ada menganalisis literatur yaitu untuk membandingkan antar sumber atau mengelompokkan berdasarkan tema.

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Keterkaitan Antara Hipertensi dan Insomnia

Dari hasil penelitian (Liu et al., 2022) menunjukkan bahwa adanya hubungan dua arah yang signifikan secara statistik antara hipertensi dan insomnia. Bangun pagi-pagi sekali dan insomnia gabungan merupakan faktor risiko potensial untuk hipertensi, sementara hipertensi awal juga berfungsi sebagai faktor risiko untuk insomnia. Penilaian insomnia mungkin bermanfaat bagi pasien hipertensi, dan pengobatan hipertensi dapat mencakup peningkatan kualitas tidur pada pasien yang menunjukkan gejala klinis insomnia yang signifikan.

Adapun penjelasan lainnya mengenai bagaimana hipertensi dan insomnia ini saling berkaitan. Gangguan tidur dapat menurunkan efisiensi system pengatur tekanan darah, pada penderita insomnia penurunan tekanan darah ini tidak dapat terjadi. Hal ini menyebabkan tekanan darah tetap tinggi sepanjang malam. Selain itu ada dampak yang mengakibatkan perubahan perilaku penderita insomnia sehingga dapat mempengaruhi tekanan darah, insomnia sering membuat seseorang merasa lelah, cemas, bahkan depresi, hal itu dapat memicu perilaku yang tidak sehat seperti mengonsumsi kafein ataupun alkohol secara berlebihan, mengonsumsi makanan secara berlebihan ataupun tidak teratur, kurangnya aktivitas fisik. Dari kedua hal tersebut saja dapat menjadi factor risiko dan memperburuk tingkat tekanan darah jika berlangsung secara kronis. Oleh karena itu, manajemen tidur yang baik merupakan bagian penting dari pencegahan dan pengelolaan hipertensi.

4.2 Musik Sebagai Terapi Non-Obat yang Efektif

Musik dapat menjadi terapi non-obat yang efektif bagi penderita hipertensi dan insomnia karena dengan musik mampu mempengaruhi emosi, sistem saraf, hormon, dan ritme tubuh, yang semuanya berperan dalam gangguan tidur dan tekanan darah tinggi.

Menurut Finasari dan Setyawan pada tahun 2014 dalam jurnal yang ditulis (Yulastari et al., 2019), Terapi musik merupakan salah satu bentuk terapi non-obat yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Melalui rangsangan irama musik yang didengar, kadar hormon stres (kortisol) dalam tubuh dapat berkurang. Hormon ini diketahui berperan dalam meningkatkan tekanan darah. Selain itu, musik juga membantu memperbaiki fungsi lapisan dalam pembuluh darah, sehingga pembuluh darah bisa melebar hingga 30%. Musik turut memengaruhi sistem saraf parasimpatis, yaitu sistem yang bekerja saat tubuh dalam keadaan istirahat. Aktivasi sistem ini dapat memperlambat detak jantung, membuat tubuh lebih rileks, dan meningkatkan fungsi organ secara keseluruhan.

Dalam kaitannya dengan penurunan tekanan darah, diduga bahwa kadar katekolamin dalam plasma berperan dalam mengaktifkan sistem saraf simpatis-adrenergik, yang kemudian memicu pelepasan hormon-hormon stres. Supriadi dan Hutabarat pada tahun 2015 juga mengungkapkan bahwa mendengarkan musik dengan irama yang lambat dapat menghambat pelepasan katekolamin ke dalam aliran darah, sehingga kadar katekolamin dalam plasma menurun. Kondisi ini memicu respons relaksasi pada tubuh, menurunkan denyut jantung, dan pada akhirnya membantu menurunkan tekanan darah.

Hasil penelitian Prawesti dan Noviyanto pada tahun 2015 yang ditulis oleh (Savitri et al., 2023), menunjukkan bahwa hipertensi lebih sering terjadi pada wanita lanjut usia. Hal ini berkaitan dengan perubahan hormon setelah menopause, di mana hormon yang sebelumnya berperan melindungi pembuluh darah mulai menurun. Seiring pertambahan usia, tekanan darah cenderung meningkat pada hampir semua orang. Data menunjukkan bahwa lebih dari 50% kasus hipertensi terjadi pada usia 60–74 tahun (58,1%). Pada lansia, tekanan darah cenderung lebih tinggi karena proses penuaan yang menyebabkan kerusakan pada struktur dan fungsi aorta. Kondisi ini membuat pembuluh darah menjadi lebih kaku, sehingga meningkatkan risiko tekanan darah tinggi.

Pada penanganan lansia penderita hipertensi yang juga mengalami gangguan tidur, hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi musik klasik dapat membantu meningkatkan kualitas tidur mereka. Musik klasik memiliki efek menenangkan yang mampu memberikan rasa relaksasi bagi pendengarnya, sehingga membantu mereka tidur lebih nyenyak. Teori yang mendasari hal ini menyatakan bahwa musik klasik dapat merangsang bagian otak yang disebut korteks serebral, yang kemudian menyeimbangkan aktivitas gelombang alfa otak dan menciptakan efek tenang. Temuan ini diperkuat oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa terapi musik yang diterapkan dengan baik dapat memperbaiki kualitas tidur.

4.3 *Deep Sleep Music by Calmly*

Deep sleep music adalah jenis musik yang dirancang khusus untuk membantu seseorang tidur lebih nyenyak dan mencapai fase tidur dalam yang dikenal sebagai tidur lelap (*deep sleep*), salah satu fase tidur paling restoratif. *Deep Sleep Music by Calmly*. Ini adalah playlist musik yang dirancang khusus untuk membantu Anda tidur lebih nyenyak dan mencapai fase tidur dalam (*deep sleep*). *Playlist* ini tersedia di *Spotify* dan dikurasi oleh *Calmly*, sebuah penyedia konten relaksasi.

