

KOMBINASI *EFFLEURAGE MASSAGE* DAN *KNEADING MASSAGE* TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI

THE EFFECT OF COMBINED EFFLEURAGE MASSAGE AND KNEADING MASSAGE ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENTS

Rafida Bella Mardani¹⁾ Erlina Windyastuti²⁾ Saelan³⁾

1 Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

2 Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

3 Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

*Korespondensi Penulis: rafidabella11@gmail.com¹⁾

Abstrak

Hipertensi atau yang dikenal dengan tekanan darah tinggi adalah kondisi dimana tekanan pembuluh darah yang meningkat. Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan menggunakan dua cara yaitu farmakologis dan non farmakologis. Terapi non farmakologi kombinasi *massage effleurage* dan *massage kneading* merupakan bagian dari terapi komplementer untuk mencegah mortalitas dan morbiditas akibat adanya komplikasi penyakit. **Tujuan** dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kombinasi *massage effleurage* dan *massage kneading* terhadap pasien hipertensi. **Metode** penelitian ini adalah penelitian *quasy eksperiment* dengan dengan rancangan *Pre Test And Post Test With Out Control Group Design*. Sampel penelitian adalah penderita hipertensi sebanyak 40 responden dengan teknik *total sampling*. Instrumen menggunakan lembar observasi. Penelitian ini menggunakan uji statistik non parametrik (*Wilcoxon signed rank-test*). **Hasil** penelitian karakteristik responden perempuan sebanyak 29 orang (72,5%) dan responden laki-laki sebanyak 11 orang (27,5%), sedangkan usia terbanyak adalah usia pertengahan yaitu sebanyak 25 orang responden (62,5%). Analisis statistik menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pemberian kombinasi *massage effleurage* dan *kneading massage* terhadap tekanan darah dapat dilihat dari nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$). **Kesimpulan** terdapat pengaruh *effleurage massage* dan *kneading massage* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi

Kata kunci: *massage effleurage*, *kneading massage*, hipertensi

Abstract

Hypertension, or high blood pressure, is a medical condition characterized by increased blood pressure in the blood vessels. The management of hypertension could be accomplished through two approaches, namely pharmacological and non-pharmacological. Complementary therapy to prevent mortality and morbidity due to complications of hypertension is the combination of effleurage massage and kneading massage. This study analyzed the effect of effleurage massage and kneading massage on hypertensive patients in the Tasikmadu Health Center. The research design employed a quasi-experimental design with a pretest and posttest without a Control Group. The sample comprised of 40 respondents selected using a purposive sampling technique. The characteristics of the respondents consisted of 29 women (72.5%) and 11 men (27.5%), with the highest age in the middle age group, with 25 respondents (62.5%). The results demonstrated a significant effect of the combination of effleurage and kneading massage on lowering blood pressure, with a p value of 0.000 ($p < 0.05$). This study recommended a combination of effleurage massage and kneading massage as a nursing intervention in hypertensive patients. The conclusion is that there is an effect of effleurage massage and kneading massage on blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: *Effleurage Massage, Kneading Massage, Hypertension*

Pendahuluan

Hipertensi adalah tekanan darah yang tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastoliknya > 90 mmHg (Sakinah *et al.*, 2020). Kondisi ini dimana tekanan darah akan menjadi meningkat karena adanya kerusakan pada pembuluh darah sehingga menyebabkan terjadinya kurang suplai oksigen dengan nutrisi pada jaringan tubuh (Puspita *et al.*, 2019). Hipertensi menjadi pembahasan yang paling banyak dipelajari dan berkontribusi pada perkembangan stroke, infark miokard, gagal jantung dan gagal ginjal yang paling signifikan (Redho *et al.*, 2023). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbankes) memperlihatkan prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami penurunan 30,8 %, yang pada awalnya 34,1 % pada tahun 2018. Prevelensi hipertensi menunjukkan bahwa sekitar 22% dari populasi lansia > 45 tahun di dunia, atau sekitar 1,28 miliar orang menderita hipertensi (WHO, 2023). Menurut Hasil Riset Kesehatan Dasar (2023), prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar pada umur 55-64 tahun, 57,6% umur 65 -74 tahun dan 63,8% umur > 75 tahun. Hasil pengukuran tekanan darah di Jawa Tengah menunjukkan 8.070.378 orang, atau 12,98% yang menderita hipertensi, dan di Kabupaten Karanganyar persentase penderita hipertensi adalah 7,38% atau sebanyak 154.571 jiwa. (Survey Kesehatan Indonesia, 2023 ; BALITBANGKES Jawa Tengah, 2023).

