

MASSAGE SWEDIA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

SWEDEN MASSAGE REDUCES BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION ELDERLY

Muzaroah Ermawati Ulkhasanah^{1*}, Wiwi Kustio Priliana², Agung Widiastuti³, Fakhrudin Nasrul Sani⁴

1 Universitas Duta Bangsa Surakarta

2 STIKES Notokusumo Yogyakarta

*Korespondensi Penulis : muzaroah_ermawati@udb.ac.id

Abstrak

Proses penuaan pada lansia berpengaruh terhadap perubahan fisik dengan timbulnya penyakit degenerative yaitu hipertensi yang sering dijumpai pada keluhan usia lanjut. Upaya yang dapat dilakukan untuk memperbaiki tekanan darah salah satu terapi komplementer dengan menggunakan Teknik *Massage Swedia*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh terapi *Massage Swedia* pada tekanan darah pasien lansia dengan penderita hipertensi. Design penelitian ini adalah one group pre test post design dengan jumlah sample sebanyak 21 responden lansia hipertensi. Teknik sampling yang digunakan dengan purposive sampling dan dianalisis menggunakan uji paired sample t-test. Berdasarkan hasil uji statistic yang didapatkan $p=0,001$ pada variable tekanan darah systole dan variable tekanan darah diastole $p=0,004$. Penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil tekanan darah Sistole secara signifikan sebelum dan setelah dilakukan *Massage Swedia*, namun secara statistic pada tekanan darah diastole tidak menunjukkan perbedaan secara signifikan. Penelitian terkait *Massage Swedia* secara garis besar memberikan pengaruh terhadap perbaikan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Efek *Massage Swedia* memberikan pengaruh terhadap kelancaran pada sirkulasi darah, menstimulasi aktivitas parasimpatik dan meningkatkan pelepasan *hormon endorphin* sehingga proses tersebut berguna mestabilkan tekanan darah. Terapi *Massage Swedia* dapat direkomendasikan sebagai penatalaksanaan dalam memperbaiki tekanan darah pada penderita Hipertensi tatanan rumah sakit dan masyarakat.

Kata kunci : *Massage Swedia*, Tekanan Darah, Lansia

Abstract

The aging process in the elderly affects physical changes with the emergence of degenerative diseases, namely hypertension which is often found in complaints of old age. Efforts that can be made to improve blood pressure are one of the complementary therapies using the Swedish massage technique. This study aims to see the effect of Swedish massage therapy on blood pressure in elderly patients with hypertension. The design of this study was a one group pre test post design with a total sample of 21 hypertensive elderly respondents. The sampling technique used was purposive sampling and analyzed using paired sample t-test. Based on the results of statistical tests obtained $p = 0.001$ on the systolic blood pressure variable and the diastolic blood pressure variable $p = 0.004$. It can be concluded that there is a significant difference in the results of systolic blood pressure before and after the Swedish massage, but statistically the diastolic blood pressure does not show a significant difference. Research related to Swedish massage in general has an effect on improving blood pressure in elderly people with hypertension. The effect of Swedish massage has an influence on smooth blood circulation, stimulates parasympathetic activity and increases the release of endorphins so that this process is useful for stabilizing blood pressure. Swedish massage therapy can be recommended as a treatment for improving blood pressure in hypertensive patients in hospital and community settings.

Keywords : *Massage Swedia*, Blood Pressure, Elderly

Pendahuluan

Indonesia akan menjadi salah satu negara yang menua secara demografis, dengan didukung data melalui Badan Pusat Statistik tahun 2019 menunjukkan presentase orang berusia di atas 65 tahun akan meningkat sebesar 25 persen dari tahun 2050, dari 25 juta orang di tahun 2019 akan meningkat menjadi 80 juta orang di tahun 2050. Dependensi ratio akan terus mengalami peningkatan pada tahun 2020 dengan terdapat 6 orang penduduk usia produktif menanggung satu orang penduduk lansia. Perkiraan tahun 2045 terdapat 3 orang penduduk lansia usia produktif yang menanggung satu orang penduduk lansia.(Adam, 2019)

Masa lansia akan mengalami seiring dengan proses penuaan seperti penurunan fungsi biologis, psikologis, social ataupun ekonomi. Semua perubahan yang terjadi pada lansia tentu akan menjadi stressor bagi lansia dan akan mempengaruhi kesejahteraan hidup lansia.(Yusselda, 2016). Perubahan fisik yang dialami lansia termasuk masalah kesehatan seperti munculnya penyakit degenerative yang sering dialami oleh lansia yaitu hipertensi. Hipertensi terjadi akibat meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolic diatas 90 mmHg. (Adawiyah et al., 2020) Prevalensi Hipertensi yang tinggi tidak hanya terjadi di negara maju tetapi juga di negara berkembang seperti di Indonesia. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan angka prevalensi Hipertensi hasil pengukuran mencapai 34,1% meningkat tajam dari 25,8% pada tahun 2013, dengan angka prevalensi tertinggi di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,1% dan terendah di provinsi Papua sebesar 22,2%.(Kemenkes RI, n.d.)

