

Pengaruh Terapi *Swedish Massage* terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Desa Sungai Kitano

¹⁾Haniva Sekar Utami*, ²⁾Herry Setiawan

^{1,2)}Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani KM. 36, Banjarbaru, Kalimantan Selatan
Email Corresponding: ners_herry@ulm.ac.id

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Hipertensi Pemijatan Sistol Diastol Swedish Massage Tekanan Darah	Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang sering terjadi pada lansia. Penyakit ini sering terjadi karena pola hidup yang tidak sehat dan kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi natrium. Upaya penatalaksanaan terhadap penyakit hipertensi ini dapat berupa pemberian terapi non farmakologis seperti terapi <i>swedish massage</i> yang mudah dan dapat dilakukan secara mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pemberian terapi <i>swedish massage</i> dengan penurunan tekanan darah lansia. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus pada Ny. J yang menderita hipertensi tahap 3 di Desa Sungai Kitano. Ny. J diberikan intervensi <i>swedish massage</i> selama 16 menit sebanyak 1x sehari selama 12 hari, dan dilakukan pengukuran tekanan darah setiap sebelum dan setelah diberikan intervensi <i>swedish massage</i> . Terdapat perubahan tekanan darah setiap harinya, berkurang dari 199/106 mmHg pada intervensi hari pertama dan menjadi 132/88 mmHg pada intervensi hari ke 12. Terdapat pengaruh signifikan terhadap terapi <i>swedish massage</i> dengan penurunan tekanan darah Ny. J dari hipertensi tipe 3 menjadi hipertensi tipe 1 setelah dilakukan intervensi terapi <i>swedish massage</i> selama 12 hari. <i>Swedish Massage Therapy</i> mampu memperlancar peredaran darah dan memberikan efek relaksasi pada penggunanya.
Keywords: Hypertension Massage Systole Diastole Swedish Massage Blood Pressure	ABSTRACT Hypertension is one of the most common diseases among the elderly. This condition often occurs due to an unhealthy lifestyle and the habitual consumption of high-sodium foods. Management efforts for hypertension can include non-pharmacological therapies, such as Swedish massage therapy, which is simple and can be performed independently. This study aims to determine whether Swedish massage therapy has an effect on lowering blood pressure in the elderly. The research used a case study method involving Mrs. J, a stage 3 hypertension patient in Sungai Kitano Village. Mrs. J received Swedish massage therapy interventions for 16 minutes once a day for 12 days, with blood pressure measurements taken before and after each session. There was a daily change in blood pressure, decreasing from 199/106 mmHg on the first day of the intervention to 132/88 mmHg on the 12th day. A significant effect was observed in the Swedish massage therapy intervention, as Mrs. J's blood pressure reduced from stage 3 hypertension to stage 1 hypertension after 12 days of therapy. Swedish massage therapy effectively improves blood circulation and provides a relaxing effect for its users.
This is an open access article under the CC-BY-SA license.	
	

I. PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskular menjadi penyebab kematian nomor 1 di dunia, dengan faktor risiko utamanya yaitu hipertensi serta faktor risiko lainnya yaitu penyakit jantung koroner dan stroke (Syaidah Marhabatsar & Sijid, 2021). Hipertensi menjadi penyakit *silent killer* karena sebagian besar kasus tidak menunjukkan gejala apapun (Sumartini & Miranti, 2019). Penyakit hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi di dunia dengan ditandai jika seseorang memiliki tekanan darah sistolik sebesar ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik sebesar ≥ 90 mmHg (Tiara, 2020).

Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia sebagai salah satu negara berkembang, mencapai 34,1% dengan estimasi jumlah kasus sebesar 63.309.620 orang (Risikesdas, 2018). Selain itu, pada tahun

2018, sebanyak 427.218 penduduk Indonesia meninggal akibat hipertensi (Kemenkes, 2017). Menurut Kemenkes RI (2019), prevalensi penderita hipertensi tertinggi yaitu di provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,13% dan yang terendah di provinsi Papua dengan prevalensi sebesar 22,2%. Berdasarkan data 10 penyakit terbanyak yang didapatkan dari Unit Pelaksana Teknis (UPT) Puskesmas Martapura Timur pada bulan November 2024, kasus hipertensi menduduki peringkat pertama dengan kasus tertinggi penyakit terbanyak di Kecamatan Martapura Timur. Hal ini sejalan dengan data yang didapatkan dari UPT Puskesmas Martapura Timur di wilayah Desa Sungai Kitano, penyakit Hipertensi menduduki peringkat pertama untuk kasus penyakit tidak menular terbanyak. Berdasarkan hasil pengkajian komunitas keperawatan dan kesehatan lahan basah (KKLB) pada tanggal 12 – 14 November 2024 didapatkan bahwa PTM di lahan basah khususnya wilayah Desa Sungai Kitano terbanyak yang diderita penduduk adalah hipertensi yaitu sebanyak 74 (19,52%) orang dari 379 orang dewasa dan sebanyak 35 (43,20%) orang dari 81 orang lansia yang dijadikan sebagai sampel pengkajian.

Terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi hipertensi adalah terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi yaitu terapi yang dilakukan dengan meminum obat-obatan antihipertensi seperti diuretic, antagonis kalsium, dan penghambat enzim konversi angiotensin (Morika & Yurnike, 2016). Sedangkan terapi non farmakologi merupakan terapi alternatif yang tidak menggunakan obat-obatan contohnya seperti terapi relaksasi, senam, pijat, rendam, doa dan sebagainya (Ainurrafiq *et al.*, 2019). Salah satu terapi komplementer yang dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien dalam penatalaksanaan hipertensi adalah terapi non farmakologi *swedish massage* (Ritanti, 2020).

Swedish massage merupakan terapi non farmakologi berupa pemberian pijatan pada area ekstremitas atas dan bawah. *Swedish massage* merupakan salah satu terapi yang dapat menurunkan Tekanan Darah Sistolik (TDS) dan Tekanan Darah Diastolik (TDD) secara signifikan (Ritanti, 2020). Hal ini didukung oleh penelitian Nursiswati *et al* (2023) yang mengatakan bahwa terapi non farmakologi pijatan mampu menurunkan hipertensi dengan signifikan. *Swedish massage* adalah pemijatan jaringan lunak dan otot-otot pada tangan atau kaki dengan tujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, menstimulus aktivasi parasimpatis dan meningkatkan pelepasan hormon, endorfin sehingga menyebabkan penurunan denyut jantung, tekanan darah, dan pernapasan, serta dapat menurunkan tingkat stress. Terapi *swedish massage* ini terdiri dari 4 gerakan pijatan yaitu *effleurage* (mengusap), *petrissage* (menekan), *friction* (memijat), *tapotement* (menepuk) (Ritanti, 2020).

Berdasarkan hasil observasi dan pengkajian pada stase KKLb, klien kelolaan peneliti yang berada di Desa Sungai Kitano RT 02 bernama Ny. J, mengatakan bahwa klien dan keluarga masih suka mengonsumsi makanan asin dan berlemak seperti ikan asin, serta makanan yang digoreng dan bersantan. Ny. J juga mengatakan tidak pernah berolahraga, hanya di rumah dan duduk mengobrol dengan sanak saudaranya. Beberapa waktu ini klien sering mengeluhkan nyeri kepala memberat dan tenguk, klien memiliki penyakit hipertensi sejak 3 tahun yang lalu dan tidak meminum obat anti hipertensi. Klien juga memiliki riwayat penyakit keturunan hipertensi dari kedua orang tuanya dan saat ini klien dan anaknya menderita hipertensi. Setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah, didapatkan hasil 190/111 mmHg yang mengindikasikan hipertensi tahap 3. Klien juga mengungkapkan tertarik untuk mendapatkan edukasi dan intervensi yang dapat dilakukan secara mandiri untuk mencegah terjadinya komplikasi lanjutan dari penyakit hipertensi yang saat ini dideritanya. Berdasarkan uraian tersebut, maka dilakukan studi kasus pada Ny. J untuk dapat menurunkan tekanan darah dengan menggunakan terapi *swedish massage*.

II. MASALAH

Berdasarkan data 10 penyakit terbanyak yang didapatkan melalui Unit Pelaksana Teknis (UPT) Puskesmas Martapura Timur pada periode November 2024, jumlah kasus penyakit terbanyak yaitu hipertensi. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara secara acak pada warga Desa Sungai Kitano, kebiasaan yang mendukung terjadinya penyakit hipertensi seperti gaya hidup yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, merokok, dan kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi natrium seperti olahan makanan fermentasi kulit cempedak dan ikan (wadi). Berdasarkan permasalahan ini, peneliti mencoba untuk mengaplikasikan terapi non farmakologis berupa terapi *swedish massage* yang dapat menurunkan tekanan darah pada penyakit hipertensi yang diderita Ny. J.