Ciri-ciri Playlist "*Deep Sleep Music by Calmly*":

Tempo lambat dan nada lembut: Musik dengan tempo yang lambat dan nada yang menenangkan membantu menurunkan detak jantung dan merilekskan pikiran.

Suara ambient dan instrumen akustik: Menggunakan suara-suara ambient serta instrumen seperti piano dan seruling untuk menciptakan suasana yang damai.

Efek suara alam: Beberapa track mungkin menyertakan suara alam seperti hujan atau ombak untuk menambah efek menenangkan.

4.4 Manfaat Lain mendengarkan *Deep Sleep Music*

deep sleep music tidak hanya bermanfaat untuk membantu insomnia, tetapi juga memiliki berbagai manfaat lain yang berdampak positif pada kesehatan fisik dan mental. Berikut beberapa manfaat lainnya:

1. Mengurangi Stres dan Kecemasan

Musik dengan nada lembut dan tempo lambat membantu menurunkan kadar hormon stres (kortisol) dan menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang memicu relaksasi.

2. Meningkatkan Kualitas Tidur Secara Umum

Bahkan jika seseorang tidak mengalami insomnia, mendengarkan musik ini secara rutin sebelum tidur bisa mempercepat proses tidur dan meningkatkan kualitas tidur secara keseluruhan (lebih nyenyak dan tidak sering terbangun).

3. Menurunkan Tekanan Darah dan Detak Jantung

Deep sleep music bisa membantu tubuh memasuki keadaan rileks, sehingga tekanan darah dan detak jantung menurun secara alami baik untuk kesehatan jantung.

4. Mendukung Meditasi dan Mindfulness

Jenis musik ini sangat cocok digunakan sebagai latar dalam sesi meditasi, yoga, atau latihan pernapasan, karena dapat membantu fokus dan ketenangan batin.

5. Membantu Anak-anak Tidur

Anak-anak, termasuk bayi, bisa lebih mudah tertidur dan tidur lebih lama jika mendengarkan musik yang lembut sebelum tidur seperti lullaby atau musik tidur.

6. Meningkatkan Fungsi Kognitif

Dengan tidur yang lebih nyenyak dan restoratif, fungsi otak seperti konsentrasi, ingatan, dan kreativitas juga dapat meningkat saat bangun.

7. Mengurangi Gangguan Lingkungan

Deep sleep music bisa membantu "menutupi" suara-suara dari luar yang mengganggu (seperti suara kendaraan, tetangga, atau dengkur), dengan menciptakan suara latar yang konsisten dan menenangkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kajian pustaka, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang saling memengaruhi antara hipertensi dan insomnia. Keduanya dapat memperburuk kondisi satu sama lain melalui gangguan pada sistem pengatur tekanan darah dan perubahan perilaku yang tidak sehat. Oleh karena itu, pengelolaan kualitas tidur menjadi bagian penting dalam pencegahan dan penanganan hipertensi.

Salah satu pendekatan non-obat yang terbukti efektif dalam membantu mengatasi kedua kondisi tersebut adalah terapi musik, khususnya dengan jenis musik yang menenangkan seperti *deep sleep music*. Musik berirama lambat dan nada lembut terbukti mampu menurunkan kadar hormon stres, memperlambat detak jantung, mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, serta meningkatkan relaksasi secara keseluruhan.

Playlist Deep Sleep Music by Calmly menjadi salah satu contoh musik tidur dalam yang dapat membantu pendengar mencapai fase tidur lelap dan memperbaiki kualitas tidur, bahkan pada lansia dengan hipertensi. Selain itu, musik ini juga memiliki berbagai manfaat tambahan, seperti mengurangi kecemasan, mendukung meditasi, meningkatkan fungsi kognitif, serta menciptakan suasana tenang yang mendukung proses istirahat.

Dengan demikian, *deep sleep music* dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk terapi pendukung yang aman, mudah diakses, dan efektif untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental, khususnya pada penderita insomnia dan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Cao, M., & Zhang, Z. (2023). Adjuvant music therapy for patients with hypertension: a meta-analysis and systematic review. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 23(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12906-023-03929-6>
- Cordi, M. J., Ackermann, S., & Rasch, B. (2019). Effects of Relaxing Music on Healthy Sleep. *Scientific Reports*, 9(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-45608-y>
- Dewi, A. A. R., & Ayuningtyas, D. (2023). Health Prevention Interventions for the Control of Hypertension: a Systematic Review. *Journal of Social Research*, 2(6), 2036–2044. <https://doi.org/10.55324/josr.v2i6.962>
- Gao, D., Long, S., Yang, H., Cheng, Y., Guo, S., Yu, Y., Liu, T., Dong, L., Lu, J., & Yao, D. (2020). SWS Brain-Wave Music May Improve the Quality of Sleep: An EEG Study. *Frontiers in Neuroscience*, 14(February), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fnins.2020.00067>
- Liu, D., Yu, C., Huang, K., Thomas, S., Yang, W., Liu, S., & Kuang, J. (2022). The Association between Hypertension and Insomnia: A Bidirectional Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Genetics Research*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/4476905>
- Savitri, E. W., Panggus, F. L., Nazarius, Y. R., & Purnamasari, R. (2023). Effects of music on sleep quality among elderly people with hypertension: A randomised controlled trial. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 6(4), 296–302. <https://doi.org/10.33024/minh.v6i4.12223>
- Yulastari, P. R., Betriana, F., & Kartika, I. R. (2019). *Terapi Musik Untuk Pasien Hipertensi : A Literatur Review. REAL in Nursing Journal (RNJ) 2(2) : 56-65. 2(2).*