

Pengaruh Terapi *Pijat Swedia* Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Posbindu Kabupaten Pati

Penulis Pertama* : Sonhaji
Institusi : Universitas Karya Husada Semarang
Alamat institusi : Jl. R. Soekanto No.46, Sambiroto, Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50276
Asal Negara : Indonesia

Penulis Kedua : Anita Indra Afriani
Institusi : Universitas Karya Husada Semarang
Alamat institusi : Jl. R. Soekanto No.46, Sambiroto, Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50276
Asal Negara : Indonesia

Penulis Ketiga : Roro Mega Utami
Institusi : Universitas Karya Husada Semarang
Alamat institusi : Jl. R. Soekanto No.46, Sambiroto, Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50276
Asal Negara : Indonesia

*Email Korespondensi: soni_aji84@yahoo.com

Diterima: 26 Apr 2024 Direvisi: 30 Mei 2024 Disetujui: 12 Jul 2024 Dipublikasikan: 12 Juli 2024

ABSTRAK

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang dapat menyebabkan gangguan risiko utama seperti penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal. *Pijat Swedia* merupakan terapi yang bertujuan untuk membuat otot tegang rileks sehingga menambah energi sekaligus relaksasi. *Pijat swedia* merupakan terapi komplementer yang diyakini dapat memberikan respon relaksasi, selain itu juga mampu menurunkan tekanan darah yang diakibatkan oleh stress. Tujuan dalam penelitian ini mengetahui pengaruh terapi pijat swedia terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode penelitian menggunakan *quasi experimental* dan desain penelitian *one group pre-test and post-test*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 responden yang dipilih menggunakan teknik total *sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu SOP *Pijat Swedia* dan *Tensimeter*. Uji yang digunakan yaitu *paired T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan *pijat swedia* ($p = <0.000$; $\alpha = 5\%$). Nilai *mean* tekanan darah sebelum diberikan *pijat swedia* adalah 156.56 untuk sistole dan 107.50 untuk *diastole* dan setelah diberikan *pijat swedia* untuk tekanan darah nilai *mean* untuk sistole 147.67 dan 93.22 untuk *diastole*. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terapi *pijat swedia* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menerapkan terapi *pijat swedia* secara mandiri dalam memilih metode terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah dan dapat terus meningkatkan perilaku diri baik dengan cara seperti menjaga dan mengatur pola makan, olah raga dan melakukan aktivitas fisik yang teratur, tidak merokok.

Kata kunci : Terapi *Pijat Swedia*, Tekanan Darah, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is an increase in blood pressure which can cause major risk disorders such as cardiovascular disease such as heart attack, heart failure, stroke and kidney disease. Swedish massage is a therapy that aims to relax tense muscles, thereby increasing energy and relaxing. Swedish massage is a complementary therapy which is believed to provide a relaxation response, besides being able to reduce blood pressure caused by stress. The aim of this study was to determine the effect of Swedish massage therapy on blood pressure in hypertensive patients. The research method uses quasi experimental and one group pre-test and post-test research design. The sample in this study was 40 respondents who were selected using total sampling techniques. The instruments used in this research were the Swedish Massage SOP and Tensimeter. The test used is the paired T-Test. The results showed the effect of blood pressure before and after Swedish massage ($p = <0.000$; $\alpha = 5\%$). The mean blood pressure value before being given Swedish massage was 156.56 for systole and 107.50 for diastole and after being given Swedish massage for blood pressure the mean value for systole was 147.67 and 93.22 for diastole. The results of the study showed that there was an effect of Swedish massage therapy on blood pressure in hypertensive patients. It is hoped that the results of this research will be able to apply Swedish massage therapy independently in choosing non-pharmacological therapy methods to lower blood pressure and can continue to improve good personal behavior in ways such as maintaining and regulating diet, exercising and doing regular physical activity, not smoking.

Keywords: Swedish Massage Therapy, Blood Pressure, Hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang dapat menyebabkan gangguan risiko utama seperti penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal^[1]. Definisi Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg^[2]. Hipertensi umumnya terjadi pada usia lanjut, tetapi beberapa penelitian menunjukkan bahwa hipertensi dapat muncul sejak remaja dan prevalensinya mengalami peningkatan selama beberapa dekade terakhir, namun banyak yang belum menyadari sehingga menjadi penyebab munculnya hipertensi pada usia dewasa dan lansia.^[3]

Prevalensi populasi hipertensi dapat dilakukan melalui mengurangi faktor risiko yang dapat dimodifikasi seperti diet yang tidak sehat (konsumsi garam berlebihan, tinggi lemak jenuh dan trans lemak, rendahnya asupan buah dan sayur), kurang aktivitas fisik, konsumsi tembakau dan alkohol, dan kelebihan berat badan atau obesitas.^[4]

