

## EFEKTIFITAS PIJAT SWEDIA DALAM MENURUNKAN HIPERTENSI PADA LANSIA

Vera Fitriana<sup>1</sup>, Syafii Muarif<sup>2</sup>, Luluk Cahyanti<sup>3</sup>, Alvi Ratna Yuliana<sup>4</sup>, Jamaludin<sup>5</sup>  
Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus  
Email : [vera.fitriana88@gmail.com](mailto:vera.fitriana88@gmail.com)

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang paling banyak diderita lansia. Masyarakat beranggapan bahwa hipertensi hal yang wajar dan biasa terjadi pada lansia sehingga tidak perlu diatasi. Pengobatan menggunakan obat masih banyak dan orang menjadi ketergantungan pada obat ini, yang menyebabkan tekanan darah naik. Pijat merupakan bentuk intervensi keperawatan yang berfungsi menurunkan tekanan darah guna mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui evaluasi penerapan terapi Pijat swedia pada lansia yang mengalami hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode Pre-Eksperimen dengan desain *One Group Pre-Post Test*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sebanyak 10 responden. Adapun kriteria inklusinya yaitu lansia yang menderita hipertensi tahap 3 (berat) dengan tekanan sistolik 180-189 mmHg dan tekanan diastolik 110-119 mmHg, responden usia 60-90 tahun. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan dengan menggunakan lembar observasi. Pijat swedia dilakukan selama 8 kali pertemuan dalam 1 minggu dengan durasi 15 menit. Hasil pada penelitian ini menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah responden. Pada responden 1 hasil sebelum diberikan pijat swedia 180/110mmHg, setelah diberikan tindakan pijat swedia hasilnya 130/70mmHg, responden 2 sebelum tindakan hasil 190/110mmHg dan setelah diberikan tindakan 135/110mmHg, responden 3 sebelum tindakan hasil 180/112mmHg dan setelah diberikan tindakan 130/90 mmHg, responden 4 sebelum tindakan hasil 190/111mmHg dan setelah diberikan tindakan 130/100mmHg, responden 5 sebelum tindakan hasil 200/110mmHg dan setelah diberikan tindakan 130/90mmHg, responden 6 sebelum tindakan hasil 188/115mmHg dan setelah diberikan tindakan 138/90 mmHg, responden 7 sebelum tindakan hasil 185/120mmHg dan setelah diberikan tindakan 120/85mmHg, responden 8 sebelum tindakan hasil 185/110mmHg dan setelah diberikan tindakan 130/80mmHg, responden 9 sebelum tindakan hasil 195/120mmHg dan setelah diberikan tindakan 130/90mmHg dan responden 10 sebelum tindakan hasil 185/115mmHg dan setelah diberikan tindakan 125/85mmHg. Kesimpulan penelitian ini terapi pijat swedia dapat menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

**Kata Kunci** : lansia, hipertensi, pijat swedia

### ABSTRACT

*Hypertension is one of the most common degenerative diseases suffered by the elderly. The public assumes that hypertension is normal and common in the elderly so it does not need to be treated. Treatment using drugs is still widespread and people become dependent on these drugs, which causes blood pressure to rise. Massage is a form of nursing intervention that functions to lower blood pressure to prevent further complications. The purpose of this study was to*

