PENGARUH MASSASE PADA PENDERITA HIPERTENSI DI UPTD PANTI TRESNA WERDHA LAMPUNG SELATAN

Giri Udani

Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Tanjungkarang

Email: giri_udani@yahoo.com

Abstract: Impact of Massage to The Patient of Hypertension in UPTD Panti Tresna Wherda, South Lampung. Hypertension is one of the biggest five diseases which was found in UPTD Panti Tresna Wherda. Based on information from the patient of hypertension in UPTD Panti Tresna Wherda, they never get the massage treatment to reduce the blood pressure. Massage reflection is massage with suppression on a point of some spesific body organs to give bio-electric stimulus that cause relax and fresh. this study was to know massage impact to the patient of hypertension in UPTD Panti Tresna Wherda, South Lampung. this study was comparative research design. Total population in UPTD Panti Tresna Wherda were 33 people, then 10 people as sample were take using accidental sampling technique, they were who was elderly with hypertention and around 60 to 75 years old. The result showed the average of systole preasure reduction, before and after doing the massage was: mean value =10, SD=12,472, while the average of diastole preasure reduction, before and after the massage was: mean value = 6, SD=6,902. T-independent test analysis showed p-value of systole and diastole, were 0.032 and 0.024, respectively. It can be concluded that there were impact massage in the patient of hypertension in UPTD Panti Tresna Werdha.

Keywords: Reflection massage, Hypertension

Abstrak: Pengaruh Massase pada Penderita Hipertensi di UPTD Panti Tresna Werdha Lampung Selatan. Hipertensi merupakan 5 penyakit terbesar yang ditemukan di UPTD Panti Tresna Werdha. Berdasarkan keterangan dari penderita hipertensi di Panti Tresna Werdha bahwa belum pernah dilakukan tindakan massase untuk menurunkan tekanan darah. Massase refleksi adalah pijat dengan melakukan penekanan pada suatu titik untuk memberikan rangsangan bio-elektrik pada organ tubuh tertentu yang dapat memberikan perasaan rileks dan segar karena aliran darah dalam tubuh menjadi lebih lancar. Tujuan penelitian ini diketahui pengaruh massase pada penderita hipertensi di UPTD Panti Tresna Werdha, Lampung Selatan. Desain penelitian ini *comparative*. Populasi Panti Tresna Werdha sebanyak 33 orang dengan menggunakan teknik *accidental sampling*, didapatkan sampel sebanyak 10 orang sesuai dengan kriteria yaitu Lansia yang menderita penyakit hipertensi dan berumur 60-75 tahun. Hasil penelitian bahwa rata-rata penurunan tekanan *sistole* sebelum dan setelah massase *mean*=10, SD=12,472, sedang rata-rata penurunan tekanan *diastole* sebelum dan setelah massase *mean*=6, SD=6.902. Analisis uji *T-independent* didapatkan nilai *sistole p-value*=0.032 dan *diastole p-value*=0.024. Kesimpulan Ada pengaruh massase pada penderita hipertensi di UPTD Panti Tresna Werdha, sehingga diharapkan bagi Tenaga kesehatan di UPTD Panti Tresna Werdha dapat mengaplikasikan terapi massase sebagai terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selain tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi penderita hipertensi, terapi massase juga lebih bersifat ekonomis dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

Kata kunci: Massase refleksi, Hipertensi

Hipertensi sering disebut sebagai “*silent killer*” (siluman pembunuh), karena seringkali penderita hipertensi bertahun-tahun tanpa merasakan sesuatu gangguan atau gejala (Triyanto, 2014).

Tekanan darah sistolik adalah puncak dari tekanan maksimum saat ejeksi terjadi, sedangkan tekanan diastolik adalah tekanan minimal yang mendesak dinding arteri setiap waktu. Tekanan darah biasanya digambarkan sebagai rasio

tekanan sistolik terhadap tekanan diastolik, dengan nilai dewasa normalnya berkisar dari 100/60 sampai 140/90. Tekanan darah merupakan salah satu parameter hemodinamik yang sederhana dan mudah dilakukan pengukurannya. Tekanan darah menggambarkan situasi hemodinamik seseorang saat itu. Hemodinamik adalah suatu keadaan dimana tekanan dan aliran darah dapat mempertahankan

perfusi atau pertukaran zat di jaringan tubuh (Muttaqin, 2009).

Hipertensi sering terjadi pada lansia, sedangkan lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang memasuki masa lanjut usia ketika berusia 60 atau 65 tahun. Sehingga dapat disimpulkan bahwa lansia merupakan seseorang yang telah berusia 60 tahun ke atas yang disertai dengan menurunnya kemampuan akal dan fisik (Stanley, 2007).

