

# PENGARUH TERAPI *SWEDISH MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI: TELAAH LITERATUR

Nur Rizki Fahriyah<sup>1</sup>, Karina Megasari Winahyu<sup>2\*</sup>, Shieva Nur Azizah Ahmad<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Ners FIKes Universitas Muhammadiyah Tangerang, Jl. Perintis Kemerdekaan 1/33 Cikokol, Kota Tangerang, Indonesia

<sup>2 3</sup> Dosen Keperawatan FIKes Universitas Muhammadiyah Tangerang, Jl. Perintis Kemerdekaan 1/33 Cikokol, Kota Tangerang, Indonesia, [karinawinahyu@yahoo.com](mailto:karinawinahyu@yahoo.com)

## INFORMASI ARTIKEL:

### Riwayat Artikel:

Tanggal dipublikasi: Juni 2021

### Kata kunci :

Hipertensi

Lansia

*Swedish Massage*

Telaah literatur; Tekanan darah

## ABSTRAK

Menua merupakan proses fungsional yang berdampak pada kemampuan fisik, psikologis, spiritual, dan social sehingga meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Terapi non-farmakologis yang dapat dilakukan sebagai pilihan, yaitu terapi *Swedish massage* karena merelaksasikan tubuh. *Swedish massage* menunjukkan manfaat penurunan tekanan darah yang signifikan pada beberapa penelitian, tetapi terdapat variasi prosedur terapi *Swedish massage* yang dinyatakan efektif diberikan pada lansia. Tujuan telaah literatur, yaitu untuk mengetahui prosedur yang direkomendasikan terkait terapi *Swedish massage* yang efektif menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Populasi yang digunakan lansia dengan hipertensi. Metode *literature review* ini menggunakan *database Google Scholar* dan *PubMed*, pada tahap awal pencarian dengan *keyword Google Scholar: "elderly" AND "Swedish massage" AND "blood pressure" AND "hypertention"* dan *keyword PubMed: "(Swedish massage [Mesh Terms]) AND (blood pressure [Mesh Terms]) AND (vital sign [Mesh Terms])"*, didapatkan hasil tiga artikel penelitian nasional dan dua internasional selama tahun 2010 – 2020 sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil yang diperoleh dari lima artikel penelitian dilakukan pada kelompok intervensi dan kontrol, menunjukkan bahwa terapi *Swedish massage* banyak dilakukan dengan desain *quasi experiment*. Prosedur intervensi yang direkomendasikan beragam, seperti bahan dan instrumen yang digunakan, frekuensi dan durasi terapi, dan pendekatan pengukuran hasil tekanan darah. Tekanan Darah Sistolik setelah terapi masase, yaitu 102 -135 mmHg dan Tekanan Darah Diastolik pada rentang 68-84.83 mmHg. Simpulan dari telaah literatur ini, terapi *Swedish massage* dapat dilakukan dengan mudah dengan waktu intervensi yang tidak terlalu lama, serta efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic. Terapi *Swedish massage* direkomendasikan untuk diberikan pada lansia sebagai salah satu terapi kompleter dalam intervensi keperawatan.

## PENDAHULUAN

Proses menua (*aging*) merupakan salah satu tahapan alamiah dalam kehidupan manusia, dimulai sejak kelahiran sampai menjadi tua. Selama proses *aging* terjadi perubahan fungsi fisik, spiritual, psikologis, dan social yang terjadi secara alamiah (Miller, 2018). Oleh karena itu, penyakit degeneratif seperti hipertensi cenderung lebih tinggi risikonya pada lansia yang mengalami penurunan berbagai fungsi tubuh karena penuaan (Nugroho, 2015). Selain itu, pola hidup pada zaman modern yang cenderung tidak sehat dapat meningkatkan risiko obesitas dan kejadian hipertensi (KemenKes, 2013). Sehingga, lansia dengan penurunan fungsi tubuhnya, mengakibatkan penurunan aktivitas fisik akibat kelemahan dan gaya hidup yang kurang sehat, seperti sedentari dapat meningkatkan risiko memiliki hipertensi tak terkontrol. Jika penyakit kronik ini tidak dikendalikan dengan baik, maka lansia di akhir masa hidupnya berisiko meningkatkan morbiditas, penurunan kognitif lebih lanjut, kehilangan otonomi diri, hingga kematian (Benetos et al., 2019).