Perkembangan serta inovasi pengobatan semakin banyak muncul salah satunya yaitu terapi non farmakologi yaitu, salah satu terapi pengobatan yang bisa dilakukan pada pasien hipertensi dan terapi non farmakologi yang saat ini banyak digunakan untuk penyakit hipertensi adalah *massage* atau pijat. Terapi *massage* atau pijat ini memberikan rangsangan akan menimbulkan efek relaksasi atau pelepasan otot sehingga dapat memperlancar aliran darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah secara stabil^[5]. Salah satu inovasi *massage* yang masih belum banyak dikenal orang adalah *Swedia Massage* atau pijat swedia.

Swedia Massage atau terapi pijat swedia adalah terapi yang bertujuan untuk membuat otot tegang rileks sehingga menambah energi sekaligus relaksasi. Pijat swedia adalah satu terapi komplementer yang diyakini dapat memberikan respon relaksasi, selain itu juga mampu menurunkan tekanan darah yang diakibatkan oleh stres. Teknik pijat swedia memiliki 5 teknik dasar dalam penerapannya, diantaranya; *effleurage* (menyentuh dengan lembut), *petrissage* (meremas otot), *friction* (gerakan menggosok melingkar), *tapotement* (gerakan perkusi) dan *vibration* (getaran)^[6]. Secara fisiologis, pijat swedia dengan teknik *effleurage/ petrissage* memengaruhi sistem saraf parasimpatis yang dapat menimbulkan respon relaksasi^[7]. Ketika tubuh mengalami relaksasi, yang berartimenandakan penurunan hormone kortisol yang berperan terhadap stress serta berpengaruh terhadap sirkulasi darah.^[8]

Jumlah penderita hipertensi di Desa Margotuhu Kidul terdapat 40 penderita hipertensi, dimana rata-rata usia penderita di atas 60 tahun. Penderita hipertensi masih sedikit yang sadar akan pentingnya melakukan pengecekan tekanan darah rutin yang diadakan di posbindu setiap 1 bulan sekali, tidak meminum obat penurun tekanan darah secara teratur, tidak diseimbangi aktivitas sehingga menimbulkan tekanan darah yang naik. Dalam pentalaksanaan mengatasi penyakit hipertensi, terapi pengobatan yang digunakan belum maksimal dan belum adanya implementasi pemberian terapi pijat. Banyak penderita yang masih belum tahu tentang pijat swedia, dikarenakan belum ada penyuluhan ataupun demonstrasi tentang pengaruh terapi pijat swedia terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi pijat swedia terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimental^[17]. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental* dengan desain penelitian *one group pre-test and post-test*^[18]. Penelitian ini dilakukan di Posbindu Sehat Jaya dengan jumlah populasi berjumlah 40 responden. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 responden diambil dengan teknik Total *sampling*. Instrumen dalam penelitian ini adalah SOP Terapi Pijat Swedia dan Tensimeter. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji *Paired T-Test*.

HASIL

1. Tekanan darah sebelum dengan pemberian pijat swedia di Posbindu Sehat Jaya.

Tabel 1. Tekanan darah sebelum dengan pemberian pijat swedia

Tekanan Darah	N	Minimum	Maximum	Mean	Std Deviasi
Pre Sistol	40	142	170	156.56	8.939
Pre Diastol		90	145	107.50	14.009

Berdasarkan tabel 1. Dapat diketahui tekanan darah sebelum diberikan terapi pijat swedia nilai rata-rata sistol sebesar 156.56 mmHg dan rata-rata diastole 107.50 mmHg, dengan nilai terendah sistol 142 mmHg dan diastole 90 mmHg, nilai tertinggi sistol 170 mmHg dan diastol 145mmHg, dengan standart deviasi sistol 8.939 dan diastol 14.009

2. Tekanan darah sesudah dengan pemberian pijat swedia di Posbindu Sehat Jaya.

Tabel 2. Tekanan darah sesudah dengan pemberian pijat swedia

Tekanan Darah	N	Minimum	Maximum	Mean	Std Deviasi
Post Sistol	40	130	160	147.67	8.657
Post Diastol		80	112	93.22	7.886

Berdasarkan tabel 2. Dapat diketahui tekanan darah sesudah diberikan terapi pijat swedia nilai rata-rata sistol sebesar 147.67 mmHg dan rata-rata diastole 93.22 mmHg, dengan nilai terendah sistol 130 mmHg dan diastol 80 mmHg, nilai tertinggi sistol 160 mmHg dan diastol 112 mmHg, dengan standart deviasi sistol 8.657 dan diastol 7.886.