*determine the evaluation of the application of Swedish massage therapy in the elderly with hypertension. This study used the Pre-Experiment method with the One Group Pre-Post Test design. The sampling technique used purposive sampling with 10 respondents. The inclusion criteria were elderly people with stage 3 hypertension (severe) with systolic pressure of 180-189 mmHg and diastolic pressure of 110-119 mmHg, respondents aged 60-90 years. Blood pressure measurements were taken before and after the action was taken using an observation sheet. Swedish massage was performed for 8 meetings in 1 week with a duration of 15 minutes. The results of this study showed a decrease in blood pressure of respondents. In respondent 1 the results before being given a Swedish massage were 180/110mmHg, after being given a Swedish massage the results were 130/70mmHg, respondent 2 before the action the results were 190/110mmHg and after being given the action 135/110mmHg, respondent 3 before the action the results were 180/112mmHg and after being given the action 130/90 mmHg, respondent 4 before the action the results were 190/111mmHg and after being given the action 130/100mmHg, respondent 5 before the action the results were 200/110mmHg and after being given the action 130/90mmHg, respondent 6 before the action the results were 188/115mmHg and after being given the action 138/90 mmHg, respondent 7 before the action the results were 185/120mmHg and after being given the action 120/85mmHg, respondent 8 before the action result 185/110mmHg and after being given the action 130/80mmHg, respondent 9 before the action result 195/120mmHg and after being given the action 130/90mmHg and respondent 10 before the action result 185/115mmHg and after being given the action 125/85mmHg. The conclusion of this study Swedish massage therapy can lower blood pressure in the elderly with hypertension.*

**Keywords:** *elderly, hypertension, Swedish massage*

## **LATAR BELAKANG**

Salah satu tahapan alamiah dalam kehidupan manusia adalah proses menua, yang terdiri dari perubahan fungsi fisik, spiritual, psikologis, dan sosial selama proses menua, yang terjadi secara alamiah. pada usia lanjut muncul penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, osteoporosis, diabetes tipe 2, kanker, hipertensi yang memiliki resiko lebih tinggi pada orang tua yang mengalami penurunan berbagai fungsi tubuh karena penuaan (Fahriyah et al, 2021).

Hasil dari Sensus Penduduk 2020 (SP2020), Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan bahwa jumlah orang lanjut usia (60 tahun ke atas) di Jawa Tengah relatif tinggi, mencapai sekitar 5,04 juta orang, atau 13,81 persen dari total penduduk Jawa Tengah, yang mencapai 36,52 juta orang (Purnamasari 2022). Menurut Badan Pusat Statistik dari data hasil sensus penduduk di Kabupaten Kudus tahun 2022, prevalensi lansia berdasarkan usia yaitu usia 55-59 tahun sebanyak 48.160, usia 60-64 tahun sebanyak 37.267, usia 65-69 tahun sebanyak 24.430, usia 70-74 tahun sebanyak 14.350, dan usia diatas 75 tahun sebanyak 13.682 (BPS 2022).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg (Sari 2017).

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) (Triyanto 2014).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun (2021) sebanyak 16,5% dari 9,4 juta kematian di dunia disebabkan oleh hipertensi, di perkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi (*World Health Organization* (WHO), 2023). Sedangkan, prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun (2018) menduduki urutan ke delapan tertinggi di Asia dari beberapa penyakit, diantaranya stroke (8,3 persen), penyakit jantung (7,2 persen), penyakit sendi (30,3 persen), asma (3,5 persen), diabetes mellitus (5,7 persen), tumor (4,3 persen), dan cedera akibat kecelakaan lalu lintas darat (4,0 persen). Menurut data (Riskesdas, 2018) prevalensi hipertensi sebesar 33,4% pada laki-laki dan 35,4 % pada Perempuan, di Indonesia 31,7%, orang berusia 18 tahun ke atas menderita hipertensi, dan 60% dari mereka yang menderita hipertensi akan mengalami stroke.

Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah sebesar 26,4% dengan jumlah 544.771 penderita dengan hipertensi esensial (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. 2021). Pada tahun 2020 hipertensi menempati urutan ke 3 setelah artritis dan diabetes yaitu sebanyak 54.131 kasus (7,12%), Pada tahun 2022 sebanyak 48526 penderita hipertensi di Kabupaten Kudus (Dinkes Kudus, 2022). Khususnya di UPT Puskesmas Ngembal Kulon menduduki urutan pertama dengan ditemukan laki-laki umur >60 tahun 2920 jiwa dan perempuan dengan umur >60 tahun sebanyak 3471 jiwa penderita hipertensi. disusul puskesmas Gondosari dengan urutan ke dua yaitu ditemukan laki-laki umur >60 tahun 3511 jiwa dan pada perempuan umur >60 tahun sebanyak 2727 jiwa penderita hipertensi. Urutan ketiga yaitu puskesmas Gribig dengan jumlah laki-laki umur >60 tahun 2262 jiwa dan perempuan umur >60 tahun sebanyak 3002 jiwa penderita hipertensi (Dinkes Kudus, 2023).