Hipertensi merupakan penyakit kronik yang menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia. Berdasarkan prevalensi hipertensi lansia di Indonesia menurut Ministry of Health Republic of Indonesia (2018) menunjukkan prevalensi tertinggi yaitu pada usia >75 tahun (63.7 %), diikuti oleh usia 65-74 tahun (57.6%), dan usia 55-64 tahun (45,9%). (World Health Organization [WHO], 2019) melaporkan bahwa 40 % kasus hipertensi terjadi di negara berkembang, sehingga prevalensi hipertensi menjadi lebih tinggi dibandingkan negara maju (35%). Penderita hipertensi usia dewasa di kawasan Asia Tenggara terdiri dari 36% (World Health Organization [WHO], 2019). Hal ini mengindikasikan bahwa pengendalian hipertensi sangat penting untuk dilakukan dengan lebih efektif. Diagnosa hipertensi dapat ditegakkan jika individu memiliki tekanan darah lebih dari 140/100 mmHg pada minimal dua kali pemeriksaan yang berbeda. Jika tekanan darah tinggi ini tidak terkontrol secara terus-menerus maka hipertensi dapat menjadi *silent killer* bagi penderitanya.

Penatalaksanaan hipertensi tidak selalu menggunakan obat – obatan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi non-farmakologi dapat secara efektif menurunkan tekanan darah klien

hipertensi, seperti modifikasi gaya hidup, menghindari stress, meningkatkan aktivitas fisik dan olahraga, serta mengurangi konsumsi alkohol (Mahmood et al., 2019). Selain itu, terapi masase dapat menjadi tindakan non-farmakologis karena beberapa studi menunjukkan manfaatnya pada penyakit kronik, termasuk hipertensi (Adawiyah, 2017; Ratih, 2018; Ritanti, 2020).

Terapi masase dapat memfasilitasi proses komunikasi antara perawat dan klien lansia karena terdapat proses sentuhan (*touching*) yang merupakan komunikasi nonverbal yang berdampak terapeutik. Selain itu, menurut Teori Traditional Chinese Medicine (TCM), gerakan pemijatan dapat meningkatkan sirkulasi qi, darah, dan cairan yang berada di seluruh tubuh, serta mengikis meridian dan kolateral untuk meredakan rasa sakit, dan mengatur energi yin dan yang (Reissland & Burghart, 1987). Perasaan rileks yang muncul setelah terapi pemijatan dapat disebabkan karena penurunan hormon kortisol, meskipun efek hormon ini sangat kecil, sehingga mekanismenya masih perlu diteliti lebih lanjut (Moyer et al., 2011).

Salah satu terapi pijat yang dapat memberikan sensasi rileks pada tubuh adalah terapi *Swedish massage*. *Swedish massage* merupakan salah satu terapi yang dapat menurunkan tekanan darah sistolik (TDS) tekanan darah diastolik (TDD). Terapi *Swedish massage* merupakan manipulasi pada jaringan tubuh dengan melakukan pemijatan menggunakan lima gerakan dasar, meliputi *effleurage*, *petrisage*, *friction*, *tapotement* dan *vibration* (Sritoomma et al., 2014). Teknik pemijatan ini menunjukkan manfaat dalam menurunkan tekanan darah lansia (Adawiyah & Fithriana, 2020; Ritanti & Sari, 2019).

Hal tersebut memperkuat hasil penelitian yang dilakukan oleh Ratih (2018), dimana nilai sistolik dan diastolik turun masing-masing sebanyak 10.00 mmHg dan 5.00 mmHg pada minggu keempat pemberian masase Swedia. Begitu juga temuan (Ritanti & Sari, 2019) yang menunjukkan bahwa teknik pijat Swedia dapat menjadi inovasi intervensi keperawatan untuk lansia dengan hipertensi. Hal ini dapat disebabkan karena mayoritas lansia tidak rutin berobat, sehingga *Swedish massage* sebagai terapi non-farmakologis dapat menjadi terapi tambahan yang efektif menurunkan tekanan darah karena dapat

diaplikasikan secara mandiri oleh klien lansia hipertensi (Adawiyah & Fithriana, 2020)

Berdasarkan latar belakang tersebut, yaitu tingginya prevalensi hipertensi dan berbagai jenis prosedur terapi Swedish Massage untuk lansia, maka penulis tertarik untuk melakukan *telaah literatur* mengenai “Pengaruh *Swedish Massage* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi: Telaah Literatur”. Dengan mengetahui bagaimana prosedur Swedish Massage yang efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi yang sudah diterapkan selama sepuluh tahun terakhir diharapkan dapat memberikan gambaran penerapan terapi komplemente ini di lahan praktik ataupun penelitian masa datang terkait keperawatan gerontik.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan penelusuran dan penelaahan artikel (*literature review*) dengan menggunakan pendekatan *Population, Intervention, Comparison, Outcome, Study Design/ Time* (PICOS/ T). Populasi yang sesuai dalam kriteria inklusi yaitu lansia yang memiliki tekanan darah tinggi (hipertensi) dengan minimal usia 60 tahun. Intervensi yang sesuai yaitu terapi *Swedish massage*, yaitu melakukan terapi pijat yang dapat memberikan sensasi rileks pada tubuh dengan hasil terdapat pengaruh terapi *Swedish massage* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