Cara mengatasi atau mengendalikan tekanan darah dapat diatasi dengan 2 cara, yang pertama menggunakan suatu terapi farmakologi yang pada umumnya diberikan obat – obatan tertentu, misalnya obat antihipertensi dan yang kedua terapi non farmakologis yaitu dengan memberikan terapi herbal, terapi relaksasi, kepatuhan dalam pengobatan, aromaterapi dan pengendalian stres (Ilmiyah *et al.*, 2022). Salah satu contoh teknik relaksasi yang mudah dan praktis dilakukan adalah dengan *massage*. Teknik *massage* ini merupakan cara yang paling praktis untuk dilakukan pada pasien dan keluarga dirumah, selain itu teknik ini juga tidak memerlukan biaya dan bisa dilakukan pada pasien yang sedang mengonsumsi obat hipertensi. *Massage* yang biasa disebut teknik manipulasi yang terpusat pada jaringan lunak dan dilakukan secara sistematis menggunakan kedua tangan yang

tujuannya adalah untuk melancarkan peredaran darah dan cairan getah bening (cairan *limpha*) ,yaitu menyalurkan darah di pembuluh balik (darah *veneus*) agar dapat kembali ke jantung (Hestu *et al.*, 2021). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa, ketika terapi *massage*/pijat dilakukan secara rutin bisa menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, mengurangi kecemasan sehingga tekanan darah akan menurun dan fungsi tubuh menjadi membaik (Richta Puspita Haryant, 2021).

Teknik *massage* yang dapat digunakan *effleurage massage* dan *kneading massage* . *Massage effleurage* merupakan gerakan teknik pijat mengusap dengan telapak tangan atau bantalan jari tangan. Pijatan ini dilakukan sesuai peredaran darah menuju ke jantung yang bertujuan untuk memperlancar peredaran darah dan cairan getah bening (Nanda *et al.*, 2019). *Kneading massage* merupakan gerakan teknik memijat, menekan, meremas dengan menggunakan kedua telapak tangan dengan gerakan melingkar secara berirama dengan waktu kurang lebih 30 detik sampai 2 menit (Lanina *et al.*, 2020). Pijatan *kneading* ini membantu mengurangi ketegangan otot, mengurangi nyeri, meningkatkan sirkulasi darah dan menjadikan tubuh lebih rileks (Rika *et al.*, 2022). Pemijatan *effleurage massage* dan *kneading massage* ini dilakukan diarea punggung, karena memberikan efek relaksasi pada otot, tendon dan ligamen sehingga meningkatkan aktivitas syaraf parasimpatis untuk merangsang pengeluaran neurotransmitter asitelkolin.

Berdasarkan hasil wawancara pada hari Senin, 4 November 2024 dengan salah satu tenaga kesehatan Puskesmas Tasikmadu, didapatkan hasil bahwa penyakit hipertensi menjadi kasus ke 3 yang sering dijumpai. Peneliti juga melakukan wawancara dengan 8 pengunjung di Puskesmas Tasikmadu dan didapatkan 4 orang yang menderita hipertensi. Catatan dari kader posyandu lansia di Desa Dawan pada hari Selasa, 11 November 2024, terdapat kurang lebih 40 orang lansia menderita hipertensi. Sejumlah 2 penderita dengan hipertensi melakukan pemeriksaan rutin dan membeli obat dari apotik. Terdapat 31 penderita hipertensi yang hanya melakukan penanganan dengan mengontrol pola makan dan istirahat saja dengan asumsi dapat mengatasi penyakit hipertensi. Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah

dijelaskan adalah peneliti merumuskan masalah penelitian adakah pengaruh *effleurage massage* dan *kneading massage* terhadap tekanan darah pada pasien penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tasikmadu.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *Quasy-Experiment* dengan menggunakan *Pre And Post Test Without Control design*. Penelitian ini dilakukan di Desa Dawan Kecamatan Tasikmadu. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 3 Januari – 17 Februari 2025. Sampel dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di Posyandu Lansia Desa Dawan sebanyak 40 responden dengan menggunakan total sampling. Dalam penelitian ini terdapat kriteria inklusi yaitu penderita bersedia untuk menjadi responden dengan cara menandatangani lembar persetujuan penelitian (*informed consent*), penderita yang berusia > 45 tahun dan penderita yang tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan diastolik 90 mmHg. Penelitian ini menggunakan Standar Operasional Prosedur dan lembar observasi. Intervensi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan 3 hari secara berturut-turut dengan pemberian intervensi selama 20 menit. Setelah didapatkan hasil tekanan darah pre dan post, data akan di uji normalitas. Uji normalitas yang digunakan yaitu uji Shapiro-Wilk karena jumlah responden pada penelitian yang dilakukan kurang dari 50. Uji normalitas telah dilakukan dan didapatkan hasil p value < 0,05 yang artinya data terdistribusi tidak normal sehingga dilakukan uji non parametrik yaitu dengan menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil

1. Analisa Univariat

- a. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, umur dan pekerjaan

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, umur dan pekerjaan.

Sumber data : Februari 2025

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	11	27,5
Perempuan	29	72,5
Total	40	100

Umur (tahun)	Frekuensi	Presentase (%)
Pertengahan (45-59)	25	62,5
Lanjut usia (60-75)	15	37,5
Total	40	100

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
Bekerja	19	47,5
Tidak bekerja	12	30
Swasta	4	10
Wirausaha	3	7,5
Pensiunan	3	5
Total	40	100

b. Hasil penelitian tekanan darah sistolik dan diastolik responden sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi terapi *effleurage massage* dan *kneading massage* adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil tekanan darah sistole dan diastole responden penderita hipertensi di Dusun Gaum tahun 2025 sebelum dan sesudah dilakukan terapi kombinasi *effleurage massage* dan *kneading massage* di wilayah kerja Puskesmas Tasikmadu (n=40)

TD	Mean	Max	Min
Sebelum terapi			
Sistole	166,88	210	140
Diastole	95,25	120	70

TD	Mean	Max	Min
Sesudah terapi			
Sistole	156,20	190	120
Diastole	85,48	112	64

Sumber data : Februari 2025

Berdasarkan tabel 2 diatas, menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum diberikan terapi *effleurage massage* dan *kneading massage* tertinggi 210 mmHg dan diastole 120 mmHg. Nilai rerata sistole 166,88 mmHg dan nilai rerata diastole 95,25 mmHg. Hasil tekanan darah sesudah di berikan terapi *effleurage massage* dan *kneading massage* tertinggi sistole 190 mmHg dan diastole 112 mmHg. Nilai rerata sistole 156,20 mmHg dan nilai rerata diastole 85,48 mmHg.

2. Analisa Bivariat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan adalah Shapiro-Wilk karena sample yang digunakan <50.

Pre diastole p value : $0,02 < 0,05$

= terdistribusi tidak normal.

b. Analisa Pengaruh Effleurage Massage dan Kneading Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tasikmadu.

Tabel 7. Hasil uji analisa bivariat pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tasikmadu tahun 2025 (n=40)

Test Statistics^a	
	POSTDIASTOL - PREDIASTOL
Z	-5,380 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001

Sumber data : Februari 2025

Berdasarkan hasil analisis uji statistik wilcoxon didapatkan angka *p-value* sebesar 0,001, dimana $p-value 0,001 < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kombinasi *effleurage massage* dan *kneading massage* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tasikmadu.