Hipertensi sering disebut sebagai “*the silent killer*” karena seringkali penderita hipertensi pada umumnya tidak merasakan keluhan. Faktor risiko yang mempengaruhi hipertensi yaitu gaya hidup, stress dan psikologi, faktor lingkungan dan usia. Komplikasi pada penyakit lain seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal jantung, gagal ginjal, dan retinopati (kerusakan retina), dan penyakit pembuluh darah perifer

dapat muncul jika tekanan darah tinggi tidak terkontrol dan tidak mendapatkan penanganan yang tepat (Triyanto 2014).

Untuk mencegah komplikasi pada penderita hipertensi maka diperlukan penatalaksanaan farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan farmakologi memiliki efek samping, seperti memperburuk keadaan penyakit atau efek fatal lainnya, karena respons terhadap obat setiap orang berbeda. Mungkin ada efek samping seperti sakit kepala, pusing, lemas, dan mual (Asmarani 2018). Sedangkan penatalaksanaan pengobatan non farmakologi yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi meliputi, teknik mengurangi stres, penurunan berat badan, pembatasan alkohol, natrium, tembakau, olahraga, relaksasi, akupresur, meditasi, yoga, terapi pijat kaki, terapi benson, *food combining*, *hypnotherapy*, teknik relaksasi otot progresif, dan *swedish massage*. Intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan hipertensi yaitu dengan menggunakan terapi *swedish massage* (Intari, Puspitasari, and Oktaviani 2018).

Pijat swedia atau *swedish massage therapy* (SMT) merupakan suatu metode pemijatan yang dilakukan pada seluruh permukaan tubuh. Pijat swedia sangat bermanfaat bagi penanganan hipertensi karena tindakan tersebut dapat mengatasi penyebab langsung terjadinya hipertensi karena salah satu penyebab hipertensi bisa karena kekakuan pada dinding arteri, volume darah meningkat, atau *viscositas* darah meningkat. Pembuluh darah yang rileks akan menyebabkan terjadinya *vasodilatasi* pada pembuluh darah sehingga mengakibatkan tekanan darah akan turun (Nursiswati, Sugiharto, and Maniatunufus 2023). Terapi ini dianggap sebagai salah satu terapi tambahan yang dapat membantu menjadi lebih santai, Selain itu, memiliki kemampuan untuk menurunkan tekanan darah (Blood and In 2023).

Pijat swedia mempunyai lima teknik dasar : *effleurage*, *petrissage*, *taputment*, *friction* dan *vibration*. Namun, metode *effleurage* dan *petrissage* mempengaruhi sistem saraf otonom, yang dapat menyebabkan berbagai efek pada tanda-tanda penting seperti tekanan darah, nadi, dan pernapasan. *Swedish massage* dengan teknik *effleurage* dan *petrissage* secara fisiologis memengaruhi sistem saraf parasimpatis, yang dapat menyebabkan relaksasi (Oktianingsih *et al*, 2022). dengan di lakukan terapi *swedish massage* di harapkan penderita hipertensi dapat menurunkan tekanan darah (Intari, Puspitasari, and Oktaviani 2018).