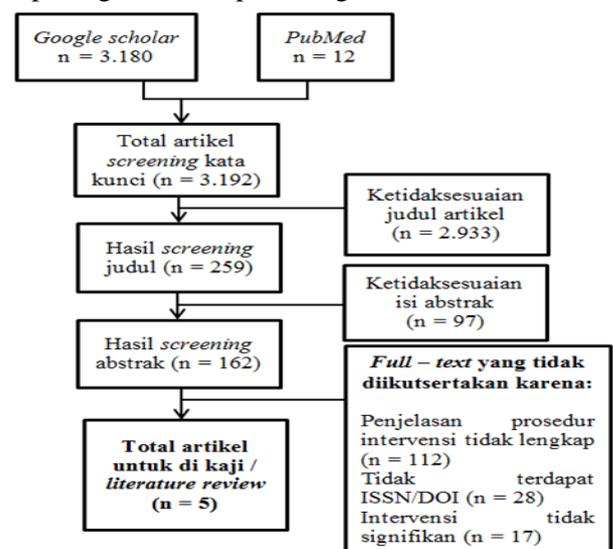
Artikel yang dipilih yaitu yang mengukur perubahan tekanan darah dengan desain *quasi eksperimen* atau *eksperimen* pada 2010 – 2020. Untuk kriteria eksklusi, yaitu artikel dengan karakteristik seperti inklusi namun memiliki kondisi tambahan yang dapat mempengaruhi hasil temuan penelitian, seperti tidak menjelaskan tahapan prosedur terapi, intervensi yang dilakukan tidak signifikan efektif, dan studi yang tidak memiliki issn/ terindeks DOI.

Telaah literatur ini disusun melalui penelusuran artikel penelitian yang sudah terpublikasi menggunakan dua *database* yaitu *Google scholar* dan *PubMed* dengan menggunakan kata kunci pada *Google scholar*: “*elderly*” AND “*Swedish massage*” AND “*blood pressure*” AND “*hypertension*”. Dan kata kunci pada *PubMed* :

“(Swedish massage [Mesh Terms]) AND (blood pressure [Mesh Terms]) AND (vital sign [Mesh Terms])”. Artikel penelitian yang masuk dalam kriteria inklusi kemudian dianalisis, diekstraksi dan disintesis kemudian ditentukan *evidence*-nya. Dari hasil ekstraksi dan analisis diharapkan akan ditemukan sebuah kesimpulan yang dapat dijadikan rekomendasi untuk melakukan intervensi keperawatan pada lansia dengan tekanan darah tinggi (hipertensi) di panti sosial atau lansia yang tinggal di masyarakat.

## HASIL

Berdasarkan hasil pencarian telaah literatur melalui publikasi di dua *database Google scholar* dan *PubMed* dengan menggunakan kata kunci, peneliti mendapatkan 3.192 artikel, kemudian di *screening* kata kunci pada judul didapatkan ketidaksesuaian judul artikel sebanyak 2.933 artikel, kemudian didapatkan hasil dari *screening* pada judul, yaitu 259 artikel. Lalu dilakukan *screening* berdasarkan ketidaksesuaian kata kunci dan isi dari abstrak sebanyak 97 artikel, sehingga didapatkan hasil dari *screening* abstrak yang sesuai yaitu 162 artikel. Terakhir, 157 artikel tidak diikutsertakan untuk analisis akhir karena penjelasan prosedur intervensi yang tidak lengkap, artikel tidak terdaftar nasional, atau hasil intervensi tidak signifikan. Sehingga, terdapat 5 artikel yang digunakan untuk telaah literatur. Kelima artikel merupakan studi primer pada tahun 2017-2020. Hasil seleksi studi dapat digambarkan pada diagram dibawah ini:



Gambar 1. Gambar Alur Hasil Pencarian

Berdasarkan tinjauan sistematis, didapatkan 5 artikel sebagai bahan untuk telaah literatur yang telah sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Temuan artikel penelitian diterbitkan pada 2015-2020 dan berasal dari *database Google scholar* dan *PubMed*. Pada kelima artikel tersebut dilakukan ekstraksi data hasil penelitian yang meliputi *study/author*, fokus, metode (desain/analisis), tempat penelitian, jumlah sampel, skala pengukuran, hasil penelitian dan catatan khusus (*remark*). Berikut ekstraksi hasil data penelitian pada Tabel 1.

