

SWEDISH MASSAGE MENURUNKAN TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI DI BANGSAL ANGGREK 2 RSUD dr. SOEDIRAN MANGUN SUMARSO WONOGIRI

Tiara Ulfa Cornelia¹, Erika Dewi Nooratri², Agus Sutarto³

1,2) Prodi Profesi Ners Universitas Aisyiyah Surakarta, Indonesia

3) RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri, Indonesia

e-mail: tiara.cornelia456@gmail.com

Abstrak

Menua (*aging process*) merupakan proses yang terjadi pada setiap manusia dimulai dari kelahiran sampai menjadi tua yang secara progresif akan kehilangan daya tahan dan kemunduran fungsi pada semua organ tubuh, kondisi ini mengakibatkan munculnya berbagai penyakit degeneratif pada lansia salah satunya yaitu hipertensi. Hipertensi yaitu tekanan darah tinggi yang angka sistoliknya lebih dari 140 mmHg dan angka diastoliknya lebih dari 90 mmHg. Cara untuk mengurangi peningkatan tekanan darah yaitu dengan cara terapi *massage*. Terapi *Swedish massage* dilakukan dengan metode sentuhan (*touching*) yang merupakan komponen komunikasi terapeutik nonverbal. Manipulasi teknik pemijatannya menggunakan 5 gerakan, meliputi *effleurage* (menyentuh), *petrisage* (meremas otot), *friction* (menggosok melingkar), *tappotement* (gerakkan perkusi), dan *vibration* (getaran). Mengetahui hasil Penerapan *Swedish Massage* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien dengan Hipertensi di Bangsal Anggrek 2 RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. Penerapan jurnal ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Hasil setelah dilakukan penerapan terdapat perubahan tekanan darah pada kedua responden. Terdapat perubahan tekanan darah pada kedua responden, terapi *Swedish massage* dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita Hipertensi.

Kata Kunci; Lansia; Terapi Swedish Massage; Hipertensi

Abstract

Aging (aging process) is a process that occurs in every human being starting from birth to old age which progressively loses endurance and declines function in all organs of the body, this condition results in the emergence of various degenerative diseases in the elderly one of which is hypertension. Hypertension is high blood pressure with a systolic number of more than 140 mmHg and a diastolic number of more than 90 mmHg. The way to reduce the increase in blood pressure is by means of massage therapy. Swedish massage therapy is carried out using the touch method which is a component of nonverbal therapeutic communication. The manipulation of the massage technique uses 5 movements, including effleurage (touching), petrisage (squeezing muscles), friction (circular rubbing), tappotement (percussion movements), and vibration (vibrations). To find out the results of the Application of Swedish Massage to Changes in Blood Pressure of Patients with Hypertension in Anggrek Ward 2 RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. the application of this journal uses a descriptive method with a case study approach. The results after the implementation there was a change in blood pressure in both respondents. there are changes in blood pressure in both respondents, Swedish massage therapy can reduce high blood pressure in people with hypertension.

Keywords; Elderly; Swedish Massage Therapy; Hypertension

PENDAHULUAN

Menua (*aging process*) merupakan proses yang terjadi pada setiap manusia dimulai dari kelahiran sampai menjadi tua (*Miller, 2018*). Perjalanan proses menua individu secara progresif akan kehilangan daya tahan terhadap infeksi dan kemunduran fungsi pada semua organ tubuh, kondisi ini mengakibatkan munculnya berbagai

penyakit degeneratif pada lansia salah satunya yaitu hipertensi. Hipertensi dapat diartikan sebagai tekanan darah tinggi yang rata-rata angka tekanan darah sistoliknya lebih dari 140 mmHg dan angka tekanan darah diastoliknya lebih dari 90 mmHg (Widyaningrum, 2020).

World Health Organization menyebutkan perkiraan 1,3 miliar orang mengalami hipertensi, hipertensi masih menjadi penyebab kematian terbanyak di dunia (WHO, 2019). Menurut Riset Kesehatan Dasar 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia sebanyak 63.309.620 orang atau 34,11 %, dengan angka kematian mencapai 427.218 dengan kasus hipertensi (Riskesdas Kementerian Kesehatan RI, 2018). Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2019) dari hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk umur >18 tahun yang dilakukan pada tahun 2019 tercatat kasus hipertensi dengan usia di atas 60 tahun sebanyak 155.405 atau 33,6 %. peningkatan angka kejadian tertinggi hipertensi pada lansia. Prevalensi hipertensi di Kabupaten Wonogiri pada tahun 2019 terjadi kasus hipertensi sebanyak 172.700 kasus, dan pada tahun 2020 sebanyak 134.247 kasus (Dinas Kesehatan Wonogiri, 2020).

