

PENGARUH TERAPI *LIGHT MESSAGE* TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI PRIMER DI RUANG RAWAT INAP TERATAIRS BATAM

¹Ns. Mira Agusthia, M.Kep, ²Ns. Rizki Sari Utami Muchtar,
M.Kep, ³Rosmian Br. S

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Awal Bros ^{1,2,3}
Email Koresponden : miraagusthia@univawalbros.ac.id

ABSTRAK - 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. Terapi hipertensi dapat dikelompokkan dalam terapi nonfarmakologi dan farmakologis. Salah satu terapi alternatif komplementer pijat yang dapat diberikan pada penderita hipertensi yaitu light massage. Fenomena yang ditemukan di Rumah Sakit Batam adalah lebih banyak pasien hipertensi yang melakukan kontrol menggunakan terapi farmakologi, sedikit pasien yang menggunakan terapi nonfarmakologi sebagai alternatif pengobatan hipertensi. Maka dari hasil fenomena ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian light massage pada pasien hipertensi primer di Rumah Sakit Batam. Metode penelitian dengan metode *Experimen*. Sampel berjumlah 15 responden yang menjalani rawat jalandi Rumah Sakit Batam tahun 2022 dengan tehnik pengambilan sampel yaitu total sampling. Data diolah dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Analisa Univariat hasil Rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan terapi light massage terhadap tekanan darah penderita hipertensi primer didapatkan sebagian besar responden adalah hipertensi grade I yaitu 9 responden (60%). Rata-rata tekanan darah sesudah dilakukan terapi light massage terhadap tekanan darah penderita hipertensi primer didapatkan sebagian besar responden adalah pra hipertensi yaitu 12 responden (80%). 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 diharapkan bisa di jadikan data dasar bagi perawat di divisi keperawatan dan pelayanan komplementer di Rumah Sakit Batam untuk melakukan kegiatan dalam mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata kunci: Kecemasan Kehamilan, Trimester III, COVID-19

ABSTRACT - Hypertension is an increase in systolic blood pressure of about 140 mmHg or diastolic pressure of about 90 mmHg. Hypertension is a degenerative disease, generally blood pressure increases slowly with age. Hypertension therapy can be grouped into non-pharmacological and pharmacological therapies. One of the alternative complementary massage therapies that can be given to people with hypertension is light massage. The phenomenon found in Batam Hospital is that some hypertensive patients do pharmacological therapy. This study was conducted to determine the effect of light massage on primary hypertension patients at the Batam Hospital. The research method is the experimental method. The sample amounted to 15 respondents who underwent outpatient treatment at the Polyclinic at the Batam Hospital in 2022 with the sampling technique of total sampling. The data were processed using the Wilcoxon test. Univariate analysis of results The average blood pressure before light massage therapy on the blood pressure of patients with primary hypertension found that most of the respondents were hypertension grade I, namely 9 respondents (60%). The average blood pressure after light massage therapy on the blood pressure of patients with primary

hypertension found that most of the respondents were pre-hypertensive, namely 12 respondents (80%). There is a significant effect of the average value of blood pressure before and after light massage therapy on the blood pressure of patients with primary hypertension with <0.05 (p -value = 0.001). The results of this study are expected to be used as basic data for nurses in the nursing division and complementary services at the Batam to carry out activities in reducing blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Prenatal Anxiety, Third Trimester, COVID-19

PENDAHULUAN

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)

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.

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) Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Desember didapatkan 10 pasien hipertensi 7 orang mengetahui

untuk menurunkan hipertensi dengan meminum air rebus buah sirsak.

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 diRumah Sakit Batam . Penelitian ini dilakukan sejak Maret 2022 Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total populasi sebanyak 40 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 *treatmen* dan pada hari ke tiga memberikan *posttest* sesudah dilakukan *treatmen* kepada semua responden. Dalam memberikan *treatmen* dapat menggunakan waktu 20 menit dalam sekali percobaan. Setelah selesai penelitian maka di observasi tekanan darah dan peneliti melakukan tabulasi data serta analisa data.

HASIL PENELITIAN 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	p
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 3hari 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 Poli Rumah Sakit Batam Tahun 2022.

Terdapat pengaruh terapi light massage terhadap tekanan darah penderita hipertensi primer di Poli Rumah Sakit Batam Tahun 2022 dengan nilai $p=0,001 < 0,005$. Penelitian ini sejalan dengan penelitian dengan judul Pengaruh Light Massage Terhadap Tekanan Darah Penderita Primer di Kabupaten Banyumas didapatkan hasil ada perbedaan tekanan darah yang bermakna sebelum dan setelah perlakuan (nilai $-0,035$) ada pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi primer.

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 memberikan 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 mempengaruhi hasil dari pijatan. Menurut (Alviani, 2015).

Waktu yang diperlukan untuk melakukan pijat refleksi berbeda antara satu dengan yang lainnya karena kondisi tubuh pada masing-masing orang berbedabegitupun 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).

SIMPULAN

Ada pengaruh yang signifikan nilai rata-rata tekanan darah sebelum dan

sesudah terapi light massage terhadap tekanan darah penderita hipertensi primer dengan $\alpha < 0,05$ ($p\text{-value} = 0,001$).

DAFTAR PUSTAKA

- 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 Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. *Gaster*, 15(2), 132. <https://doi.org/10.30787/gaster.v15i2.199>
- Hikayati, Flora, R., & Purwanto, S. (2013). Penatalaksanaan Non Farmakologis Terapi Pada Penderita Hipertensi Primer Di Kelurahan Indralaya Mulya Kabupaten OganIlir. *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*, 124–131.
- 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>
- WHO. (2015). *World Health Statistic Report 2015*.
- 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>
- 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>
- Husna, A., & Budi Suryana. (2017). *Metodologi Penelitian Dan Statistik* (1 ed.). Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Yonata, A., & Pratama, A. S. P. (2016). Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. *Jurnal Majority*, 5(3), 17–21.