**Tabel.1 Tabel Ekstraksi Hasil Data Penelitian**

No	Studi/Author	Fokus	Metode (Desain/Analisis)	Tempat Penelitian	Jumlah Sampel	Instrumen	Hasil Penelitian	Proses Intervensi	Remark
1	Comparing the effects of two Swedish massage techniques on the vital signs and anxiety of healthy women Peneliti: - Farzaneh Gholami-Motlagh - Mina Bazi - Baham Saleymani (2020)	Tanda-tanda vital dan kecemasan	Desain penelitian yang digunakan <i>quasy</i> dengan <i>design crossover</i> pada kelompok dan 2 tabung). Data dianalisis menggunakan SPSS version 17.0	Penelitian ini dilakukan di klinik pada Najafabad, Iran.	Pada penelitian didapatkan 20 responden. Penelitian ini menggunakan 2 kelompok LAF dan kelompok BNC (back neck and chest)	TD diukur menggunakan anemometer baru dan sudah dikalibrasi. Perbandingan nilai rata-rata TDS, TDD, suhu, HR, RR, dan kecemasan yang diperoleh sebelum dan sesudah menerima pijat LAF	Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa rata-rata TDS kelompok LAF lebih rendah dibandingkan dengan kelompok BNC (back neck and chest)	Perawatan tekanan darah	Tidak ada kelompok kontrol yang dijadikan pembandingan pada penelitian tersebut
2	Efektivitas Swedisch massage Therapy (SMT) pada ibu lansia sebagai upaya penatalaksanaan hipertensi di posyandu lansia Penulis: - Wiewi Desi Inarti - Lina Puspitarini - Amisa Sevi Oktaviani (2018)	Penatalaksanaan hipertensi	Penelitian ini melibatkan desain penelitian <i>true eksperiment</i> dengan <i>pre test-post test control group design</i> dengan responden dan tidak memiliki kelompok.	Penelitian ini dilakukan di wilayah kabupaten Cilacap	Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 60 lansia yang bersedia mengikuti penelitian ini adalah 30 lansia dan 30 lansia yang tidak mengikuti penelitian ini adalah 30 lansia	Bahan penelitian: <i>hand body lotion</i> atau minyak zaitun atau minyak pijat GPU. Alat pengukuran TD adalah ibu yang bersedia menjadi responden dan tidak memiliki penyakit komorbiditas.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal dengan nilai sig 0,008 < 0,05 pada uji Kolmogorov-Smirnov dan sig 0,004 < 0,05 pada uji Shapiro-wilk. Sehingga analisis data dilakukan dengan uji statistik <i>man-whitney test</i> dengan nilai Z = -5,69 dan p-value 0,001, yang artinya Ho ditolak dan Ha diterima, jadi terdapat	- Lansia yang terpujiti diberi arahan - Di ukur TD dan dilakukan pengkajian seperti: alat, umur, BB dan kegiatan sehari-hari - Lansia di berbaring di matras dan disambatkan untuk melepas pakaian saat dilakukan tindakan pijatan dilakukan dengan posisi berbaring dan dimulai dari kaki, lalu berlanjut ke paha, pinggang, punggung, tangan, bahu, leher, kepala dan wajah - Pijatan dilakukan selama 1 jam	- Pada artikel penelitian tidak menjelaskan teknik pijatan yang dilakukan sudah sesuai dengan pedoman dari terapi Swedisch massage tersebut