Berdasarkan data dari rekam medis RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri data pasien hipertensi 3 bulan terakhir sebanyak 339 jiwa, dan di Bangsal Anggrek 2 sebanyak 57 jiwa (Rekam Medis RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri, 2023). Berdasarkan hasil observasi pada bulan Juni 2023 di Bangsal Anggrek 2 RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri ada 21 pasien dan 8 diantaranya adalah pasien dengan hipertensi dan berdasarkan hasil observasi terapi yang diberikan hanya terapi farmakologi atau pemberian obat, belum ada terapi non farmakologinya. Penyakit hipertensi yang tidak terkontrol dalam waktu yang lama mengakibatkan terjadinya komplikasi berbagai penyakit pada lansia, salah satunya yaitu penyakit jantung, stroke, penurunan kesadaran atau koma hingga kematian (Nur, 2021). Faktor yang mempengaruhi hipertensi yaitu usia, genetik, dan lingkungan yang berdampak pada keselamatan jiwa yang mengakibatkan meningkatnya angka morbiditas dan angka mortalitas (Abduliansyah, 2018).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi dapat diatasi dengan pengobatan farmakologi dan nonfarmakologi. Pengobatan farmakologi dilakukan dengan pemberian obat anti hipertensi seperti captopril dan amlodipine. Penggunaan obat anti hipertensi yang berlebihan pada lansia akan menimbulkan berbagai efek samping seperti batuk, kelelahan/pusing, reaksi alergi, kerusakan jantung, kerusakan ginjal dan kerusakan hati sehingga penanganan secara non farmakologi lebih dianjurkan bagi lansia. Penanganan nonfarmakologi yang dapat dilakukan pada lansia hipertensi yaitu dengan cara penurunan berat badan, konsumsi jus, olah raga rutin, relaksasi dan terapi *massage*. Ada beberapa terapi *massage* salah satunya adalah terapi *Swedish massage*. Dari sekian banyak terapi nonfarmakologi, penulis memilih terapi *Swedish massage* karena terapi ini merupakan jenis terapi komplementer yang dapat menjadi pendamping obat anti hipertensi, terapi relaksasi *Swedish massage* memiliki keuntungan yaitu caranya yang mudah, sederhana dan murah selain itu bisa menghilangkan *fatigue* atau kelelahan, rileksasi otot, mengurangi nyeri. Teknik ini dapat dilakukan oleh kader lansia dan dapat diajarkan kepada keluarga lansia hipertensi (Widyaningrum, 2020).

Terapi *Swedish massage* dilakukan dengan metode sentuhan (*touching*) yang merupakan komponen komunikasi terapeutik nonverbal, gerakan pada *Swedish massage* berdampak positif bagi tubuh, seperti perasaan rileks (Nur, 2021). Manipulasi teknik pemijatannya menggunakan 5 gerakan, meliputi *effleurage* (menyentuh dengan lembut), *petrisage* (meremas otot), *friction* (menggosok

melingkar), *tappotement* (gerakkan perkusi), dan *vibration* (getaran) (Ritanti, 2020). Terapi *Swedish massage* dengan teknik *effleurage*, *petrissage*/*kneading* mempengaruhi sistem parasimpatis. Dalam keadaan ini, meningkatkan hormon parasimpatis sehingga menimbulkan efek relaksasi. Ketika tubuh relaksasi, menandakan penurunan hormon kortisol yang berperan terhadap stress serta berpengaruh terhadap sirkulasi darah, sehingga bermanfaat menurunkan tekanan darah pada hipertensi dan irama jantung. Teknik pijatan ini menunjukkan manfaat sebagai terapi untuk menurunkan tekanan darah dalam penelitian yang dilakukan oleh Ritanti (2020) hasil yang didapatkan setelah dilakukan *Swedish massage* pada responden dengan kriteria mengalami hipertensi dan tidak mengkonsumsi obat anti hipertensi, *Swedish massage* dilakukan selama 20-30 menit untuk satu kali pertemuan dengan tekanan darah sebelum terapi 144/92 mmHg, setelah terapi nilai tekanan darah sistolik 135/84 mmHg, ini menunjukkan terjadi penurunan pada tekanan darah sistolik dan diastolik setelah dilakukan *Swedish Massage*.