3. Pengaruh tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi pijat swedia pada pasien hipertensi di posbindu sehat jaya

Tabel 3. Pengaruh Tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan pijat swedia

Tekanan Darah	Mean	Sig. (2-tailed)
Pre Sistol	156.56	0.00
Pre Diastol	107.50	
Post Sistol	147.67	0.00
Post Diastol	93.22	

Berdasarkan tabel 3. didapatkan hasil pengujian *Paired T-Test* tekanan darah sebelum diberikan terapi pijat swedia diperoleh rerata pre sistol 156.56 mmHg dan pre diastole 107.50 mmHg serta rerata tekanan darah setelah diberikan intervensi terapi pijat swedia adalah post sistol 147.67 mmHg dan post diastol 93.22 mmHg, dengan *p value* sebesar 0,000 (*p value* < 0,05). Hal ini dapat disimpulkan bahwa menggunakan tingkat kepercayaan 95% atau signifikan 5%, terdapat perbedaan yang signifikan rerata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi pijat swedia.

PEMBAHASAN

1. Tekanan Darah Sebelum Diberikan Terapi Pijat Swedia

Tekanan darah merupakan suatu tekanan dari darah yang dipompa oleh jantung terhadap dinding arteri saat darah dipompa keluar dari jantung ke seluruh tubuh^[9]. Tekanan darah pada seseorang meliputi 2 yaitu, tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik. Tekanan darah sistolik merupakan tekanan darah ketika jantung sedang menguncup. Sedangkan tekanan darah diastolik adalah tekanan darah saat jantung sedang istirahat.^[10]

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui tekanan darah sebelum diberikan terapi pijat swedia nilai rata-rata sistol sebesar 156.56 mmHg dan rata-rata diastole 107.50 mmHg, dengan nilai terendah sistol 142mmHg dan diastole 90mmHg, nilai tertinggi sistol 170 mmHg dan diastol 145 mmHg, dengan standart deviasi sistol 8.939 dan diastol 14.009. Untuk mengatasi hipertensi dapat dilakukan melalui mengurangi faktor risiko yang dapat dimodifikasi seperti diet yang tidak sehat (konsumsi garam berlebihan, tinggi lemak jenuh dan trans lemak, rendahnya asupan buah dan sayur), kurang aktivitas fisik, konsumsi tembakau dan alkohol, dan kelebihan berat badan atau obesitas.^[11]

2. Tekanan Darah Sesudah Diberikan Terapi Pijat Swedia

Berdasarkan tabel 1 Diketahui tekanan darah sesudah diberikan terapi pijat swedia nilai rata-rata sistol sebesar 147.67 mmHg dan rata-rata diastole 93.22 mmHg, dengan nilai terendah sistol 130 mmHg dan diastol 80 mmHg, nilai tertinggi sistol 160 mmHg dan diastol 112 mmHg, dengan standart deviasi sistol 8.657 dan diastol 7.886.

Pijat swedia dengan teknik *effurage/ petrissage* memengaruhi sistem saraf parasimpatis yang dapat menimbulkan respin relaksasi^[12]. Ketika tubuh mengalami relaksasi, yang berartimenandakan penurunan hormone kortisol yang berperan terhadap stress serta berpengaruh terhadap sirkulasi darah.^[13]

3. Pengaruh sebelum dan sesudah diberikannya terapi pijat swedia pada pasien hipertensi di posbindu sehat jaya.

Tekanan darah sebelum diberikan terapi pijat swedia nilai rata-rata sistol sebesar 156.56 mmHg dan rata-rata diastole 107.50 mmHg, dengan nilai terendah sistol 142 mmHg dan diastole 90 mmHg, nilai tertinggi sistol 170 mmHg dan diastol 145 mmHg, dengan standart deviasi sistol 8.939 dan diastol 14.009. Untuk mengatasi hipertensi dapat dilakukan melalui mengurangi faktor risiko yang dapat dimodifikasi seperti diet yang tidak sehat (konsumsi garam berlebihan, tinggi lemak jenuh dan trans lemak, rendahnya asupan buah dan sayur), kurang aktivitas fisik, konsumsi tembakau dan alkohol, dan kelebihan berat badan atau obesitas.^[14] Pijat swedia dengan teknik *effurage/ petrissage* memengaruhi sistem saraf parasimpatis yang dapat menimbulkan respin relaksasi^[15]. Ketika tubuh mengalami relaksasi, yang berartimenandakan penurunan hormone kortisol yang berperan terhadap stress serta berpengaruh terhadap sirkulasi darah.^[16]