No	Studi/Author	Fokus	Metode (Desain/Analisis)	Tempat Penelitian	Jumlah Sampel	Instrumen	Hasil Penelitian	Proses Intervensi	Remark
3	Swedish Massage Sebagai Intervensi Keperawatan Inovasi dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Penulis: - Ritanti - Damis Ameta Sari (2020)	Perubahan tekanan darah	Desain yang digunakan pada penelitian ini <i>quasy experiment</i> dengan <i>one group pre test - post test</i> . Analisa data menggunakan <i>paired sample t-test</i> .	Di Puskesmas Limo Depok pada bulan Februari s/d April 2019	Jumlah sampel 8 lansia, diambil secara <i>random</i> . Kriteria inklusi: - Klien bersedia menjadi responden - Klien dengan hipertensi ringan dan sedang dimana TDS 140 - 159 dan TDD 90 - 100 mmHg - Tidak memiliki komplikasi penyakit lain	Alat pengukuran TD tidak dijelaskan jika apakah menggunakan tensimeter air raksa, otomatik, atau aneroid.	Hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan antara Swedisch massage dengan penurunan tekanan darah saat sebelum dan sesudah intervensi ( <i>p</i> value = 0,000)	Mengukur TD dan kegiatan sehari-hari - Melakukan terapi Swedisch massage dengan 4 gerakan yaitu <i>effleurage stroking, petrissage kneading, friction rubbing</i> dan <i>tapotement tapping</i> Durasi pertemuan 20 - 30 menit untuk satu kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu	Tidak ada kelompok kontrol yang dijadikan pembandingan pada penelitian tersebut
4	Pengaruh Terapi Pijat Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Lansia dengan Hipertensi di Bali Sosial Lanjut Usia "Mandalika" NTB Peneliti: - Robiatul Adawiyah	Perubahan tekanan darah	Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah <i>quasy experiment</i> dengan <i>one group pre - post test design</i> . Analisa data menggunakan uji <i>paired t - test</i> .	Penelitian ini dilakukan di Bali Sosial Lanjut Usia "Mandalika" NTB	Jumlah sampel yaitu 20 lansia. Teknik sampel yang digunakan adalah <i>purposive sampling</i> yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan yang dikemukakan peneliti.	Tensimeter digital	Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai <i>t</i> -hitung 8,048 dan dibandingkan dengan nilai <i>t</i> -tabel diperoleh 2,093 sehingga <i>t</i> -hitung < <i>t</i> -tabel yang artinya ada pengaruh terapi pijat Swedia terhadap perubahan TD	Responden mendapat pijat Swedia sebanyak 3 kali dengan durasi setiap responden dilakukan sebelum dan sesudah uji pelaksanaan teknik terapi pijat Swedia	- Peneliti tidak menjelaskan SOP baku pada artikel tersebut - Tidak ada kelompok kontrol yang dijadikan pembandingan pada penelitian tersebut
5	Effects of a single-session massage for sedentary older women with prehypertension: a pilot study Peneliti: Aparecida, Felipe Monte, Maria Helena de Almeida, et al. (2015)	Perubahan tekanan darah	Quasi <i>experiment-pilot study</i> . Perbedaan perubahan tekanan darah terapan dari terapan <i>Swedish massage</i> dianalisis dengan <i>student t-test</i> .	Laboratory of Physiotherapy Course of the Faculty of Medicine of University of Sao Paulo (Brazil).	58 lansia wanita. Lansia Wanita TD < 160 mmHg dan < 160 mmHg. Eksklusi: <i>stroke</i> akut/ kronik, penyakit jantung dan paru, diabetes, kanker, dermatitis, osteoporosis, hematuria, obat anti hipertensi/ diuretik	Tensimeter OHRM automated device	Tekanan Darah Sistolik menurun 9,4% ( <i>p</i> < 0,002). Denyut jantung menurun 17% ( <i>p</i> < 0,038). Selanjut Swedia dilakukan dengan satu sesi pijatan selama 60 menit. Pijatan diberikan ke seluruh bagian tubuh, kecuali genitalia. Pijatan Swedia dilakukan oleh fisioterapis yang memiliki pengalaman praktik selama 30 tahun dalam dunia massage.	Satu minggu sebelum intervensi, partisipan dilaksanakan pada sesi Swedisch Massage yang melalui tiga cara mengukur tekanan darah: <i>self-measured</i> , <i>self-measured</i> , dan <i>self-measured</i> . Pada fase intervensi, pemberian terapi pijatan Swedia dilakukan dengan satu sesi pijatan selama 60 menit. Pijatan diberikan ke seluruh bagian tubuh, kecuali genitalia. Pijatan Swedia dilakukan oleh fisioterapis yang memiliki pengalaman praktik selama 30 tahun dalam dunia massage.	- Pelaksanaan pijat Swedia dilakukan pukul 08.00 - 10.00 pagi atau 15.00 - 17.00 sore - Pelaksanaan terapi pijat Swedia tersebut di bantu oleh asisten penelitian khususnya yang berjumlah 3 orang - Dilakukan pengkajian untuk mengumpulkan data demografi: usia, jenis kelamin, pendidikan dan diagnosis medik - Responden dilakukan pengukuran TD

## PEMBAHASAN

Berdasarkan kelima artikel penelitian yang ditelaah terkait pengaruh terapi *Swedish massage* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi ditemukan fakta bahwa mayoritas studi dilakukan dengan desain quasi-experiment (Adawiyah & Fithriana, 2020; Caromano et al., 2015; Gholami-Motlagh et al., 2016; Ritanti & Sari, 2019). Hanya satu artikel yang menyatakan desain studi menggunakan *true experiment* dengan *Randomized Controlled Trial* (Intarti et al., 2018). Penggunaan desain tersebut dapat meyakinkan hasil TD karena membandingkan antara kelompok kontrol dan intervensi.