Penelitian yang sejalan juga dilakukan oleh (Blood and In 2023) dengan judul “*swedish massage* menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi” penelitian ini menggunakan uji paired *sample t-test*, ditemukan bahwa hasil pengukuran sebelum dan sesudah *swedish massage* menunjukkan perubahan yang signifikan pada variable tekanan darah sistole dengan p-value 0,001 yang menunjukkan bahwa terapi *swedish massage* memengaruhi tekanan darah sistole secara keseluruhan dan dengan p-value 0,004 pada variabel tekanan darah diastole yang menunjukkan bahwa terapi *swedish massage* mempengaruhi tekanan darah diastole secara keseluruhan.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh (Mehdi Moghadasi,2021) dengan judul “*swedish massage* untuk menurunkan tekanan darah” didapatkan hasil bahwa penggunaan *swedish massage* pada sembilan puluh responden yang menderita hipertensi meningkatkan tanda-tanda vital (tekanan darah , nadi dan frekuensi respirasi). Studi ini menunjukkan bahwa *swedish massage* dapat membantu peredaran darah lebih lancar, meningkatkan aliran oksigen dan merelaksasi (Blood and In 2023).

Studi pendahuluan yang penulis lakukan melalui wawancara dan observasi pada 10 lansia di Desa Ngembal Kulon didapatkan 10 lansia yang mengalami hipertensi belum mengenal dan melakukan tindakan non-farmakologi yaitu terapi pijat swedia. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik melakukan studi kasus tentang “Efektifitas Pijat Swedia dalam Menurunkan Hipertensi pada Lansia”.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode Pre-Eksperimen dengan desain *One Group Pre-Post Test*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sebanyak 10 responden. Adapun kriteria inklusinya yaitu lansia yang menderita hipertensi tahap 3 (berat) dengan tekanan sistolik 180-189 mmHg dan tekanan diastolik 110-119 mmHg, responden usia 60-90 tahun. Pijat swedia dilakukan selama 8 kali pertemuan dalam 1 minggu dengan durasi 15 menit. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan dengan menggunakan lembar observasi. Instrumen penelitian menggunakan *sphygmomanometer* digital, stetoskop, lembar monitoring tekanan darah dan SOP pijat swedia. Analisis pada penelitian ini menggunakan analisis univariat

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian tentang karakteristik responden yang terdiri dari jenis kelamin dan usia responden sebagai berikut:

**Tabel 1 Karakteristik Responden**

Karakteristik	F	Prsentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	4	40%
Perempuan	6	60%
Usia		
60-70 tahun	7	70%
71-80 tahun	3	30%

Berdasarkan Tabel 1 dapat dijelaskan bahwa dari 10 responden lebih dari setengah responden (60%) berjenis kelamin perempuan dan sisanya responden laki-laki (40%). Sedangkan untuk usia responden paling banyak pada usia dengan rentang 60-70 tahun (70%) dan sisanya usia 71-80 tahun (30%).

#### Analisa Univariat

**Tabel 2 Lembar Observasi Tekanan Darah**

No	Inisial	Umur	Tekanan darah		Keterangan
			Pretest	Postest	
1	R1	62 tahun	180/110mmHg	130/70mmHg	Turun
2	R2	70 tahun	190/110mmHg	135/90mmHg	Turun
3	R3	67 tahun	180/112mmHg	130/90 mmHg	Turun
4	R4	68 tahun	190/111mmHg	130/100 mmHg	Turun
5	R5	64 tahun	200/110mmHg	130/90 mmHg	Turun
6	R6	79 tahun	188/115mmHg	138/90 mmHg	Turun
7	R7	69 tahun	185/120mmHg	120/85mmHg	Turun
8	R8	65 tahun	185/110mmHg	130/80mmHg	Turun
9	R9	72 tahun	195/120mmHg	130/90mmHg	Turun
10	R10	66 tahun	185/115mmHg	125/85mmHg	Turun

Berdasarkan tabel 2. Hasil pengukuran tekanan darah pada tabel diatas rata-rata terdapat penurunan tekanan darah mulai dari responden 1 sampai dengan responden 10.