Terapi pijat swedia dapat meningkatkan vasodilatasi, pelebaran pembuluh darah. Vasodilatasi ini dapat menyebabkan penurunan resistensi di pembuluh darah, menghasilkan beban kerja yang lebih rendah pada jantung untuk memompa darah sehinggatingkat tekanan darah sistolik dan diastolik dapat menurun^[16]. Bentuk pijatan yang melibatkan pukulan lembut dan berirama yang diterapkan pada punggung menggunakan berbagai teknik, tingkat tekanan, dan pola. Jenis pijat ini digunakan sebagai teknik relaksasi dan telah dieksplorasi untuk manfaat potensial pada mengurangi tekanan darah^[15]

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh pijat swedia terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan pijat swedia. Masyarakat diharapkan dapat menerapkan terapi pijat swedia secara mandiri dalam memilih metode terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah dan diharapkan dapat terus meningkatkan perilaku diri baik dengan cara seperti menjaga dan mengatur pola makan, olahraga dan melakukan aktivitas fisik yang teratur, tidak merokok.

DAFTAR PUSTAKA

1. M. Tika and C. Widya, "Higeia Journal of Public Health," *Higeia J. PublicHeal. Res. Dev.*, vol. 1, no. 3, pp. 625–634, 2019.
2. Kemenkes.RI, "Pusdatin Hipertensi," *Infodatin*, no. Hipertensi, pp. 1–7, 2014.
3. Y. Siswanto, S. A. Widyawati, A. A. Wijaya, and B. Dewi, "Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang," *J. Penelit. dan Pengemb. Kesehat.Masy. Indones.*, vol. 1, no. 186, pp. 11–17, 2020.
4. L. L. Lowry, "Saint Vincent and the Grenadines," *SAGE Int. Encycl. TravelTour.*, 2017.
5. 2019 Marbun, "Implementasi Terapi Pijat Swedia Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Menstabilkan Tanda-tanda Vital pada Pasien diRuang Intensive Care Unit (ICU) Rumah Sakit Prof. Dr. Margono Soekarjo: Case Study," *Hub. Pengetah. Ibu sHamil dan Tingkat Ekon. tentang Kejadian Stunting*, vol. 1, no. 2, pp. 14–15, 2019.
6. R. Adawiyah, N. Febriani, D. Fithriana, and I. Keperawatan, : "2541-1128issn," pp. 58–65, 2001.
7. L. R. Sinurat, C. D. Wijayanti, and Andreas Adyatmaka, "Pengaruh Swedish Massage Terhadap Perubahan Tekanan Darah, Heart Rate Dan Tingkat Stres Di Puskesmas Helvetia Medan," *J. Kesehat. Surya Nusant.*, pp. 71–87, 2019.
8. J. Braun, M. B., & S. Simonson, "Introduction to massage therapy," *Philadelphia : Lippincot Williams & Wilkins*, 2008.
9. N. A. Supa'at I, Zakaria Z, Maskon O, Aminuddin A, "No Title," *Eff.Swedish Massage Ther. Blood Press. Hear. Rate, Inflamm. Markers Hypertens. Women. Evid. Based Complement Altern.*, 2013
10. Nariman Sadeghi Kaji, "Efek pijat Swedia pada tekanan darah padapasien," *JMHHM*, 2014.
11. G. Prabhakara, *Health Statistics (Health Information System)*. 2010.
12. O. H. Rindang Azhari Rezki, Yesi Hasneli, "Pengaruh Terapi Pijat Refeleksi Telapak Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi," *Nurs. News (Meriden)*, vol. 3, no. 1, pp. 584–594, 2018.
13. N. L. P. Ekarini, J. D. Wahyuni, and D. Sulistyowati, "Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa," *Jkep*, vol. 5, no. 1, pp. 61–73, 2020.
14. B. Artianingrum, M. Azam, and I. Artikel, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali Pada Penderita Yang Melakukan Pemeriksaan Rutin," *Public Heal. Perspect. J.*, vol. 1, no. 1, pp. 12–20, 2016.

15. R. Ratih, “Pengaruh Swedish Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Jati Ronggon Tahun 2013,” *Eduharma J.*, vol. 2, no. 1, pp. 23–25, 2013.
16. A. M. I. Purnomo, “Manfaat Swedish Massage Untuk Pemulihan Kelelahan Pada Atlet,” *Efektor*, vol. 3, no. 1, pp. 1–11, 2016.
17. Soegiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. 2011.
18. M. A. Dr. Sandu Siyoto, SKM., M. Kes., M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*. 2015.