Pembahasan

Nilai Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Terapi Kombinasi *Effleurage Massage* dan *Kneading Massage*

Hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas tingkat klasifikasi tekanan darah responden sebelum diberikan terapi kombinasi *massage effleurage* dan *kneading massage* adalah responden dengan hipertensi sebanyak 40 penderita dengan rerata sistole 166,88 mmHg dan diastole 95,25 mmHg. Sejalan dengan penelitian (Khairina & Septiany, 2024) mengenai pengaruh terapi masase punggung terhadap penurunan tekanan darah dengan hasil penelitian menunjukkan sebelum pemberian terapi masase punggung, rata-rata tekanan diastolik responden 160,78 mmHg, dan tekanan darah sistolik responden 96,56 mmHg.

Hipertensi memang penyakit berbahaya jika tidak dilakukan penanganan, namun bukan berarti orang akan menderita penyakit ini seumur hidupnya, karena hipertensi dapat dikontrol, untuk itu dibutuhkan pengendalian tekanan darah yang tepat dan berkesinambungan. Salah satu masalah utama dalam mengontrol hipertensi adalah kemampuan penderita hipertensi untuk patuh terhadap instruksi tenaga kesehatan (WHO,2021). Menurut Dalimartha *et al* (2021), upaya pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan pengobatan non farmakologis, termasuk mengubah gaya hidup yang tidak sehat. Menerapkan gaya hidup sehat bagi setiap orang sangat penting untuk mencegah tekanan darah tinggi dan merupakan bagian yang penting dalam penanganan hipertensi. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan penanganan hipertensi secara non farmakologis dengan terapi kombinasi *effleurage massage* dan *kneading massage*.

Nilai Tekanan Darah Setelah Dilakukan Terapi Kombinasi *Effleurage Massage* dan *Kneading Massage*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai tekanan darah responden setelah diberikan terapi kombinasi *effleurage massage* dan *kneading massage* dengan rata-rata sistol 95,25 mmHg dan diastol 85,48 mmHg. Menurut (Amin *et al.*, 2021) *effleurage massage* yang dilakukan dengan halus dan lembut dapat mengurangi rasa sakit, menimbulkan rasa nyaman dan mengendorkan

ketegangan hingga dapat membuat penderita tertidur. Ketika peneliti melakukan intervensi kombinasi *effleurage massage* dan *kneading massage* yang dikombinasi, rata-rata responden mengatakan perasaannya menjadi rileks, menimbulkan rasa nyaman dan mengendorkan ketegangan hingga dapat membuat responden tertidur.

Pengaruh Terhadap Kombinasi *Effleurage Massage* dan *Kneading Massage* di Wilayah Kerja Puskesmas Tasikmadu.

Berdasarkan hasil uji statistik *wilcoxon* didapatkan angka *p-value* sebesar 0,001, dimana $p\text{-value } 0,001 < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh terhadap kombinasi *effleurage massage* dan *kneading massage* terhadap perubahan tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Tasikmadu.

Sejalan dengan penelitian (Rika *et al.*, 2022) yang menyebutkan bahwa dampak masase terhadap tubuh adalah stimulasi sistem saraf parasimpatis dan mengurangi ketegangan otot sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Masase punggung bermanfaat melancarkan peredaran darah. Hasil penelitian ini sejalan dengan kebenaran teori yang menyebutkan bahwa terapi (masase) dapat merangsang jaringan otot, menghilangkan toksin, merilekskan persendian, meningkatkan aliran oksigen, menghilangkan ketegangan otot sehingga berdampak terhadap penurunan tekanan darah (Of *et al.*, 2026). Hal tersebut dibuktikan dengan respon keseluruhan responden mengalami penurunan tekanan darah serta menyatakan perasaan lebih rileks dan bugar setelah dilakukan terapi masase punggung. Manipulasi *effleurage* merupakan manipulasi pokok dalam *sport* masase. Tujuan manipulasi *effleurage* adalah memperlancar peredaran darah, cairan getah bening dan apabila dilakukan dengan tekanan yang lembut akan memberikan efek penenangan (Arovah, 2022).

