

Pengaruh Terapi *Light Massage* Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Primer di Rumah Sakit Kota Batam

Rosmian Br Sitanggang
Universitas Awal Bros

Mira Agusthia
Universitas Awal Bros

Rizki Sari Utami
Universitas Awal Bros

Alamat: Jl. Abulyatama, Kelurahan Belian, Kecamatan Batam Kota, Kota Bata

Korespondensi penulis: : tomirosa38@gmail.com

Abstract. *Hypertension is a degenerative disease, blood pressure generally increases slowly with age. Hypertension therapy can be grouped into non-pharmacological and pharmacological therapy. One alternative complementary massage therapy that can be given to hypertension sufferers is light massage. The research method was an experimental method, the sample consisted of 15 respondents who underwent outpatient treatment at BP Batam Hospital with a sampling technique, namely total sampling. Data analysis used the Wilcoxon test. The research results showed that blood pressure before light massage therapy was grade I hypertension, namely 9 respondents (60%). The average blood pressure after light massage therapy was found to be that most respondents were pre-hypertensive, namely 12 respondents (80%). Bivariate analysis showed that there was a significant effect of the average blood pressure value before and after light massage therapy on the blood pressure of primary hypertension sufferers with $\alpha < 0.05$ (p -value = 0.001). It is hoped that the results of this research can be used as basic data for nurses in the nursing and complementary services division at Batam City Hospital to carry out activities to reduce blood pressure in hypertensive patients.*

Keywords: *Hypertension, Light Massage, Therapy.*

Abstrak. Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif, umumnya tekanan darah bertambah secara perlahan dengan seiring bertambahnya umur. Terapi hipertensi dapat dikelompokkan dalam terapi nonfarmakologi dan farmakologis. Salah satu terapi alternatif komplementer pijat yang dapat diberikan pada penderita hipertensi yaitu *light massage*. Metode penelitian dengan metode eksperimen, sampel berjumlah 15 responden yang menjalani rawat jalan di Rumah Sakit BP Batam dengan teknik pengambilan sampel yaitu total sampling. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian didapatkan tekanan darah sebelum dilakukan terapi *light massage* adalah hipertensi grade I yaitu sebanyak 9 responden (60%). Rata-rata tekanan darah sesudah dilakukan terapi *light massage* didapatkan sebagian besar responden adalah pra hipertensi yaitu 12 responden (80%). Analisis bivariat didapatkan ada pengaruh yang signifikan nilai rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah terapi *light massage* terhadap tekanan darah

Received Agustus 11, 2023; Revised September 20, 2023; Accepted Oktober 25, 2023

*Rosmian Br Sitanggang, tomirosa38@gmail.com

penderita hipertensi primer dengan $\alpha < 0,05$ (p-value= 0,001). Hasil penelitian ini diharapkan bisa di jadikan data dasar bagi perawat di divisi keperawatan dan pelayanan komplementer di Rumah Sakit Kota Batam untuk melakukan kegiatan dalam mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Light Massage, Terapi.

LATAR BELAKANG

Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena termasuk penyakit yang timbul hampir tanpa adanya gejala awal namun penyakit ini dapat menyebabkan kematian dan membunuh secara diam-diam. Bahkan hipertensi tidak dapat secara langsung membunuh penderitanya, melainkan hipertensi memicu terjadinya penyakit lain yang tergolong kelas berat dan mematikan serta dapat meningkatkan resiko serangan jantung, stroke dan gagal ginjal (Pudiastuti 2019). Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sekitar 140 mmHg atau tekanan diastolik sekitar 90 mmHg. Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif, umumnya tekanan darah bertambah secara perlahan dengan seiring bertambahnya umur . (Amila et al., 2018).

World Health Organization (WHO) tahun 2019 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Batam 2020 di umur 20-69 tahun.

Gejala yang sering muncul berupa nyeri kepala atau rasa berat pada tengkuk, vertigo, merasa selalu berdebar-debar, merasa mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging, serta dapat mengalami mimisan. Jika terjadi peningkatan tekanan darah dalam kurun waktu lama dampaknya adalah rusaknya jaringan pada ginjal atau biasa disebut gagal ginjal, juga dapat terjadi jantung koroner serta gangguan pada otak yang dapat menimbulkan penyakit stroke, sehingga sangat penting untuk mendeteksi lebih awal tekanan darah agar lebih mudah mendapatkan pengobatan.