Berdasarkan fenomena tersebut maka penulis tertarik melakukan intervensi non farmakologis mengenai "Penerapan *Swedish Massage* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien dengan Hipertensi di Bangsal Anggrek 2 RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan menggunakan metode studi kasus. Penelitian ini dilakukan di RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri penerapan jurnal dilakukan di Ruang Anggrek 2. Penelitian dilakukan selama 1 minggu dari tanggal 21 Juni 2023-27 Juni 2023. Subjek penelitian sebanyak 2 responden yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, alat ukur pada penelitian ini tensimeter digital, sop *swedish massage* dan lembar observasi.

HASIL PENELITIAN

Nilai Pengukuran Tekanan Darah pada kedua responden sebelum dilakukan terapi *swedish massage*

Berdasarkan hasil penerapan pengukuran Tekanan Darah pada kedua responden sebelum dilakukan penerapan terapi *swedish massage* sebagai berikut :

Tabel 4.1 Tekanan Darah pada kedua responden sebelum dilakukan terapi *swedish massage*

No	Responden	Tanggal	Tekanan darah (mmHg)		Kategori
			Sistole	Diastole	
1.	Tn. P	21/06/2023	193	99	Berat (III)
2.	Tn. S	21/06/2023	178	103	Sedang (II)

Hasil Pengukuran Tekanan Darah pada kedua Responden sesudah dilakukan terapi *swedish massage*

Berdasarkan hasil penerapan pengukuran Tekanan Darah pada kedua responden sesudah dilakukan penerapan terapi *swedish massage* sebagai berikut :

Tabel 4.2 Tekanan Darah pada kedua Responden sesudah dilakukan terapi *swedish massage*

No	Responden	Tanggal	Tekanan darah (mmHg)		Kategori
			Sistole	Diastole	
1.	Tn. P	25/06/2023	132	82	Prehipertensi
2.	Tn. S	25/06/2023	139	74	Prehipertensi

Hasil Perkembangan perubahan Tekanan Darah pada kedua Responden sebelum dan sesudah dilakukan terapi *swedish massage*.

Berdasarkan hasil penerapan pengukuran Tekanan Darah pada kedua responden sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi *swedish massage* sebagai berikut :

Tabel 4.3 Perkembangan perubahan Tekanan Darah pada kedua Responden sebelum dan sesudah dilakukan terapi *swedish massage*

Tgl	Tekanan Darah (mmHg)											
	Sebelum						Sesudah					
	Tn. P		Ket	Tn. S		Ket	Tn. P		Ket	Tn. S		Ket
Sistol	Dias tol	Sistol		Diasto l	Sistol		Dias tol	Sistol		Diasto l		
21/06/23	193	99	Berat	178	103	Sedang	187	93	berat	170	99	sedang
22/06/23	179	103	Sedang	161	88	sedang	165	93	sedang	154	86	ringan
23/06/23	155	87	Ringan	160	91	sedang	147	82	Ringan	154	83	Ringan
25/06/23	139	88	Pre hipertensi	147	79	ringan	132	82	Pre hipertensi	139	74	Pe hipertensi

Perbandingan hasil akhir kedua responden

Berdasarkan hasil penerapan berikut adalah Perbandingan Hasil Akhir antara kedua Responden :

Tabel 4.4 Perbandingan Hasil Akhir kedua Responden

Nama	Tekanan Darah (mmHg)					
	Sebelum		Sesudah		Selisih	
	Sistole	Diastol	Sistole	Diastol	Sistole	Diastol
Tn. P	193	99	132	82	61	17
Tn. S	178	103	139	74	39	29

DISKUSI

Nilai tekanan darah sebelum dilakukan penerapan terapi *swedish massage*, didapatkan hasil tekanan darah kedua responden dalam kategori sedang dan berat atau tingkat II dan III. Tekanan darah adalah gaya hidrostatis terhadap dinding endotel arteri sebagai akibat dari dorongan kontraksi jantung dan leh karena itu dapat memberikan gambaran tekanan di dalam arteri sepanjang siklus sistemik (Lewis et al, 2019). Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi tekanan darah tinggi yaitu kebiasaan merokok, mengkonsumsi alkohol dan konsumsi garam berlebih, Selain itu stress juga dapat mempengaruhi tekanan darah tinggi (Mulyatina & Nanda Desreza, 2020).