Tindakan dapat dilakukan guna mengurangi perburukan kondisi yang kemungkinan terjadi dengan pencegahan dan pengobatan dalam upaya pengendalian tekanan darah dengan terapi farmakologi seperti pemberian obat-obatan captopril dan terapi non farmakologi dengan konsumsi herbal, perubahan gaya hidup sehat, penegndalian stress dan terapi relaksasi. Relaksasi merupakan Tindakan yang harus dilakukan pada setiap terapi anti-hipertensi. Apabila tekanan darah terlalu tinggi, pembuluh darah yang relaks akan terjadi

vasodilatasi pembuluhdarah sehingga akan menyebabkan tekanan darah turun dan kembali normal. Untuk membuat tubuh menjadi rileks dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti terapi musik klasik, yoga, tekhnik nafas dalam, dan terapi masase (terapi pijat). Salah satu terapi pijat yang dapat dilakukan adalah terapi *Massage Swedia* . Terapi pijat Swedia merupakan salah satu terapi komplementer yang dipercaya mampu memberikan respon relaksasi, selain itu juga mampu menurunkan tekanan darah (Adawiyah et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Mehdi Moghadasi pada tahun 2021 menunjukkan bahwa 90 responden penderita hipertensi pada kelompok eksperimen terjadi perbaikan pada tanda-tanda, vital (Tekanan Darah, Nadi, Respirasi Rate) setelah diberikan *Massage Swedia*. Penelitian tersebut membuktikan bahwa manfaat *Massage Swedia* dapat memberikan efek terhadap lancarnya peredaran darah, dapat memulihkan tubuh akibat kelelahan dan dapat meningkatkan aliran oksigen dan relaks (Moghadasi et al., 2021)

Berdasarkan teori dan penelitian yang telah dilakukan, *Massage Swedia* memberikan manfaat pada system kardiovasskuler, namun terapi tersebut belum pernah diaplikasikan dan diterapkan khususnya pada lansia di panti wedha Widhi Asih Surakarta. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi *Massage Swedia* terhadap tekanan darah lansia di Panti Wedha Widhi Asih Surakarta.

Metode

Metode penelitian inimenggunakan quasi eksperimen dengan pendekatan One Grup Pre-Post Test Design dengan jumlah 21 respindenlansia yang mengalami hipertensi. Teknik pengambilan samapling dengan menggunakan purposive sampling, dengan Uji Shapiro-Wilk Test yang berarti data berdistribusi normal sehingga menggunakan Uji T-Test dengan taraf signifikan 0,05. Penataksanaan tindakan *Massage Swedia* dilakukan sebanyak 3 kali dan pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan terapi *Massage Swedia* jam 08.00-09.00 pada pagi hari, jam 13.00-14.00 pada siang hari dan 16.00-17.00 pada sore hari. Instumen

penelitian menggunakan lembar observasi digunakan untuk mencatat hasil penelitian berupa karakteristik responden, SOP Teknik *Massage Swedia* dan tensimeter digital

Hasil

Hasil observasi karakteristik responden yang telah didapatkan oleh peneliti berdasarkan usia, jenis kelamin dan tingkat Pendidikan sebagai berikut:

Tabel 1.1 Hasil Observasi karakteristik responden

No	Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase
1	laki-laki	7	33%
2	perempuan	14	67%
	Total	21	100%
Usia			
1	45-59	6	29%
2	60-74	13	62%
3	75-90	2	10%
	Total	21	100%
Tingkat Pendidikan			
1	Tidak sekolah	7	33%
2	SD	9	43%
3	SMP	3	14%
4	SMA	2	10%
	Total	21	100%

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti terkait karakteristik responden dengan jenis kelamin laki-laki 33% dan perempuan 67 %, sehingga hasil tersebut responden didominasi oleh jenis kelamin perempuan. Karakteristik responden berdasarkan tingkat usia berdasarkan perolehan hasil observasi menunjukkan usia 60-74 mendominasi responden dengan jumlah presentasi 62%. Kelompok lansia yang menjadi responden penelitian berdasarkan tingkat Pendidikan terbanyak berpendidikan SMP sebanyak 43% dan responden yang tidak sekolah 33%.