Terapi hipertensi dapat dikelompokkan dalam terapi nonfarmakologi dan farmakologis. Terapi farmakologis menggunakan obat atau senyawa yang dalam kerjanya mempengaruhi tekanan darah. Pengobatan farmakologis yang digunakan untuk mengontrol hipertensi adalah *ACE inhibitor*, *Beta-bloker*, *Calcium Chanel Bloker*, *Direct renin inhibitor*, *Dieuretik*, *Vasodilator* (Simadibrata, et.al, 2006 dalam Triyanto, 2014). Terapi nonfarmakologis merupakan terapi tanpa menggunakan agen obat dalam proses terapinya yang memberikan manfaat relaksasi kepada tubuh. Salah satu tindakan non farmakologis yang di harapkan dapat menurunkan tekanan darah adalah dengan terapi alternatif komplementer.

Terapi alternatif komplementer merupakan sebuah kelompok dari bermacam-macam sistem pengobatan dan perawatan kesehatan atau praktek dan produk yang secara umum tidak menjadi bagian dari pengobatan konvensional. Salah satu terapi alternatif komplementer yaitu *massase refleksi*.

Massase refleksi adalah pijat dengan melakukan penekanan pada titik syaraf di kaki, tangan atau bagian tubuh lainnya untuk memberikan rangsangan bio-elektrik pada organ tubuh tertentu yang dapat memberikan perasaan rileks dan segar karena aliran darah dalam tubuh menjadi lebih lancar (Trionngo, 2013).

Berdasarkan data pengkajian pre survei yang dilakukan di UPTD Panti Tresna Werdha, bahwa hipertensi merupakan 5 penyakit terbesar yang ditemukan di panti tersebut. Berdasarkan informasi dari penderita hipertensi di UPTD Panti Tresna Werdha belum pernah melakukan tindakan *massase* sebagai terapi menurunkan tekanan darah, sehingga penulis tertarik untuk mengukur seberapa besar pengaruh *massase* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk meneliti tentang pengaruh *massase* pada penderita hipertensi di UPTD Panti Tresna Werdha, Lampung Selatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasi* eksperimen atau merupakan rancangan penelitian yang digunakan untuk membandingkan perbedaan sebagai fenomena untuk mencari faktor-faktor apa, atau situasi bagaimana yang menyebabkan timbulnya suatu peristiwa tertentu di UPTD Panti Tresna Werdha Lampung Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita yang berjumlah 33 orang.

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti yang dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2010), sampel yang didapatkan setelah penelitian sebanyak 10 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling* yakni cara pengambilan sampel yang dilakukan dengan lansia hipertensi yang dijumpai di Panti, maka sampel dapat diambil dan dijadikan sampel utama.

Analisa data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat yaitu untuk mengetahui distribusi frekuensi dari sub variabel yang diteliti, serta analisa bivariat yaitu analisis yang dilakukan untuk mengetahui perbedaan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi.

HASIL

A. ANALISIS UNIVARIAT

Tabel 1. Distribusi Rata-Rata Tekanan Darah *Sistole* dan *Diastole* Sebelum dan Setelah *Massase* pada Penderita Hipertensi

Variabel	Mean	Median	Standar Deviasi
<i>Sistole</i> Sebelum	151.00	150.00	11,972
<i>Sistole</i> Setelah	141.00	140.00	16,633
<i>Diastole</i> Sebelum	87.00	85.00	11,595
<i>Diastole</i> Setelah	81.00	80.00	8,756

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi didapatkan *sistole* sebelum dilakukan *massase* mean 151.00, median 150.00, standar deviasi 11.972. Sedangkan tekanan *sistole* setelah mean 141.00, median 140.00, standar deviasi 16.633. pengukuran *diastole* sebelum *massase* pada penderita hipertensi didapatkan hasil mean 87.00,

median 85.00, standar deviasi 11.595. Sedangkan tekanan *diastole* setelah yakni mean 81.00, median 80.00, standar deviasi 8.756.