Hasil tekanan darah sesudah dilakukan penerapan terapi *swedish massage*, didapatkan hasil tekanan darah kedua responden dalam kategori Prehipertensi . Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular yang menjadi masalah serius karena prevalensi penyakit ini terus meningkat. Hipertensi yang tidak menunjukkan tanda dan gejala sehingga menjadi pembunuh diam-diam (the silent killer of death) dan menjadi pencetus utama timbulnya penyakit jantung, stroke dan ginjal (Arianto, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian Ulkhasanah (2023) yang telah dilakukan secara garis besar penelitian ini telah menunjukkan bahwa *Massage Swedia* mampu memberikan perubahan pada tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Massage Swedia* menjadi salah satu pijat dengan tujuan relaksasi pada tubuh. Pijat dapat digunakan sebagai salah satu terapi untuk menurunkan tekanan darah sistemik, oleh karenanya *Massage Swedia* dapat digunakan kedalam penatalaksanaan non-farmakologi pada

penderita hipertensi yang bertujuan sebagai efek relaksasi yang mampu memberikan pengaruh terhadap perbaikan tekanan darah

Terapi *swedish massage* bertujuan untuk menurunkan tekanan darah, Teknik *Swedish massage* merupakan teknik pijat yang berasal dari Swedia dengan cara kerja memanipulasi jaringan lunak pada seluruh tubuh melalui 5 gerakan antara lain *petrissage, eflurage, friction, vibration dan tapotement*. Masing-masing Gerakan pada *Massage Swedia* memberikan manfaat *Effleurage* yang bermanfaat untuk merilekskan system syaraf, *Friction* bermanfaat mengembalikan posisi serabut otot, melancarkan sirkulasi darah serta limfe, *Petrissage* bermanfaat untuk menjadikan otot lebih rileks, *Vibration* bermanfaat mengurai sel sel yang mengalami penggumpalan serta *Tapotement* bermanfaat untuk meringankan nyeri otot sedangkan gerakan *effleurage* dalam yang dapat mengakibatkan peningkatan aliran darah vena ekstremitas yang menyebabkan penurunan tekanan darah vena serta dapat meningkatkan sirkulasi arteri dan gerakan *kneading* memberi bantuan dalam aliran balik vena sedangkan kompresi dapat meningkatkan sirkulasi pembuluh darah lokal dan kapiler yang dapat memperlancar peredaran darah, merangsang syaraf parasimpatis, menurunkan denyut jantung sehingga tekanan darah menurun (*Fahriyah et al., 2021*).

Pelaksanaan terapi *swedish massage* dilaksanakan selama 4 hari selama 30 menit. Persiapan yang diperlukan yaitu *spygomanometer*, lembar observasi, handuk kecil dan *baby oil*. Prosedur Terapi *swedish massage* dimulai dari persiapan, mempersiapkan pasien dan melakukan Terapi *Swedish Massage*. Nilai tekanan darah sebelum dilakukan penerapan terapi *swedish massage*, didapatkan hasil tekanan darah kedua responden dalam kategori berat dan sedang atau tingkat III dan II, sedangkan Hasil tekanan darah sesudah dilakukan penerapan terapi *swedish massage*, didapatkan hasil tekanan darah kedua responden dalam kategori Prehipertensi. Tekanan darah adalah gaya hidrostatis datah terhadap dinding endotel arteri sebagai akibat dari dorongan kontraksi jantung dan leh karena itu dapat memberikan gambaran tekanan di dalam arteri sepanjang siklus sistemik (*Lewis et al, 2019*). Hasil perbandingan menunjukkan bahwa terdapat perubahan tekanan darah pada kedua responden sesudah dilakukan penerapan terapi *swedish massage* terhadap tekanan darah yaitu hasil akhir Tn. P dalam kategori Prehipertensi yaitu (132/82 mmHg) : Tn. S dalam kategori Prehipertensi (139/74 mmHg).