Tabel 1.2 Hasil tekanan Darah Sebelum dan sesudah dilakukan terapi *Massage Swedia*

	N	Correlation	P- Value
Systole	21	0,975	0,001
Diastole	21	0,722	0,004

Paired sample t-test

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji T bahwa pada variable tekanan darah Sistolik menunjukkan hasil p-value 0,001 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan secara signifikan

tekanan darah systole sebelum dilakukan *Massage Swedia* dan sesudah diberikan, namun berdasarkan hasil uji statistic pada variable tekanan darah diastole menunjukkan p-value 0,004 sehingga secara statistic tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Pembahasan

Perubahan yang terjadi pada lansia biasanya mengalami gangguan pada sistem kardiovaskuler yang merupakan penyakit utama yang memakan korban karena akan berdampak pada penyakit lain seperti Hipertensi yang menyumbang angka kesakitan dan kematian terbanyak (Adam, 2019). Jenis kelamin laki-laki memiliki angka insiden terbanyak kasus kardiovaskuler dalam semua tingkat usia, sedangkan hipertensi sering terjadi pada saat Wanita yang lanjut usia (Pitriani, Risa. Yanti, J. S., Afni, 2018). Jenis kelamin menjadi salah satu yang berpengaruh terhadap tekanan darah dan tidak dapat diubah. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa laki-laki memiliki tingkat hipertensi yang lebih tinggi daripada wanita namun memiliki tingkat kewaspadaan yang lebih rendah terhadap penyakit hipertensi daripada wanita. Wanita akan mengalami peningkatan resiko tekanan darah tinggi setelah menopause yaitu usia di atas 45 tahun. Karena wanita yang belum menopause dilindungi oleh hormone estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL). Kadar HDL yang rendah dan LDL yang tinggi akan mempengaruhi terjadinya proses aterosklerosis dan mengakibatkan tekanan darah tinggi (Sari & Susanti, 2016).

Kasus hipertensi umumnya terjadi pada penduduk dengan usia lanjut, namun tidak menutup kemungkinan penduduk dengan usia remaja hingga dewasa dapat mengalami hipertensi, hal tersebut disebabkan karena gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, konsumsi alkohol dan stress (Agustina & Raharjo, 2015). Penyakit hipertensi juga menjadi penyakit degenerative yang dapat diturunkan kepada anggota keluarga (Arum, 2019). Berdasarkan data yang didapatkan sesuai dengan karakteristik responden berdasarkan tingkat usia berdasarkan perolehan hasil observasi menunjukkan usia 60-74 mendominasi responden dengan jumlah presentasi 62%.

Semakin usia bertambah, terjadi perubahan pada arteri dalam tubuh menjadi lebih lebar dan kaku yang mengakibatkan kapasitas dan rekoil darah yang diakomodasikan melalui pembuluh darah menjadi berkurang. Pengurangan ini menyebabkan tekanan sistol menjadi bertambah. Menua juga menyebabkan gangguan mekanisme neurohormonal seperti system reninangiotensin-aldosteron meningkatnya konsentrasi plasma perifer. Glomerulosklerosis akibat penuaan dan intestinal fibrosis mengakibatkan peningkatan vasokonstriksi dan ketahanan vaskuler, sehingga berpengaruh terhadap tekanan darah (Riniasih & Hapsari, 2021). Pendidikan memiliki pengaruh yang kuat terhadap perilaku pengendalian hipertensi. Tinggi pendidikan seseorang maka mempengaruhi pengetahuan seseorang tentang hipertensi serta bahaya-bahaya yang timbul, maka semakin tinggi pula partisipasi seseorang terhadap pengendalian hipertensi (Pratama et al., 2020) Berdasarkan data yang telah diperoleh bahwa sebagian besar lansia yang menjadi responden berpendidikan SMP sebanyak 43% dan responden yang tidak sekolah 33%.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan uji paired sample t-test didapatkan bahwa hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberikan *Massage Swedia* menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada variable tekanan darah sistole dengan hasil p-value 0,001 yang artinya ada pengaruh penatalaksanaan *Massage Swedia* terhadap tekanan darah baik systole, sedangkan pada variabel tekanan darah diastole berdasarkan uji statistic didapatkan hasil p-value 0,004 yang artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan tekanan darah diastole baik sebelum dan sesudah dilakukan *Massage Swedia*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan secara garis besar penelitian ini telah menunjukkan bahwa *Massage Swedia* mampu memberikan perubahan pada tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Teknik pemijatan bermanfaat sebagai manipulative jaringan-jaringan lunak otot, memberikan pengaruh terhadap kelancaran pada sirkulasi darah, menstimulasi aktivitas parasimpatis dan meningkatkan pelepasan hormon endhorpin. Proses tersebut yang berguna sebagai penurunan detak jantung,