B. ANALISIS BIVARIAT

Tabel 2. Distribusi Rata-rata Tekanan Darah *Sistole* dan *Diastole* Sebelum dan Setelah Massase pada Penderita Hipertensi

Variabel	Mean	Standar Deviasi	p-value	Lower	Upper
<i>Sistole</i> Sebelum	10	12.475	0.032	1.078	18.922
<i>Sistole</i> Setelah					
<i>Diastole</i> Sebelum	6.0	6.992	0.024	0.998	18.922
<i>Diastole</i> Setelah					

Berdasarkan hasil uji *T-dependent* didapatkan nilai *sistole* $p\text{-value}=0.032 < 0.05$ dan nilai *diastole* $p\text{-value}=0.024 < 0.05$ yang berarti H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan memberikan pengaruh yang bermakna pada tekanan darah *sistole* dan tekanan darah *diastole* pada responden setelah diberikan terapi massase pada penderita hipertensi di UPTD Panti Tresna Werdha Lampung Selatan.

PEMBAHASAN

1. Hipertensi

Berdasarkan pada hasil pengukuran *sistole* sebelum dilakukan massase didapatkan hasil mean 151.00 mmHg dan setelah massase dengan hasil 140.00 mmHg. Pengukuran *diastole* sebelum massase didapatkan hasil mean 88.00 mmHg dan tekanan *diastole* setelah massase yakni mean 80.00 mmHg.

Semakin tua seseorang bertambah maka akan terjadi perubahan-perubahan pada tubuh manusia. Perubahan tubuh terjadi sejak awal kehidupan hingga lanjut usia pada semua organ dan jaringan tubuh. Keadaan demikian itu tampak pula pada semua sistem begitu juga sistem kardiovaskuler dan jaringan lain yang ada kaitannya dengan kemungkinan munculnya tekanan darah tinggi atau hipertensi. Keadaan yang sering dialami pada lansia dan menimbulkan gangguan kardiovaskuler terutama adalah hipertensi, pada usia diatas 60 tahun terjadi proses penuaan secara alami. Hal ini akan menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologis. Dengan bergesernya pola perekonomian dari pertanian ke industri

maka pola penyakit juga bergeser dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular atau akibat penuaan (degeneratif).

Menurut Muhammadun (2010) menyatakan bahwa ada beberapa faktor resiko sebagai indikasi terjadinya peningkatan tekanan darah, beliau mengatakan salah satu dari faktor tersebut yaitu faktor yang tidak dapat dikontrol khususnya jenis kelamin. Pada responden penelitian pun didapatkan penderita hipertensi lebih banyak yang berjenis kelamin perempuan dibandingkan laki-laki. Selain itu, dikatakan juga mengatakan usia mempengaruhi dalam peningkatan tekanan darah atau besarnya kejadian penyakit hipertensi. Hal ini sesuai dari hasil penelitian ini, dimana jumlah responden yang menderita hipertensi pada lansia di UPTD Panti Tresna Werdha lebih banyak pada masa senium (>65 tahun).

2. Pengaruh Massase Refleksi

Berdasarkan data yang didapatkan dan hasil uji *T-independent* antara tekanan darah *sistole* dan *diastole* setelah diberikan terapi massase dengan nilai *sistole* $p\text{-value}=0.032$ dan *diastole* $p\text{-value}=0.024$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang bermakna pada tekanan darah sistolik dan diastolik setelah massase. Hal tersebut dapat terjadi diperkirakan karena memberikan efek relaksasi dari massase refleksi pada tangan dan kaki (ekstremitas) yang diberikan selama 15 menit pada penderita hipertensi di UPTD Panti Tresna Werdha, durasi pemberian massase dianggap terlalu singkat sehingga ditemukannya pengaruh yang kurang maksimal bermakna pada hasil penelitian. Hal ini juga dikarenakan frekuensi pemberian intervensi hanya 1 kali sehingga dianggap terlalu singkat, dimana efek dari relaksasi yang akan ditimbulkan dari tindakan massase perlu ada modifikasi terapi yang lain sehingga dapat memberikan perbedaan sebelum dan setelah pemberian massase dengan obat hipertensi dan dapat terlihat secara signifikan.

Perbedaan penurunan tekanan darah yang terjadi akibat pengaruh massase di karenakan adanya efek relaksasi dari massase refleksi pada sebagian lansia, hal ini sejalan dengan hasil penelitian Wahyuni (2014) yang mengemukakan bahwa adanya efek atau pengaruh pada tekanan darah yang telah diberikan massase pada ekstremitas dengan aroma lavender yang dibuktikan dengan adanya perbedaan antara tekanan darah sebelum dan setelah massase.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Rihiantoro, Dkk (2009) yang menyatakan bahwa terapi musik, massase, dan aromatik memberikan pengaruh terhadap MAP (*Mean Arterial Pressure*) pada pasien paska stroke yang berarti terdapat pengaruh pada pembuluh darah dalam menurunkan tekanan darah. Hal tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian Nugroho (2012) menyatakan bahwa pijat refleksi kaki dan hipnoterapi dapat menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada penderita hipertensi.