## Pembahasan

Penelitian yang dilakukan dengan melakukan tindakan pijat swedia yang sudah dilakukan pada 10 responden lansia rata-rata menunjukkan penurunan yang signifikan setelah dilakukan tindakan pijat swedia selama satu minggu dengan 8x pertemuan dan dilakukan *pretest*/pengukuran tekanan darah sebelum dan dilakukan *posttest*/pengukuran sesudah melakukan tindakan terapi pijat swedia dimulai dari tanggal 24 Juni sampai 30 Juni 2024.

Menua adalah salah satu tahapan alamiah dalam kehidupan manusia, yang terdiri dari perubahan fungsi fisik, spiritual, psikologis, dan sosial selama proses menua, yang terjadi secara alamiah. Penyakit hipertensi termasuk penyakit yang cukup tinggi diderita lanjut usia (Lansia). Selain itu, gaya hidup modern yang tidak sehat dapat meningkatkan resiko obesitas dan hipertensi (Fahriyah et al, 2021). Penyakit ini merupakan sesuai dengan yang dialami responden yaitu mengalami tekanan darah yang tinggi (Hipertensi).

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana seseorang yang mempunyai tekanan darah didalam tubuh berada diatas batas normal sesuai dengan aturan medis yaitu sistolik 140 mmHg dan diastolik 90 mmHg (Anggriani 2018). Hal ini sesuai dengan kondisi pada semua responden yang mengalami hipertensi dengan *grade 3*.

Faktor pertama yang mempengaruhi hipertensi yaitu faktor genetik, faktor ini cukup berperan terhadap timbulnya hipertensi. Jika kita memiliki riwayat keluarga sedarah dekat (orang tua, kakak atau adik, kakek atau nenek) yang menderita hipertensi, maka kita memiliki risiko untuk mengalami hipertensi menjadi lebih tinggi (Pebrisiana, Tambunan, and Baringbing 2022). Hipertensi bersifat diturunkan atau bersifat genetik, individu dengan riwayat keluarga hipertensi mempunyai risiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi daripada orang yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi (Rasmi,2018).

Adanya faktor genetik pada keluarga tertentu akan menyebabkan keluarga itu mempunyai risiko menderita hipertensi. Hal ini berhubungan dengan peningkatan kadar sodium intraseluler dan rendahnya rasio antara potasium

terhadap sodium. Seseorang mempunyai orang tua dengan hipertensi berisiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi daripada orang yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi (Diana, 2018). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa responden beberapa responden ada yang mempunyai riwayat keluarga dengan penyakit hipertensi.

Faktor kedua yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu pola makan tidak sehat. Pola makan sehat merupakan makanan seimbang dengan beranekaragam zat gizi dalam takaran yang cukup dan tidak berlebihan, sedangkan makanan yang menyebabkan hipertensi yaitu makanan yang tinggi garam seperti ikan asin, telur asin, mie instan, keju, mentega, dan saus (Pebrisiana, Tambunan, and Baringbing 2022). Hal ini sesuai dengan yang dialami responden yaitu hipertensi yang disebabkan makan-makanan yang tidak sehat. Pada saat di kaji pasien mengatakan sering mengonsumsi makanan yang tinggi garam dan sering menggunakan micin saat memasak.

Hipertensi dapat di atasi dengan teknik pengobatan nonfarmakologis antara lain penurunan berat badan, mengurangi konsumsi garam, olahraga teratur dan juga bisa menggunakan terapi salah satunya pemberian terapi pijat swedia efektif dapat menurunkan tekanan darah orang yang mengalami hipertensi. Proses sentuhan-komunikasi nonverbal yang berdampak terapeutik-yang terjadi selama terapi masase dapat membantu proses komunikasi antara perawat dan pasien lansia (Fahriyah et al. 2021). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Intari, Puspitasari dan Oktaviani 2018) yang menunjukkan hasil bahwa dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa rata-rata tekanan darah sistolik *pre massage I* sebesar 155.00 mm Hg, lalu *pre massage II* menurun menjadi 152.50 mmHg.