Pada kelompok intervensi, terapi *Swedish massage* dilakukan dengan posisi berbaring dan pijatan dimulai dari kaki, paha, pinggang, punggung, tangan, bahu, leher, kepala dan wajah (Intarti et al., 2018). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Gholami-Motlagh et al. (2016) bahwa kelompok intervensi yang dilakukan pada penelitian tersebut yaitu dengan dua kelompok pijat yang meliputi kelompok LAF (*leg, arm and face*) dan kelompok pijat BNC (*back, neck and chest*), rata – rata kelompok intervensi *Swedish massage* dilakukan berdasarkan 4 gerakan yaitu *efflurage*, *petrisage*, *friction* dan *tapotement* hal tersebut sejalan dengan penelitian (Ritanti & Sari, 2019).

Berdasarkan artikel yang telah ditelaah, beberapa studi sudah melakukan gerakan terapi *Swedish massage* sesuai dengan teori Benjamin (2010), yaitu gerakan pijatan yang memiliki efek fisiologis yang berbeda. Misalnya, gerakan *efflurage* digunakan untuk meratakan pelumas, memberikan rasa hangat, relaksasi dan menurunkan ketegangan otot (Braun & Simonson, 2008). Gerakan *Petrisage* ini dilakukan lebih dalam dan lebih kuat dari pada teknik *efflurage*, guna untuk meningkatkan sirkulasi darah, membantu aliran balik vena dan membuang sampah produk metabolik sel (Benjamin, 2010), lalu teknik *friction*, gerakan ini dapat meningkatkan sirkulasi pada jaringan otot dan fascia dalam, serta mengakibatkan relaksasi pada jaringan otot dari kontraksi pasif (Braun & Simonson, 2008). Untuk teknik *tapotement*, gerakan ini apabila diberikan secara

ringan akan menstimulai system saraf simpatis dan vasokonstriksi superfisial, sedangkan kalau diberikan secara berat akan menyebabkan vasodilatasi superfisial, menurunkan nyeri dan memberikan efek relaksasi (Braun & Simonson, 2008).

Stimulus yang diberikan pada jaringan tersebut merupakan intervensi non-farmakologis yang dilakukan dengan cara pijatan atau masase dimana responden dengan hipertensi diberikan terapi *Swedish massage*. Sehingga lansia akan merasakan relaksasi pada tubuh. Sensasi relaksasi inilah yang membantu menurunkan tekanan darah. Tujuan asuhan keperawatan dengan terapi pijat, yaitu bukan hanya menurunkan tekanan darah, tetapi juga memberikan kenyamanan selama proses asuhan. Menurut Teori *Comfort* yang dikembangkan oleh Kolcaba menyatakan bahwa intervensi kenyamanan dirancang untuk memenuhi kebutuhan kenyamanan yang tidak terpenuhi, misalnya pada aspek kebutuhan fisik, sosial, psikospiritual, dan lingkungan (Elon et al., 2021). Sehingga, terapi *Swedish massage* yang diberikan sebagai bentuk asuhan keperawatan dapat memfasilitasi pencapaian tekanan darah yang diinginkan dengan tetap memperhatikan aspek kenyamanan fisik dan lingkungan saat proses masase.

Dari kelima artikel penelitian yang ditelaah, didapatkan beberapa fakta mengenai instrument penelitian yang dilakukan pada terapi *Swedish massage*. Tiga dari lima studi mencantumkan jenis instrument yang dipakai untuk mengukur tekanan darah, yaitu dengan tensimeter air raksa baru dan terkalibrasi (Gholami-Motlagh et al., 2016) dan tensimeter digital (Adawiyah & Fithriana, 2020), seperti OHROM *automated device* (Caromano et al., 2015). Penggunaan tensimeter dengan akurasi tinggi akan meningkatkan validitas dan reliabilitas hasil pengukuran.

Tensimeter merupakan alat yang paling umum digunakan untuk mengukur tekanan darah atau sering juga disebut *sphygmomanometer* (Jain, 2011), tensimeter terbagi menjadi dua yaitu air raksa dan digital, tensimeter digital merupakan alat ukur tekanan darah yang berfungsi untuk mengukur tekanan darah yang bekerja secara otomatis dengan

keunggulan hasil dapat ditampilkan pada layar digital, aman bagi kesehatan karena tidak menggunakan air raksa, namun tensimeter digital memiliki kelemahan yaitu tingkat keakuratan lebih rendah dibandingkan dengan tensimeter air raksa (Zunnur et al 2017).