Pengobatan Hipertensi yaitu obat antihipertensi dalam jangka yang lama dapat menyebabkan terjadinya Drug Relate Problems. Drug Related Problems adalah merupakan suatu keadaan yang tidak diharapkan yang dialami pasien yang terlibat, dimana kemungkinan disebabkan dalam melibatkan terapi pengobatan yang diberikan kepada pasien, yang secara nyata maupun potensial dapat mempengaruhi keadaan pasien seperti ketidak-patuhan, interaksi obat, alergi terhadap obat yang diresepkan. Adapun, pengobatan dalam jangka yang lama dapat menimbulkan efek samping obat yang menyebabkan terjadinya kerusakan pada beberapa organ tertentu. (Ainurrafiq et al., 2019).

Light Massage merupakan salah satu bagian dari teknik relaksasi yang mengstimulasi kulit tubuh secara umum, dengan Teknik pijatan dipusatkan pada punggung dan bahu, atau dapat dilakukan pada satu atau beberapa bagian tubuh dan dilakukan sekitar 10 menit masing-masing bagian tubuh untuk mencapai hasil relaksasi yang maksimal. (Hartutik & Suratih, 2017) Pijatan juga dapat memperbaiki masalah di persendian otot, melenturkan tubuh, memulihkan ketegangan dan meredakan nyeri. Selain itu pijatan bisa memperbaiki sirkulasi darah, dan mengurangi kegelisahan dan depresi. Pijatan juga mempengaruhi aliran getah bening, otot, saraf, dan saluran pencernaan dan stress. Penelitian yang menggunakan terapi pijatan untuk penderita hipertensi telah banyak dilakukan yang terbukti aman dan berefek positif dalam menurunkan tekanan darah (Ratna & Aswad, 2019).

Manfaat Light Massage dalam kesehatan menurut beberapa penelitian diantaranya memberikan perubahan (penurunan tekanan darah) pada penderita hipertensi yang bisa mencapai penurunan sistole sebesar 9,09 % dan diastole sebesar 10,42 %. Pijatan yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender diperoleh hasil bahwa pada kelompok perlakuan menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah pada tekanan sistolik maupun tekanan diastolik. Selain itu pada beberapa penelitian lain juga menunjukkan bahwa ada pengaruh pijatan terhadap penurunan nyeri kepala pada klien. Light Massage (sentuhan lembut) adalah dasar dari terapi pijat dan juga menggabungkan ilmu pengetahuan dan seni. Menentukan besar tekanan yang tepat untuk setiap orang dan menemukan daerah ketegangan dan masalah jaringan lunak lainnya dapat menggunakan sense of touch.

Sentuhan juga menyampaikan rasa peduli, sebuah komponen penting dalam hubungannya dengan penyembuhan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Desember didapatkan pada 10 pasien hipertensi 7 orang mengetahui untuk menurunkan hipertensi dengan istirahat yang cukup dan nyaman juga terapi pijatan lembut. 1-2 pasien hanya mengetahui untuk menurunkan hipertensi dengan menggunakan obat saja. Peneliti tertarik meneliti mengenai Pengaruh Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Light Message terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Primer Di Rumah Sakit BP Batam.

KAJIAN TEORITIS

Terapi nonfarmakologis atau komplementer yang dapat diberikan pada penderita hipertensi adalah seperti terapi pijat. Terapi keperawatan seperti pijat dapat memicu pelepasan endorfin sehingga menghasilkan perasaan nyaman pada pasien, selain itu dapat terjadi reduksi hormon stres seperti adrenalin, kortisol, dan norepinefrin. Efek lain dari terapi pijat adalah mengurangi tekanan pada otot sehingga meningkatkan relaksasi, memperbaiki sirkulasi darah, dan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Pijat merupakan sentuhan pada jaringan lunak tubuh dengan menggunakan tangan sebagai alat untuk menimbulkan efek positif dari pembuluh darah, otot, dan sistem syaraf tubuh (Awaludin et al., 2018).

Hasil penelitian Sidik Awaludin mengenai light massage yaitu terapi light massage berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi primer. Light massage dapat diterapkan sebagai terapi komplementer pada penderita hipertensi primer untuk pengendalian tekanan darah (Awaludin et al., 2018).

Hasil penelitian lain yaitu oleh Galih Noor Alvian tahun 2018 dengan judul “Pengaruh Light Massage Dan Murottal Terhadap Perubahan Hemodinamika Pada Pasien Gagal Jantung Di RSUD Prof. DR. Margono Soekardjo Purwokerto” didapatkan hasil ada pengaruh terapi light massage dan murottal terhadap perubahan hemodinamika pada pasien gagal jantung dengan nilai $p < 0,05$.