Pijat swedia (*Swedish massage*) merupakan suatu metode pemijatan yang dilakukan pada seluruh permukaan tubuh. Pijat swedia bermanfaat untuk memanipulasi 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, pernapasan, dan penurunan tingkat stres (Widyaningrum 2020).

Penyesuaian individu terhadap stres berbeda-beda tergantung pada usia, jenis kelamin, tipe kepribadian, emosi, status sosial, atau pekerjaan. Karena setiap orang memiliki persepsi dan toleransi yang berbeda-beda tentang apa yang dapat menjadi hambatan atau tuntutan yang menimbulkan stres, orang yang mengalami stres berat mungkin tidak merasakan hal yang sama bagi orang lain. Dibandingkan dengan orang yang tidak stres, stres meningkatkan risiko 11.019 kali lebih besar mengalami hipertensi yang tidak terkontrol. Tekanan darah dapat meningkat pada orang tua jika stres berlangsung lama (Masriadi, 2022).

Obesitas merupakan ketidakseimbangan antara asupan makanan dengan pengeluaran energi menyebabkan kegemukan dan obesitas. Secara definisi, obesitas ialah kelebihan jumlah total lemak tubuh > 20 persen dibandingkan berat badan ideal. Kelebihan berat badan ataupun obesitas berhubungan dengan tingginya jumlah kolesterol jahat dan trigliserida di dalam darah, sehingga dapat meningkatkan risiko hipertensi (Ekasari 2021). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan pada responden 1 yaitu didapatkan hasil pengkajian berat badan pasien 85 kg dan tinggi badan 168 cm dan setelah dilakukan terapi *swedish massage* yang memiliki 5 gerakan *effleurage* bertujuan untuk meratakan minyak di seluruh tubuh dan memperlancar aliran darah dan meningkatkan suhu tubuh, *petrissage* merelaksasi otot dan merangsang sistem saraf, *tapotement* dalam untuk mempercepat aliran darah dan mengurangi sisa pembakaran, *friction* untuk menghancurkan myoglossis, yang merupakan timbunan energi sisa yang terdapat pada otot atau yang menyebabkan pengerasan otot, *vibration* untuk menenangkan saraf yang sedang mengalami ketegangan dengan durasi 15 menit 2 kali sehari selama 4 hari bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah pada responden 1 dan responden 2.

Penelitian ini selaras dengan penelitian (Alfiyanti Rudi Adiningsih, Isnayanti 2023) yang menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi *swedish massage* pada kelima responden dengan hasil pemeriksaan yaitu hasil rata-rata penurunan tekanan darah pada nilai sistolik dan diastolik, teranalisis hasil pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi *swedish massage* pasien hipertensi. Terdapat penurunan tekanan darah pada nilai sistolik rata-rata sistolik sebelum intervensi 141,8 mmHg menjadi 138 mmHg dan

tekanan darah diastolik dari rata-rata 90,2 mmHg menjadi 87 mmHg. Dari kelima responden, penurunan tekanan darah pada nilai sistolik sebanyak 3,8 mmHg dan nilai diastolik sebanyak 3,2 mmHg. Terapi *swedish massage* dengan durasi 15 menit 2 kali sehari selama 7 hari akan bermanfaat menenangkan system saraf dan melemaskan ketegangan otot. Gerakan dorongan dari pijatan ini dilakukan ke arah jantung, dengan tujuan melemaskan otot-otot tegang untuk secara efektif menurunkan tekanan darah (Alfiyanti Rudi Adiningsih, Isnayati 2023).

Berdasarkan hasil evaluasi pada responden 1 sampai dengan responden 10, responden mengalami penurunan tekanan darah dengan keluhan nyeri berkurang tengkuk berat menurun. dikarenakan responden melakukan terapi pijat swedia dengan baik sesuai SOP dan patuh setiap hari dalam waktu 1 minggu dengan 8x pertemuan dalam waktu 15 menit dan 5 gerakan *effleurage, petrissage, taputment, friction dan vibration* dengan rileks sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Penurunan tekanan darah terjadi karena telah diterapkan terapi pijat swedia.