Gambar 1. Peta Wilayah Puskesmas Martapura Timur

III. METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus pada lansia yaitu Ny. J berusia 72 tahun di Desa Sungai Kitano yang menderita hipertensi, pengkajian dilakukan pada tanggal 25 November 2024, kemudian membuat rancangan asuhan keperawatan, penegakan diagnosis, penentuan luaran serta penentuan intervensi yang diberikan dan melakukan implementasi serta evaluasi keperawatan pada Ny. J. Penelitian ini merupakan penelitian pembaharuan milik Ritanti (2020) yang dimodifikasi dengan penambahan intervensi pemberian informasi dan pengetahuan terkait penyakit hipertensi.

Ny. J telah menderita hipertensi sejak 3 tahun yang lalu dan tidak mengonsumsi obat anti hipertensi. Intervensi non farmakologi terapi *swedish massage* dilakukan selama 12 hari, dari tanggal 26 November hingga 07 Desember 2024. Diagnosis prioritas yang ditegakkan yaitu manajemen kesehatan tidak efektif dengan intervensi terapi *swedish massage* sebanyak 1x perlakuan setiap hari selama 12 hari dengan waktu 16 menit. Pengukuran tekanan darah dilakukan setiap sebelum dan setelah dilakukan intervensi untuk melihat apakah ada perubahan tekanan darah.

Tabel 1. Langkah-langkah *Swedish Massage Therapy*

No	Instruksi	Tangan	Kaki
1.	Melakukan gerakan <i>effleurage</i> atau penggosokan selama 1 menit		
2.	Melakukan gerakan <i>friction</i> atau penekanan dengan gerakan rotasi memutar selama 1 menit		
3.	Melakukan gerakan <i>petrissage</i> atau memijat selama 1 menit		

4. Melakukan gerakan *tapotement* atau menepuk selama 1 menit



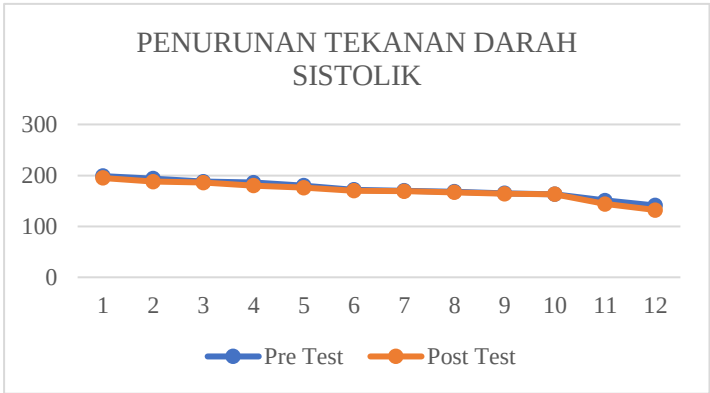
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian dilakukan pada tanggal 25 November 2024 pukul 11.00 WITA di rumah anak klien yang bernama Ny. J dengan hasil tekanan darah awal 190/111 yang dimana menurut WHO tekanan darah yang dimiliki Ny. J sudah memasuki hipertensi tahap 3. Bentuk intervensi unggulan yang ditawarkan peneliti kepada Ny. J untuk membantu mengatasi dan mengurangi tekanan darah tinggi yaitu dengan pemberian terapi *swedish massage*.

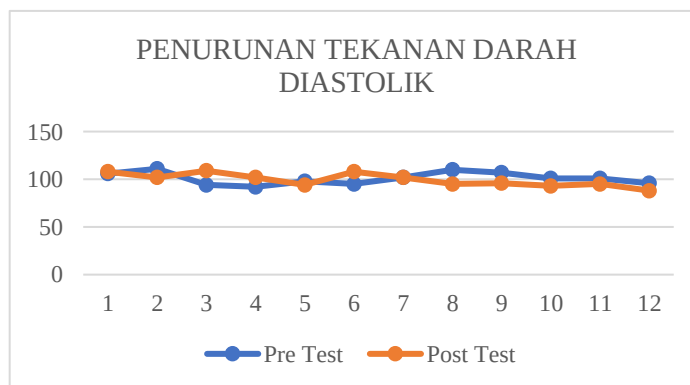
Pada pemberian terapi *swedish massage* ini dilakukan selama 16 menit setiap pertemuannya dan dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan terapi (*pre-test*) dan setelah dilakukan terapi (*post-test*) menggunakan tensimeter digital.