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai tekanan darah responden setelah diberikan terapi kombinasi *effleurage massage* dan *kneading massage* menurun yang artinya terdapat adanya pengaruh terapi terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

Saran

1. Bagi puskesmas
Puskesmas hendaknya memberikan edukasi tentang teknik non farmakologis dalam penanganan hipertensi di kalangan masyarakat berupa tindakan kombinasi *effleurage massage* dan *kneading massage*.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Dengan adanya hasil penelitian ini dapat berguna sebagai bahan bacaan dan juga acuan dalam hal pengetahuan mengenai terapi non farmakologis sebagai penanganan hipertensi melalui terapi kombinasi *effleurage massage* dan *kneading massage*.
3. Bagi Peneliti Lain
Peneliti lain akan lebih baiknya mengembangkan penelitian ini, dengan melakukan screening pada responden yang lebih mendalam, mengenai waktu penelitian yang lebih efektif, serta teknik masase lain yang dapat dilakukan dalam upaya penurunan tekanan darah, sehingga hasil yang didapatkan lebih efektif serta mengembangkan ilmu keperawatan.
4. Bagi Peneliti
Peneliti hendaknya mempelajari lebih dalam mengenai pengaruh keefektifan kombinasi *effleurage massage* dan *kneading massage* berdasarkan waktu pemberiannya.
5. Bagi Responden
Responden alangkah baiknya mampu memahami tentang terapi yang diberikan oleh peneliti, agar dapat diterapkan dalam upaya penanganan hipertensi dengan menggunakan terapi *effleurage massage* dan *kneading massage*.

Daftar Pustaka

- Amin, M., Jaya, H., & Ulipia Harahap, A. Q. (2021). Teknik Massage Effleurage Untuk Mengurangi Nyeri Melahirkan Kala I di Rumah Sakit Swasta Palembang. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 224–231. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i2.1005>
- Hestu, H. A. P., Chloranya, S., & Dewi, R. (2021). Penerapan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Rata-Rata Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)*, 2(2), 14–20. <https://doi.org/10.57084/jikpi.v2i2.708>

- Ilmiyah, F., Dwipayanti, P. I., & Siswantoro, E. (2022). Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Menggunakan Intervensi Konsumsi Jus Wortel (*Daucus Carota L*). *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 1(2), 10–18. <https://doi.org/10.56586/pipk.v1i2.201>
- Khairina, R., & Septiany, M. (2024). Pengaruh Intervensi Massage Teknik *Effleurage* dengan Minyak Zaitun terhadap Penurunan Nyeri Gout Arthritis Ny. Z di Desa Sungai Rangas Hambuku. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(2), 2653–2659. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i2.3303>
- Lanina, G., Carolin, B. T., & Hisni, D. (2020). Pengaruh Kombinasi Teknik *Kneading* dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Di PMB Rabiah Abuhasan Palembang. *Gina Lanina, Bunga Tiara Carolin, Dayan Hisni*, 6(2), 1–7.
- Nanda, H. Y., Ardhi, I., Junaidi, S., Rizki, B., Anis, Z., & Anugrah, W. (2019). Cara cepat Kuasai Massage Kebugaran. In *Main* (Number February).
- Of, E., Massage, B., Relaxation, M., & Blood, O. N. (2026). *EFFECTS OF BACK MASSAGE AND MUSIC RELAXATION ON BLOOD PRESSURE*. 8(3), 607–616.
- Puspita, T., Ernawati, & Rismawan, D. (2019). the Correlation Between Self-Efficacy and Diet Compliance. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 7, 10.
- Redho, A., Isn Yuli Lestari, T., & Safitri, N. (2023). Pengaruh Massage Teknik *Effluage* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 12(1), 9–14. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v12i1.2410>
- Richta Puspita Haryant. (2021). Efektivitas Teknik Relaksasi Massage *Effleurage* Untuk Nyeri Persalinan. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(2), 7.
- Rika, F., Pramuwidya, A., Dianna, D., & Rakhmawati, R. (2022). Efektivitas Massage *Kneading Counterpressure* Serta Kombinasi *Kneading* Dan *Counterpressure* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Inpartu Kala I Fase Aktif. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 11(2), 110–115. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v11i2.2219>
- Sakinah, S., Ratu, J. M., & Weraman, P. (2020). Hubungan antara Karakteristik Demografi dan Pengetahuan dengan Self Management Hipertensi Pada Masyarakat Suku Timor: Penelitian Cross sectional. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(3), 245. <https://doi.org/10.33846/sf11305>