Tensimeter air raksa merupakan alat ukur tekanan darah yang memiliki keakuratan yang tinggi dibanding dengan jenis tensimeter lainnya, sistem kerja tensimeter air raksa dikombinasikan dengan stetoskop sehingga didapatkan hasil yang akurat karena dapat mendengar tekanan sistolik dan diastolik secara jelas, namun kekurangan pada tensimeter air raksa apabila tensimeter air raksa pecah dan mengenai tubuh maka akan berdampak buruk (Zunnur et al 2017). Oleh karena itu, jenis ini sesuai digunakan oleh tenaga kesehatan yang terlatih.

Pengukuran dengan menggunakan tensimeter digital di era digital sekarang dapat mempermudah pekerjaan tenaga kesehatan. Selain itu lebih praktis karena dapat menampilkan hasil pada layar LCD dan sehingga keakuratan tensimeter digital tergantung pada daya baterai dan kalibrasi yang dilakukan secara berkala. Oleh karena itu, tensimeter digital sudah tepat sebagai instrument penelitian untuk mengukur tekanan darah pada artikel yang ditelaah karena tensimeter digunakan oleh responden secara mandiri setelah dilatih petugas kesehatan (Caromano et al., 2015).

Selain itu, hanya dua studi yang menjelaskan secara rinci terapis yang melakukan intervensi *Swedish massage*. Misalnya pada studi Gholami-Motlagh et al. (2016) yang dilakukan oleh terapis ahli pada praktik masase Swedia dan studi Caromano et al. (2015) yang menggunakan fisioterapis berpengalaman 30 tahun pada terapi pijat. Satu artikel nasional mencantumkan bahwa peneliti dengan latar belakang keperawatan yang menjadi terapis pada studinya (Adawiyah & Fithriana, 2020). Pemberian terapi *Swedish massage* dapat menjadi intervensi komplementer keperawatan sehingga perlu diperhatikan pengetahuan terkait teknik gerakan dan pengalaman melakukan masase untuk meningkatkan pencapaian hasil intervensi.

Fakta lain yang ditemukan pada jurnal yang ditelaah, yaitu terapi *Swedish massage* secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Dari kelima artikel, terdapat penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik (Gholami-Motlagh et al., 2016) dan penurunan signifikan pada sistolik dan diastolik (Ritanti & Sari, 2019). Berdasarkan telaah, penurunan tekanan darah sistolik berkisar 6 – 20.41 mmHg dan 7.83 – 12.08 mmHg untuk diastolik.

Misalnya, pada penelitian yang dilakukan oleh Ritanti and Sari (2019) bahwa terapi *Swedish massage* dapat menurunkan tekanan darah dengan adanya perbedaan yang signifikan antara *pre* intervensi dan *post* intervensi pada lansia dengan hipertensi (*p value* 0,000). Tiga dari lima studi mencantumkan nilai mean atau median tekanan darah sebelum dan setelah intervensi *Swedish massage*. Tekanan Darah Sistolik setelah terapi masase, yaitu 102 -135 mmHg dan Tekanan Darah Diastolik pada rentang 68-84.83 mmHg (Caromano et al., 2015; Gholami-Motlagh et al., 2016; Ritanti & Sari, 2019). Hasil ini dicapai dengan masase berkisar selama 30 menit dengan frekuensi 1-3 minggu (Gholami-Motlagh et al., 2016; Ritanti & Sari, 2019). Satu studi dilaksanakan hanya dengan satu kali sesi selama 60 menit (Caromano et al., 2015). Penurunan tekanan darah dapat terjadi karena adanya stimulus berulang pada system saraf otonom akibat perakan pijatan ke seluruh tubuh yang mengakibatkan penurunan aktivitas simpatis (Caromano et al., 2015). Oleh karena itu pemberian stimulus pijat pada tubuh dengan dosis intervensi yang adekuat dapat membantu mencapai tekanan darah yang optimal.

Terapi *Swedish massage* ini mudah dilakukan secara mandiri dirumah dan bahan yang digunakan untuk pijat cukup terjangkau dengan menggunakan *handandbody lotion* atau minyak zaitun. Selain itu, waktu pemberian pemijatan (durasi dan frekuensi) tidak terlalu lama untuk dilakukan pada lansia. Dari kelima artikel penelitian tersebut, hasil telaah ini menyarankan tenaga kesehatan untuk menjadikan terapi *Swedish massage* sebagai salah satu intervensi non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah

tinggi dengan tetap mempertahankan aspek kenyamanan klien.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan 5 artikel penelitian sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terapi *Swedish massage* yang efektif menurunkan tekanan darah pada lansia dilakukan dengan desain penelitian quasi-experiment dengan kelompok control dan intervensi. Kemudian, disarankan untuk mengadopsi prosedur intervensi terapi *Swedish massage* sesuai dengan gerakan yang disarankan pada teori Benjamin (2010). Prosedur intervensi yang banyak dilakukan, yaitu melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan terapi *Swedish massage*, melakukan terapi *Swedish massage* yang dilakukan dengan durasi 30 menit dan minimal dengan 4 gerakan *efflurage, friction, rubbing* dan *tapotement*, kemudian setelah 5-10 menit dari pemijatan selesai lalu dilakukan pengukuran tekanan darah akhir. Frekuensi pemberian terapi beragam antara 1-3 kali setiap minggu selama maksimal 4 minggu.