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu hipotesis alternatif : Ada pengaruh Terapi Light Massage Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Primer di Rumah Sakit Batam

Tahun 2022 dan Hipotesis Nol: Ada pengaruh Terapi Light Massage Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Primer di Rumah Sakit Batam Tahun 2022.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain experimental designs dengan rancangan penelitian one group pretest – post test design. yang bertujuan untuk mengetahui Apakah ada Pengaruh Terapi Light Massage Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Primer di Rumah Sakit Batam. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total populasi sebanyak 15 orang. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan SOP dan Tensimeter untuk mengukur tekanan darah. Kemudian dilakukan penelitian dan sebelumnya pada hari pertama memberikan pretest sebelum dilakukan treatment dan pada hari ke tiga memberikan posttest sesudah dilakukan treatment kepada semua responden. Dalam memberikan treatment dapat menggunakan waktu 20 menit dalam sekali percobaan. Setelah selesai penelitian maka di observasi tekanan darah dan peneliti melakukan tabulasi data serta analisa data bivariat menggunakan Uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh Antara Sebelum Intervensi Light Massage Dengan Sesudah Intervensi Light Massage

Analisis bivariat merupakan melakukan analisa pengaruh antara sebelum intervensi light massage dengan sesudah intervensi light massage. Dengan uji normalitas menggunakan Shapiro-wilk dengan hasil variabel tidak berdistribusi normal ($>0,05$) dan selanjutnya diuji dengan uji Wilcoxon untuk mengetahui apakah ada perbedaan dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak statistik SPSS terlihat dalam tabel 1 berikut.

Tabel 1
Hasil Analisis Uji Analisis Data Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Light Massage

Tekanan Darah	Variabel	Mean	SD	Mean	SD	<i>p</i>
Sistole	Pre Test – Post Test	137,33	7,988	117,53	4,121	0,001
Diastole	Pre Test – Post Test	90,00	7,368	80,00	3,642	0,001

Berdasarkan tabel tersebut diatas, menunjukkan perbandingan pre test dan post test selama 3 hari pada kelompok intervensi. Secara keseluruhan dapat dilihat pada analisis pre test dan post test tekanan darah sistole dan diastole menunjukkan nilai signifikan $0,001 < 0,005$. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh terapi light massage terhadap tekanan darah penderita hipertensi primer di Rumah Sakit Batam Tahun 2022.

Terapi alternatif komplementer merupakan sebuah kelompok system pengobatan dan perawatan Kesehatan atau praktek yang secara umum tidak menjadi bagian dari pengobatan konvensional, salah satunya light massage. Merupakan pijat dengan melakukan penekanan pada titik syaraf di kaki, tangan atau bagian tubuh lainnya untuk memberikan rangsangan bio elektrik pada organ tertentu yang dapat memberika perasaan rileks dan segar karena aliran darah dalam tubuh menjadi lebih lancar.

Teknik pijat dasar umumnya berupa mengusap, meremas, menekan, menggetar dan memukul. Selain kelima teknik pijat dasar diatas, gerakan dan irama juga sangat memepengaruhi hasil dari pijatan (Alviani, 2015). Waktu yang diperlukan untuk melakukan pijat refleksi berbeda antara satu dengan yang lainnya karena kondisi tubuh pada masing-masing orang berbeda begitupun dengan kemampuan untuk menahan rasa sakit. Dalam pijat refleksi, untuk kondisi tubuh normal masing-masing titik refleksi membutuhkan waktu sekitar lima menit di setiap pemijatannya. Frekuensi yang diberikan dalam pemijatan ini antara tiga sampai enam hari sekali untuk mencegah penyakit dan dua sampai tiga hari sekali untuk mengatasi gangguan penyakit yang dilakukan antara empat sampai delapan minggu untuk memperoleh hasil yang efektif (Ratna & Aswad, 2019).

Penelitian ini dilakukan dengan beberapa macam jenis metode pijat. Pijat adalah terapi non farmakologis yang umum digunakan untuk pengobatan hipertensi di seluruh dunia, didalam penelitian ini tidak ada menerangkan bahwa pijat mana yang lebih efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Semua jenis metode pijat yang diterapkan pada penelitian ini memiliki dampak yang signifikan terhadap tekanan darah, diastolik, sistolik dan tingkat kecemasan. Efek metode pijat yang dilakukan selain menurunkan tekanan darah pada hipertensi, metode pijat ini juga dapat meningkatkan kualitas tidur, menstabilkan denyut jantung, dan menurunkan tingkat darah kortisol. (Aminah et al., 2015).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil uji bivariat H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya Ada pengaruh yang signifikan nilai rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah terapi light massage terhadap tekanan darah penderita hipertensi primer dengan $\alpha < 0,05$ ($p\text{-value} = 0,001$). Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengetahuan bagi responden untuk menjaga dan menurunkan tekanan darah guna mengurangi resiko yang terjadi akibat perubahan tekanan darah p yaitu dengan melakukan pijatan ringan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dapat terlaksana dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pembimbing I dan II yang telah memberikan bimbingan, masukan dan saran-saran dari awal sampai selesainya penelitian ini. Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Awal Bros Batam, serta pihak Universitas yang telah memberikan kerja sama yang baik dalam penelitian ini