Tabel 2. Hasil Pengukuran Tekanan Darah

No	Hari/Tanggal	Tekanan Darah (Pre-Test)	Tekanan Darah (Post-Test)
1.	Selasa, 26 November 2024	199/106 mmHg	195/108 mmHg
2.	Rabu, 27 November 2024	194/111 mmHg	188/102 mmHg
3.	Kamis, 28 November 2024	188/94 mmHg	186/109 mmHg
4.	Jumat, 29 November 2024	186/92 mmHg	180/102 mmHg
5.	Sabtu, 30 November 2024	180/98 mmHg	176/94 mmHg
6.	Minggu, 01 Desember 2024	172/95 mmHg	170/108 mmHg
7.	Senin, 02 Desember 2024	170/102 mmHg	169/102 mmHg
8.	Selasa, 03 Desember 2024	168/110 mmHg	167/95 mmHg
9.	Rabu, 04 Desember 2024	165/107 mmHg	164/96 mmHg
10.	Kamis, 05 Desember 2024	163/101 mmHg	163/93 mmHg
11.	Jumat, 06 Desember 2024	151/101 mmHg	144/95 mmHg
12.	Sabtu, 07 Desember 2024	141/96 mmHg	132/88 mmHg



Gambar 2. Penurunan Tekanan Darah Sistolik



Gambar 3. Penurunan Tekanan Darah Diastolik

Berdasarkan hasil tabel 2, dalam pemberian terapi *swedish massage* pada Ny. J dilakukan observasi tekanan darah sebelum dilakukan terapi dan setelah dilakukan terapi. Terapi dilaksanakan sebanyak 1 kali dalam sehari selama 12 hari. Terlihat perubahan tekanan darah dari hari pertama diberikan intervensi terapi *swedish massage* hingga hari terakhir diberikan intervensi terapi *swedish massage*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi *swedish massage* kepada Ny. J dalam penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. Hal ini bersesuaian dengan penelitian Ritanti (2020) yang menyatakan bahwa terapi *swedish massage* merupakan salah satu terapi yang dapat menurunkan tekanan darah sistolik (TDS) secara signifikan.

Berdasarkan hasil dari grafik tersebut, penurunan tekanan darah *Sistole* yang terjadi antara sebelum dilakukan tindakan yaitu 199 mmHg dengan setelah 12 hari dilakukan tindakan yaitu 132 mmHg, penurunan tekanan darah *Sistole* yang terjadi sebanyak 67 mmHg. Kemudian, penurunan tekanan darah *Diastole* juga terjadi antara sebelum tindakan yaitu 106 mmHg dengan setelah 12 hari dilakukan tindakan yaitu 88 mmHg, penurunan tekanan darah *Diastole* yang terjadi sebanyak 18 mmHg. Hasil dari terapi yang dilakukan sejalan dengan penelitian oleh Ritanti (2020) bahwa terapi *swedish massage* efektif dalam menurunkan tekanan darah.

Dari hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan pada klien selama 12 hari terjadi fluktuasi atau perubahan tekanan darah. Menurut Manuntung (2018) hal ini terjadi karena tekanan darah pada manusia akan mengalami fluktuasi atau perubahan setiap harinya bersesuaian dengan situasi dan kondisi seseorang, dimana tekanan darah meningkat dalam keadaan gembira, cemas, atau sewaktu melakukan aktivitas fisik, makanan dan minuman yang dikonsumsi juga dapat mempengaruhi nilai pengukuran tekanan darah. Setelah situasi ini berlalu, tekanan darah kembali menjadi normal. Apabila tekanan darah tetap tinggi maka hal ini yang disebut sebagai hipertensi atau tekanan darah tinggi.

Pada penelitian pemberian terapi *swedish massage* untuk mengatasi penyakit hipertensi Ny. J juga membutuhkan edukasi pengetahuan agar dapat memahami seputar hipertensi mulai dari definisi, tanda & gejala, penyebab, faktor risiko, komplikasi, cara pencegahan & pengendalian, hingga terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi hipertensi. Pengetahuan dapat dijadikan sebagai pedoman dalam membentuk sikap, perilaku dan dapat memengaruhi tindakan dari individu itu sendiri (*over behaviour*). Pengetahuan memiliki fungsi untuk mendorong manusia untuk ingin tahu dan menyelesaikan berbagai permasalahan yang ada (F. Firman, 2018).