Menurut pendapat Trionggo (2013) yang mengemukakan bahwa manfaat tekanan pijat refleksi akan mengirim sinyal yang menyeimbangkan sistem saraf atau melepaskan bahan kimia seperti endorphen untuk mengurangi rasa sakit dan stress sehingga menimbulkan atau mendorong rasa relaksasi serta melancarkan sirkulasi darah.

Demikian pula pendapat Tarigan (2009) mengemukakan bahwa salah satu terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah yaitu terapi pijat (masase), apabila terapi tersebut dilakukan secara teratur bisa menurunkan tekanan darah, menurunkan kadar hormon kortisol dan menurunkan kecemasan, sehingga akan berdampak pada penurunan tekanan darah dan perbaikan fungsi tubuh. Dengan terapi pijat (masase), daya tahan tubuh meningkat sehingga stamina tubuh pun juga meningkat.

Berdasarkan pendapat Muttaqin (2009) mengemukakan bahwa tubuh memiliki mekanisme regulasi (pengaturan) terhadap tekanan darah, regulasi jantung berfungsi mengatur suplai darah secara katif ke jaringan. Pengaturan suplai darah dipengaruhi oleh faktor-faktor yaitu curah jantung, tekanan pembuluh darah perifer, dan volume/aliran darah. sehingga

dapat diartikan bahwa penekanan pada massase mempengaruhi secara spontan regulasi jantung terutama tekanan pembuluh darah perifer untuk merangsang pengeluaran hormone endorphen yang menimbulkan efek relaksasi dalam menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa massase refleksi mempunyai efek yang baik bagi penderita hipertensi yaitu menyebabkan penurunan tekanan darah. Dari hasil penelitian didapatkan bahwasanya pada penderita hipertensi terjadi penurunan tekanan darah yang cukup signifikan pada tekanan darah *sistole* dan *diastole* responden setelah diberikan terapi massase.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan mengenai massase pada penderita hipertensi di UPTD Panti Tresna Werdha maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata (mean) tekanan darah *sistole* dan *diastole* sebelum dan setelah massase tanpa obat hipertensi didapatkan hasil mean tekanan *sistole* 151.00 mmHg (sebelum) dan 140.00 mmHg (setelah). Sedangkan tekanan *diastole* dengan hasil mean 88.00 mmHg (sebelum) dan 80.00 mmHg (setelah).
2. Setelah diberikan tindakan massase didapatkan hasil nilai *sistole p-value*= 0.032 < 0.05 dan nilai *diastole p-value*=0.024 < 0.05 yang berarti H_0 ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara tekanan darah *sistole* dan *diastole* responden setelah diberikan massase.

DAFTAR PUSTAKA

- Muhammadun AS. 2010. *Hidup Bersama Hipertensi, Seringai Darah Tinggi, Sang Pembunuh Sekejap*. Yogyakarta: In-Books.
- Muttaqin, Arif. 2009. *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, IA., Asrin., & Sarwono. 2012. Efektifitas Pijat Refleksi Kaki dan Hipnoterapi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, Vol 8, No. 2. Poltekkes Semarang
- Rihiantoro. 2009. Pengaruh terapi musik, massase dan aromatik terhadap MAP (Mean Arterial Pressure) Pada Pasien Paska Stroke Di RSUD Abdoel Moeloek Bandar Lampung. *Sai Betik Jurnal Keperawatan*, Vol. 1. Poltekkes Tanjungkarang.
- Saputro, Freddy Dwi, dkk. 2013. Pengaruh Pemberian Massase Punggung Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal keperawatan STIKES Tolegorejo Semarang*.

- Stanley, M dan Beare, P.G. 2006. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Tarigan. 2009. Dalam Saputro, Freddy Dwi, Dkk. 2013. Pengaruh Pemberian Massase Punggung Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal keperawatan STIKES Tolegorejo Semarang*.
- Trionggo, Ira & A. Ghofar. 2013. *Panduan Sehat Sembuhan Penyakit Dengan Pijat & Herbal*. Yogyakarta: Indoliterasi.
- Triyanto, Endang. 2014. *Pelayanan keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Imu.
- Wahyuni, Indah Setya. 2014. *Pengaruh Massase Ekstremitas Dengan Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Kelurahan Grendeng Purwokerto*. Skripsi. Universitas Jendral Soedirman.