Keberhasilan dalam implementasi studi kasus dengan terapi *swedish massage* untuk penurunan tekanan darah didukung dengan responden yang kooperatif terhadap pemberian terapi pijat swedia, responden juga diberikan pendidikan kesehatan tentang pola makanan yang tidak sehat dan penyebab hipertensi seperti mengurangi konsumsi makanan tinggi garam serta mampu mengolala stres yang berlebihan dengan baik dalam implementasi tersebut dan juga diberikan penambahan pendidikan kesehatan kepada responden dan keluarga tentang perawatan penderita hipertensi sehingga menunjang pelaksanaan asuhan keperawatan dengan terapi pijat swedia untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Hasil penelitian kasus selama 1 minggu dengan 8 kali pertemuan menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah pada responden. Pada responden 1 hasil sebelum diberikan pijat swedia 180/110mmHg, setelah diberikan tindakan pijat swedia hasilnya 130/70mmHg, responden 2 sebelum tindakan hasil 190/110mmHg dan setelah diberikan tindakan 135/110mmHg, responden 3

sebelum tindakan hasil 180/112mmHg dan setelah diberikan tindakan 130/90 mmHg, responden 4 sebelum tindakan hasil 190/111mmHg dan setelah diberikan tindakan 130/100mmHg, responden 5 sebelum tindakan hasil 200/110mmHg dan setelah diberikan tindakan 130/90mmHg, responden 6 sebelum tindakan hasil 188/115mmHg dan setelah diberikan tindakan 138/90 mmHg, responden 7 sebelum tindakan hasil 185/120mmHg dan setelah diberikan tindakan 120/85mmHg, responden 8 sebelum tindakan hasil 185/110mmHg dan setelah diberikan tindakan 130/80mmHg, responden 9 sebelum tindakan hasil 195/120mmHg dan setelah diberikan tindakan 130/90mmHg dan responden 10 sebelum tindakan hasil 185/115mmHg dan setelah diberikan tindakan 125/85mmHg. Kesimpulan penelitian ini terapi pijat swedia dapat menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

### **Saran**

Berdasarkan pembahasan dan simpulan “Penerapan Pijat Swedia dalam Menurunkan Hipertensi pada Lansia” maka penulis memberi saran sebagai berikut:

1. Bagi perawat

Penulis berharap bagi tenaga kesehatan untuk menggunakan terapi pijat swedia sebagai terapi alternatif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia.

2. Bagi pasien atau responden

Penulis berharap pada responden dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang penerapan terapi pijat swedia pada responden lainnya.

3. Bagi keluarga

Penulis berharap keluarga pasien mendapatkan wawasan dan pengetahuan tentang penerapan terapi pijat swedia untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

4. Bagi penulis selanjutnya

Penulis berharap pada studi kasus selanjutnya supaya lebih mengembangkan dan memperbanyak subyek studi kasus dengan menggunakan teknik pengupulan data yang berbeda.