Telaah literatur ini hanya menelaah dari dua database yang dapat diakses (*free access*) dengan mayoritas artikel penelitian yang dilakukan pada populasi di Indonesia. Oleh karena itu, Pada penelitian selanjutnya, diharapkan telaah literatur (*literature review*) dapat dilakukan dengan *database* yang lebih banyak, mengidentifikasi berbagai jenis terapi masase secara umum yang sudah dilakukan oleh perawat untuk klien hipertensi, mengikutsertakan artikel berisi intervensi dengan prosedur standard yang lebih rinci, dan melakukan pemilihan artikel berdasarkan penilaian kualitas artikel.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R. F., Nuri, & Fithriana, D. (2020). Pijat Swedia terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Lansia dengan Hipertensi *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Kesehatan Politeknik Medica Farma Husada Mataram*, 6(1), 58-65. <https://www.lppm.poltekmmfh.ac.id/index.php/JPKIK/article/view/54>
- Benetos, A., Petrovic, M., & Strandberg, T. (2019). Hypertension management in older and

frail older patients. *Circulation Research*, 124(7), 1045-1060.

- Benjamin, P. J. (2010). *Tappan's handbook of healing massage techniques*.
- Braun, M. B., & Simonson, S. J. (2008). *Introduction to massage therapy*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Caromano, F. A., Monte, F., da Costa, P., Albuquerque, S., Cachoni, L. F., Frutuoso, L., & Nascimento, P. (2015). Effects of a single-session massage for sedentary older women with prehypertension: a pilot study. *International Archives of Medicine*, 8(158). <https://doi.org/10.3823/1757>
- Elon, Y., Malinti, E., Sihombing, R. M., Rukmi, D. K., Tandilangi, A. A., Rahmi, U., Damayanti, D., Manalu, N. V., Koerniawan, D., & Winahyu, K. M. (2021). *Teori dan Model Keperawatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Gholami-Motlagh, F., Jouzi, M., & Soleymani, B. (2016). Comparing the effects of two Swedish massage techniques on the vital signs and anxiety of healthy women. *Iranian journal of nursing and midwifery research*, 21(4), 402.
- Intarti, W. D., Puspitasari, L., & Oktaviani, A. S. (2018). EFEKTIVITAS SWEDISH MASSAGE THERAPY (SMT) PADA IBU LANSIA SEBAGAI UPAYA PENATALAKSANAAN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA. *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan STIKes YLPP Purwokerto*, 9 (2).
- KemenKes, R. (2013). Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi. *Bakti Husada: Jakarta*.
- Mahmood, S., Shah, K. U., Khan, T. M., Nawaz, S., Rashid, H., Baqar, S. W. A., & Kamran, S. (2019). Non-pharmacological management of hypertension: in the light of current research. *Irish Journal of Medical Science (1971-)*, 188(2), 437-452.
- Miller, C. A. (2018). *Nursing for wellness in older adults*. Lippincott Williams & Wilkins.

- Ministry of Health Republic of Indonesia. (2018). *Basic Health Research 2018*. [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf)
- Moyer, C. A., Seefeldt, L., Mann, E. S., & Jackley, L. M. (2011). Does massage therapy reduce cortisol? A comprehensive quantitative review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 15(1), 3-14. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2010.06.001>
- Nugroho, W. (2015). Keperawatan gerontik dan geriatrik Edisi 3. *Jakarta: EGC*.
- Reissland, N., & Burghart, R. (1987). The role of massage in south Asia: child health and development. *Social science & medicine*, 25(3), 231-239.
- Ritanti, R., & Sari, A. (2019). Swedish massage sebagai Intervensi Keperawatan Inovasi dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia HIpertensi. *Jurnal Aisyiyah Merdeka: Stikes Aisyiyah Palembang*, 5(1), 12-21.
- Sritoomma, N., Moyle, W., Cooke, M., & O'Dwyer, S. (2014). The effectiveness of Swedish massage with aromatic ginger oil in treating chronic low back pain in older adults: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 22(1), 26-33. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.11.002>
- World Health Organization [WHO]. (2019). Hypertension: Key Facts. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>