Penerapan ini didukung oleh penelitian Ritanti (2020) bahwa teknik pijatan *Swedish massage* menunjukkan manfaat sebagai terapi untuk menurunkan tekanan darah dalam penelitian yang dilakukan oleh Ritanti hasil yang didapatkan setelah dilakukan *Swedish massage* pada responden dengan kriteria mengalami hipertensi dan tidak mengkonsumsi obat anti hipertensi, *Swedish massage* dilakukan selama 20-30 menit untuk satu kali pertemuan dengan tekanan darah sebelum terapi 144/92 mmHg, setelah terapi nilai tekanan darah sistolik 135/84 mmHg, ini menunjukkan terjadi penurunan pada tekanan darah sistolik dan diastolik setelah dilakukan *Swedish Massage*. Hal ini sejalan dengan penelitian Widyaningrum (2020) bahwa hasil setelah dilakukan *swedish massage* dari tekanan darah sistolik 169,83 mmHg setelah dilakukan *Swedish massage* mengalami penurunan menjadi 153,97 mmHg. Terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran pertama dan kedua adalah 15,86.

KESIMPULAN

Tekanan darah sebelum dilakukan penerapan terapi *swedish massage* pada responden Hipertensi Stadium III atau berat dan Hipertensi stadium II atau sedang, tekanan darah setelah dilakukan penerapan terapi *swedish massage* bahwa

tekanan darah pada kedua responden tetapi masih tergolong Prehipertensi. Hasil akhir Tn.P selisih sebelum dan sesudah dilakukan penerapan sistolik 61 dan diastolik 17 dan Tn. S selisih sebelum dan sesudah dilakukan penerapan sistolik 39 dan diastolik 29, jadi hasil selisih tekanan darah lebih besar Tn. P : Tekanan darah Tn. S.

SARAN

Bagi Responden sebaiknya melakukan mandiri Penerapan Terapi *Swedish Massage* jika tekanan darah tinggi, stress, dan tubuh terasa sakit. Bagi Rumah Sakit diharapkan memberika hal baru dalam memberikan asuhan keperawatan kepada pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduliansyah, M. R. (2018). *Analisa Praktik Klinik Keperawatan pada Pasien Hipertensi Primer dengan Intervensi Inovasi Terapi Kombinasi Foot Massage dan Terapi Murrotal Surah Ar- Rahman terhadap Penurunan Tekanan Darah di Ruang Instalasi Gawat Darurat RSUD Abdul Wahab Sjahranie*. Karya Ilmiah Akhir. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Diambil dari <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/760>.
- Adawiyah, R., Febriani, N., & Fithriana, D. (2020). *Pijat Swedia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi*. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Kesehatan*, 6(1), 58–65. www.lppm-mfh.com
- Arianto, A., Prastiwi, S., & Sutriningsih, A.(2018). *Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Telapak Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. *Nursing news*,3(1), 548-594
- Fahriyah, N. R., Winahyu, K. M., Nur, S., & Ahmad, A. (2021). *Pengaruh Terapi Swedish Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*. *Jurnal JKFT*, 6(1), 43–51
- Miller, C. A. (2018). *Nursing for wellness in older adults*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Moghadasi, M., Mohebbi, Z., Homayouni, K., & Nikoo, M. H. (2021). *Cardiorespiratory effect of Swedish back massage in hypertensive patients: a randomized clinical trial*. *Arterial Hypertension (Poland)*, 25(4), 159–163. <https://doi.org/10.5603/AH.a2021.0026>
- Mulyatina, & Nanda Desreza. (2020). *Pengaruh Pemberian Jus Tomat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jeulingke Kota Banda Aceh*. *Aceh Medika*, 4(2), 191-201.
- Nur, D. oktaria, Khasanah, S., & Sukmaningtyas, W. (2021). Intensi dan perilaku perawatan diri pada penderita hipertensi di puskesmas 2 sumbang kabupaten banyumas. Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM) Purwokero, 169–177.
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Ritanti, R., & Sari, D. A. (2020). *Swedish Massage Sebagai Intervensi Keperawatan Inovasi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi*. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(1).
- WHO. (2019). *World Health Statistics 2010*. *World Health Organization*.
- Widyaningrum, T. (2020). *Pengaruh Swedish Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Rawat Inap An-Nisa Tangerang Tahun 2020*. *Jurnal Healthsains*, 1(4), 243-251. <https://doi.org/10.46799/jhs.v1i4.42>