## 5. Bagi Institusi

Sebagai bahan referensi buku pijat swedia untuk menurunkan tekanan darah pada lansia supaya mahasiswa dapat membaca dan memahami tentang terapi pijat swedia untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alfiyanti Rudi Adiningsih, Isnayati, Buntar Handayani. 2023. "Terapi Swedish Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rw,03 Kelurahan Gunung Sahari." Pada, *Darah Hipertensi, Pasien Rw, D I Gunung, Kelurahan Selatan, Sahari Degeneratif, Journal Keperawatan*.
- Anggriani, Laily Mitha. 2018. "Deskripsi Kejadian Hipertensi Warga Rt 05 Rw 02 Tanah Kali Kedinding Surabaya." *Jurnal PROMKES* 4(2): 151.
- Asmarani, Fajarina Lathu. 2018. "Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Bpstw Provinsi Di Yogyakarta Unit Budi Luhur Kasihan Bantul." *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta* 5(1): 327–30. <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/index>.
- Blood, Reduces, and Pressure In. 2023. "Massage Swedia Menurunkan Tekanan Darah Pada Sweden Massage Reduces Blood Pressure in Hypertension." 5(1): 54–59.
- BPS. 2022. "Badan Pusat Statistik." *Badan Pusat Statistik*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. 2021. "Buku Saku Kesehatan Triwulan 2 Tahun 2020. Diakses [Tanggal 20 Juni 2023] Didapatkan Dari [https://Dinkesjatengprov.Go.Id/V2018/Storage2021/02/1\\_Buku\\_Saku\\_Kes\\_2020\\_Fin al.Pdf](https://Dinkesjatengprov.Go.Id/V2018/Storage2021/02/1_Buku_Saku_Kes_2020_Fin%20al.Pdf)." 3517463(24).
- Ekasari, Mia Fatma. 2021. "Hipertensi: Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penanganannya." *Hipertensi : Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya*: 28.
- Fahriyah, Nur Rizki, Karina Megasari Winahyu, Shieva Nur, and Azizah Ahmad. 2021. "Pengaruh Terapi Swedish Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi." *Jurnal JKFT* 6(1): 46–51.
- Intari, Desi wiwit, Lina Puspitasari, and Sevi Anisa Oktaviani. 2018. "Efektivitas Swedish Massage Therapy (SMT) Pada Ibu Lansia Sebagai Upaya Penatalaksanaan Hipertensi Di Posyandu Lansia." *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan* 9(2): 138–48. <http://www.ojs.akbidylpp.ac.id/index.php/Prada/article/view/464>.
- Kudus, Dinas Kesehatan. "Jumlah Penderita Hipertensi Usia  $\geq 15$  Tahun Mendapatkan Pelayanan Kesehatan." *satu data indonesia*. [https://data.kuduskab.go.id/id/data set/jumlah-penderita-hipertensi-usia-15-tahun-mendapatkan-pelayanan-kesehatan](https://data.kuduskab.go.id/id/data/set/jumlah-penderita-hipertensi-usia-15-tahun-mendapatkan-pelayanan-kesehatan).
- Kudus, Dinas kesehatan Kabupaten. 2023. "Data Kasus Hipertensi Kabupaten Kudus." *Satu Data Indonesia*.
- Nursiswati, Nursiswati, Firman Sugiharto, and Maniatunufus Maniatunufus. 2023. "Pengaruh Terapi Swedish Massage Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi : Sebuah Narrative Review." *Malahayati Nursing Journal* 5(4): 1234–52.
- Oktianingsih, Teti, Syamsul Anwar, Nurhayati, and Uswatul Khasanah. 2022. "Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Teknik Swedish Massage Terhadap Hipertensi." *Jurnal Keperawatan* 14(September): 535–42. <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/405>.
- Pebrisia, Pebrisia, Lensi Natalia Tambunan, and Eva Prilelli Baringbing. 2022.

- “Hubungan Karakteristik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di RSUD Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah.” *Jurnal Surya Medika* 8(3): 176–86.
- Purnamasari, Indah. 2022. “Jawa Tengah Menuju Ageing Population.” *Jateng Daily*.
- Riskesdas. 2018. “Laporan Riskesdas 2018 Nasional.Pdf.” *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Sari, Yanita Nur Indah. 2017. *Berdamai Dengan Hipertensi*. 1st ed. Jakarta: Tim Bumi Medika.
- Triyanto, Endang. 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi SECARA TERPADU*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widyaningrum, Tri. 2020. “Pengaruh Swedish Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Ht Di Rs Rs An-Nisa Tangerang Tahun 2020.” *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9): 1689–99.
- World Health Organization (WHO). “Hypertension.” *World Health Organization (WHO)*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> (January 4, 2024).