tekanan darah, frekuensi napas dan menurunkan stress (Widyarani, 2020). Penatalaksanaan *Massage Swedia* dilaksanakan dengan posisi berbaring dan pemijatan dimulai dari kaki, paha, pinggang, punggung, tangan, bahu, leher, kepala dan wajah (Intari et al., 2018). *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. 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 penggumpalanserta 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).

Swedish massage sebagai bagian dari terapi komplementer berperan meningkatkan relaksasi, irama jantung, menurunkan metabolisme dan oksigen berlebih, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi nilai sistol dan diastole tekanan darah. Tujuan dari terapi Teknik Swedish massage adalah untuk meningkatkan sirkulasi darah, merangsang syaraf parasimpatis, adanya penurunan denyut jantung serta tekanan darah

karena adanya pelepasan hormon endorfin tekanan darah, system respirasi, dan mengurangi stress (Arianty, 2023). Berdasarkan hasil penjelasan dari berbagai teori dan penelitian yang mendukung bahwa terapi *Massage Swedia* menjadi salah satu terapi komplementer yang efektif digunakan sebagai upaya dalam menurunkan tekanan darah. Efek yang ditimbulkan bagi pasien terasa relaks sehingga memberikan pengaruh terhadap jantung dan pembuluh darah. Terapi ini tentunya tidak dapat berdiri sendiri, olehkarena itu perlu dilakukan kombinasi dan kolaborasi dengan terapi lain agar hasil yang diharapkan lebih efektif

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil uji statistic bahwa penelitian yang dilakukan memberikan pengaruh terhadap tekanan darah, sehingga penelitian ini dapat direkomendasikan sebagai penatalaksanaan dalam memperbaiki tekanan darah pada penderita Hipertensi.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada lembaga dan/atau pihak yang membantu penelitian sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>

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

Agustina, R., & Raharjo, B. B. (2015). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif (25-54 Tahun). *Unnes Journal of Public Health*, 4(4), 146–158. <https://doi.org/10.15294/ujph.v4i4.9690>

Arianty, D. (2023). TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH IBU HAMIL The effect of swedish massage complementary therapy On lowering blood pressure in pregnant women. 5(2). <https://doi.org/10.35451/jkk.v5i2.1605>

Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 84–94.

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.

Intari, D. wiwit, Puspitasari, L., & Oktaviani, S. A. (2018). Efektivitas Swedish Massage Therapy (SMT) Pada Ibu Lansia Sebagai Upaya Penatalaksanaan Hipertensi Di Posyandu Lansia. *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan*, 9(2), 138–148. <http://www.ojs.akbidylpp.ac.id/index.php/Prada/article/view/464>

Kemendes RI. (n.d.). Laporan Nasional Riskesdas 2018.

Moghadas, 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>

Pitriani, Risa. Yanti, J. S., Afni, R. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai Pesisir. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 9(1), 74–77.

Pratama, I. B. A., Fathnin, F. H., & Budiono, I. (2020). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*, 3(1), 408–413.

Riniasih, W., & Hapsari, W. D. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Kelor Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Smart Keperawatan*, 8(2), 101. <https://doi.org/10.34310/jskp.v8i2.491>

Sari, Y. K., & Susanti, E. T. (2016). Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Nglegok Kabupaten Blitar. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 3(3), 262–265. <https://doi.org/10.26699/jnk.v3i3.art.p262-265>

- Widyarani, L. (2020). Terapi Foot Massage Sebagai Terapi Komplementer dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Stadium I. ... Dan Farmasi Volume 2 Nomor 1 ..., 2, 17–23. <http://eprints.stikes-notokusumo.ac.id/47/>
- Yusselda. (2016). Dampak dukungan keluarga terhadap kualitas hidup lansia. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 9–13. *Jurnal Keperawatan*, 8(1).