Edukasi mengenai penyakit hipertensi dilakukan sebanyak 11 kali pertemuan yang dilakukan saat pemberian terapi komplementer berlangsung. Materi yang disampaikan dengan media *booklet* secara bertahap dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan klien seputar penyakit hipertensi. Pengukuran tingkat pengetahuan Ny. J dilakukan sebanyak dua kali yaitu *Pre-test* pada hari pertama terapi sebelum dilakukan edukasi pendidikan kesehatan dan *Post-test* pada hari terakhir terapi. Perbandingan tingkat pengetahuan Ny. J dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Pengukuran Pengetahuan Ny. J terkait Hipertensi

No	Pengukuran	Jawaban Benar	Jawaban Salah	Persentase
----	------------	---------------	---------------	------------

	Pengetahuan	(Jumlah :22 soal)	(Jumlah :22 soal)	
1	Pre-test (Hari 2)	8	14	36,4%
2	Post-test (Hari 12)	19	3	86,4%

Arikunto & Suharsimi (2010) menyatakan bahwa tingkatan pengetahuan terbagi menjadi tiga tingkat kategori dengan angka presentasi yang meliputi Pengetahuan Baik (Subjek memperoleh angka 76% - 100%), Pengetahuan Cukup (Subjek memperoleh angka 56% - 75%) dan Pengetahuan Buruk (Subjek memperoleh angka $\leq 56\%$). Berdasarkan hasil pengukuran tingkat pengetahuan yang telah dilakukan dengan pemberian edukasi menggunakan *Booklet* Buku IMAJINASI Edisi-5 (Intervensi Mandiri Jika Terkena Hipertensi) Keperawatan, didapatkan terjadinya peningkatan pengetahuan klien yang awalnya memiliki “Pengetahuan Buruk (36,4%)” meningkat menjadi “Pengetahuan Baik (86,4%)” dengan peningkatan sebesar 50 %.

Setelah dilakukan intervensi selama 12 hari manajemen kesehatan mandiri klien mengalami peningkatan yang awalnya tidak minum obat, setelah klien diberikan edukasi mengenai anjuran minum obat di hari pertama, klien mulai berubah pikiran dan mengikuti anjuran peneliti untuk rutin untuk minum obat pada hari keempat. Selain itu, klien juga melakukan perubahan dalam pola diet makanan yaitu klien mencoba mengurangi makanan asin, goreng-gorengan dan juga berlemak, klien juga mulai sering melakukan aktivitas fisik.

V. KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu terapi *swedish massage* yang dilakukan pada Ny. J selama 12 hari efektif dalam menurunkan hasil tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum dilaksanakan terapi pada hari pertama adalah 199/106 mmHg dan tekanan darah setelah dilakukan intervensi ke 12 menjadi 132/88 mmHg yang mana sudah memasuki hipertensi tahap 1. Pemberian intervensi ini juga dibarengi dengan pemberian pengetahuan terkait penyakit hipertensi dan didapatkan hasil pengetahuan Ny. J meningkat signifikan dari hanya menjawab 8 soal benar menjadi 19 soal benar dari total soal yang diberikan adalah 22 soal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih banyak kepada Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat yang telah memfasilitasi penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terimakasih banyak kepada dosen pembimbing serta seluruh pihak yang terlibat dan bersedia memberikan bantuan serta dukungan selama penelitian ini. Terutama keluarga Ny. J yang telah menerima peneliti dengan baik dikeluarganya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Arikunto, & Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi VI* (VI). Rineka Cipta.
- F. Firman. (2018). Ilmu pengetahuan, teori dan penelitian. *Jurnal Biologi*, 5(1), 79–94.
- Kemenkes. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Kemenkes RI. (2019). *Hasil Utama Riskesdas 2018. Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Manuntung, A. (2018). *Buku Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi*. Wineka Media.
- Morika, H. D., & Yurnike, M. W. (2016). Hubungan Terapi Farmakologi Dan Konsumsi Garam Dalam Pencapaian Target Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Lubuk Buaya Padang. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 7(2), 11–24.
- Nursiswati, N., Sugiharto, F., & Maniatunufus, M. (2023). Pengaruh Terapi Swedish Massage dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi : Sebuah Narrative Review. *Malahayati Nursing Journal*, 5(4), 1234–1252. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i4.8346>
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Ritanti. (2020). *pengaruh Swedish massage terhadap hipertensi*. 5.
- Sumartini, N. P., & Miranti, I. (2019). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Puskesmas Ubung Lombok Tengah. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(1), 38. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i1.26>

- Syaidah Marhabatsar, N., & Sijid, A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Prosiding Biologi Achieving The Sustainable Development Goals With Biodiversity In Confronting CLimate Change*, 7(1), 72–78. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167–171. <https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i2.51>