DAFTAR REFERENSI

- 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 Sama. Karya Ilmiah Akhir Ners, 1–45. <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/760>
- Achjar, K. A. H., Gama, I. K., & Sudiantara, K. (2022). Pemberdayaan Kader Dan Keluarga Dalam Pengelolaan Hipertensi Lansia Untuk Meningkatkan Status Kesehatan. 2(2), 155–163. <https://jpmi.journals.id/index.php/jpmi/article/download/473/72>
- Adinda, D. (2019). Komponen Dan Jenis-Jenis Evaluasi Dalam Asuhan Keperawatan. <https://osf.io/dea5u/download/?format=pdf>
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion, 2(3), 192-199. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3.806>

- Amila, A., Sinaga, J., & Sembiring, E. (2018). Self Efficacy dan Gaya Hidup Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 360. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.974>
- Aminah, S., Susanti, R., & Isworo, Y. (2015). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Penderita Hipertensi dengan Penatalaksanaan Terapi Non Farmakologi di Puskesmas Karang Asam Samarinda.
- Aprilianawati, N., Ayu, S., & Adyani, M. (2021). Analisis Asuhan Keperawatan dengan Intervensi Inovasi Deep Tissue Massage Terhadap Penurunan Tekanan darah pada Lansia dengan Hipertensi di RW 05 Kelurahan Limo Depok. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 15–21. <https://ejournal.upnvj.ac.id/index.php/Gantari/article/view/2534>
- Awaludin, S., Upoyo, A. S., & Purnawan, I. (2018). Pengaruh Light Massage Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Primer Di Kabupaten Banyumas. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 1–5. <https://doi.org/10.37341/interest.v7i1.50>
- Galih Noor Alivian. (2018). Pengaruh Light Massage Dan Murottal Terhadap Perubahan Hemodinamik Pada Pasien Dengan Gagal Jantung Di Rsud Prof.Dr. Margono Soekardjo Purwokerto. In *Peran Informatika Keperawatan Untuk Meningkatkan Kualitas Pelayanan Kesehatan Dalam Kepemimpinan Keperawatan*.
- Hartutik, S., & Suratih, K. (2017). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap
- Hikayati, Flora, R., & Purwanto, S. (2013). Penatalaksanaan Non Farmakologis Terapi Pada Penderita Hipertensi Primer Di Kelurahan Indralaya Mulya Kabupaten Ogan Ilir. *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*, 124–131.
- Husna, A., & Budi Suryana. (2017). *Metodologi Penelitian Dan Statistik (1 ed.)*. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Nugroho, K. P. A., Sanubari, T. P. E., & Rumondor, J. M. (2019). Faktor Risiko Penyebab Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Lor Kota Salatiga. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 32–42. <https://doi.org/10.34035/jk.v10i1.326>
- Ratna, R., & Aswad, A. (2019). Efektivitas Terapi Pijat Refleksi Dan Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(1), 33–40. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i1.2052>
- Sartik, S., Tjekyan, R. S., & Zulkarnain, M. (2017). Risk Factors and the Incidence of Hypertension in Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 180–191. <https://doi.org/10.26553/jikm.2017.8.3.180-191>

- Shim, H., Shin, N., Stern, A., Aharon, S., Binyamin, T, Z. (2018). Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Hipertensi dengan Intervensi Inovasi Terapi rendam Kaki Air Jahe hangat dan Terapi Light Massage terhadap penurunan Tekanan Darah di ruang Instalasi Gawat Darurat RSUD Wahab Sjahranie Samarinda 2018. *Advanced Optical Materials*, 10(1), 1–9. <https://doi.org/10.1103/PhysRevB.101.089902><http://dx.doi.org/10.1016/j.n>
- Situmorang, P. rina. (2015). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Rawat Inap Di Rumah Sakit Umum Sari Mutiara Medan Tahun 2014 Paskah. *Keperawatan*, 1(1), 71–74.
- Swarjana, I. K. (2016). *Statistik Kesehatan* (A. A. C (ed.)). C.V Andi Offset.
- Utami, D. R. H. (2021). Pengaruh Light Massageterhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. 14, 63–65. <https://doi.org/10.15900/j.cnki.zylf1995.2018.02.001>
- Winata, S. G., & Badriyah, F. lailatul. (2018). Pengaruh Terapi Pijat Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Gaster*, 15(2), 132. <https://doi.org/10.30787/gaster.v15i2.199>
- Yonata, A., & Pratama, A. S. P. (2016). Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. *Jurnal Majority*, 5(3), 17–21.