

PENGARUH MASSAGE TEKNIK *EFFLUAGE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Ahmad Redho⁽¹⁾, Tengku Isni Yuli Lestari⁽²⁾ Nurul Safitri⁽³⁾

⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾ Program Studi S1 Keperawatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah Pekanbaru.

*corresponding author : ahmadredho49@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi pada lansia adalah kondisi medis di mana tekanan darahnya di atas normal yang beresiko kesakitan dan kematian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik *massage effluage* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi di Kelurahan Rejosari RT.001 RW.003. Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan desain *pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 55 orang yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon signed rank test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi dilakukan, nilai rata-rata *Mean Arterial Pressure* (MAP) adalah 144 mmHg, sedangkan setelah intervensi dilakukan, nilai rata-rata MAP adalah 102 mmHg dengan Pvalue sebesar 0,000 terdapat pengaruh dari teknik *massage effluage* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi. Terapi non-farmakologis seperti terapi relaksasi *massage effleurage* dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah dengan mengurangi resistensi perifer dan meningkatkan elastisitas pembuluh darah. Oleh karena itu, diperlukan penyuluhan kesehatan kepada penderita Hipertensi agar mereka memanfaatkan terapi relaksasi *massage effleurage* sebagai salah satu pilihan terapi alternatif untuk mengontrol tekanan darah agar tetap berada dalam batas normal.

Kata kunci : Massage Teknik *Effuage*, Tekanan Darah, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

Hypertension in the elderly is a medical condition in which the blood pressure is above normal which carries a risk of illness and death. The purpose of this study was to determine the effect of massage effluage techniques on reducing blood pressure in the elderly with hypertension in Rejosari Village RT.001 RW.003. This study used a quasi-experimental method with a pretest-posttest design. The research sample consisted of 55 people who were selected through a purposive sampling technique. The statistical test used was the Wilcoxon signed rank test. The results showed that before the intervention was carried out, the average value of Mean Arterial Pressure (MAP) 144 mmHg, whereas after the intervention was carried out, the average value of MAP 102 mmHg with a Pvalue of 0.000. There was an effect of the massage effluage technique on reducing blood pressure in elderly with hypertension. Non-pharmacological therapy such as massage effleurage relaxation therapy can be used to lower blood pressure by reducing peripheral resistance and increasing blood vessel elasticity. Therefore, health education is needed for people with hypertension so that they take advantage of massage effleurage relaxation therapy as an alternative therapy option to control blood pressure so that it remains within normal limits

Keywords: *Blood Pressure, Effuage Technique Massage, Elderly, Hypertension.*

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyakit yang dapat mengenai orang dari segala usia. Dikenal juga sebagai silent killer karena merupakan penyakit yang berpotensi mematikan. Meskipun tidak secara langsung menyebabkan kematian, hipertensi dapat memicu munculnya penyakit serius dan berbahaya lainnya, seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal (Hidayati et al., 2019). Hipertensi terjadi ketika tekanan sistolik (ketika jantung memompa darah) melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik (ketika jantung beristirahat) melebihi 90 mmHg. Gejala yang sering dialami oleh penderita hipertensi meliputi nyeri kepala, mual, pandangan kabur, mabuk perjalanan, detak jantung yang tidak teratur, dan kelelahan (Zogara, 2020)

Menurut laporan World Health Organization (WHO) pada tahun 2021, diperkirakan ada sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia yang menderita hipertensi. Mayoritas dari mereka (dua pertiga) tinggal di negara-negara dengan tingkat penghasilan rendah dan menengah (WHO, 2021). Di Indonesia, data dari studi kesejahteraan keluarga pada tahun 2019 menunjukkan tingkat prevalensi hipertensi yang tinggi, terutama dengan angka sebesar 83 per 1000 individu. Menurut International Clinical Epidemiology Network (INCLIN), prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 23% (Sharma et al., 2020). Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Riau tahun 2020, terdapat sekitar 235.927 individu yang menderita hipertensi, tersebar di 12 kabupaten. Di kota Pekanbaru sendiri, terdapat sekitar 19.668 orang yang terdaftar sebagai penderita hipertensi (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2020).

Menurut Fitriani (2019), penanganan hipertensi tidak selalu memerlukan penggunaan obat-obatan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan nonfarmakologis dapat digunakan dalam pengelolaan hipertensi, seperti mengurangi stres, menurunkan berat badan, mengurangi

konsumsi alkohol, natrium, dan tembakau, melakukan olahraga yang meningkatkan lipoprotein berdensitas tinggi, serta melakukan relaksasi sebagai intervensi penting dalam terapi hipertensi. Terapi relaksasi diperlukan untuk membuat pembuluh darah menjadi lebih rileks, sehingga menyebabkan vasodilatasi dan menurunkan tekanan darah kembali ke tingkat normal. Beberapa cara untuk mencapai relaksasi termasuk terapi musik klasik, yoga, teknik pernapasan dalam, dan terapi pijat, termasuk teknik pijat *effleurage* (Fitriani, 2019)

Studi lain mengungkapkan bahwa pijatan atau terapi pijat yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, mengurangi kadar hormon stres kortisol, serta mengurangi kecemasan. Hal ini berkontribusi pada penurunan tekanan darah dan meningkatkan fungsi tubuh secara keseluruhan (Chrisanto et al., 2021). Dalam pijat, terdapat berbagai macam manipulasi atau teknik yang dapat dilakukan. Salah satu teknik yang populer dan mudah dilakukan adalah teknik *effleurage*. Teknik *effleurage* merupakan teknik dasar dalam pijat olahraga. Tujuannya adalah untuk meningkatkan peredaran darah dan cairan getah bening, dan jika dilakukan dengan tekanan yang lembut, dapat memberikan efek penenangan. (Ananto, 2017)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 3 Februari 2023 di Kelurahan Rejosari RT.001 RW.003 Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari, terdapat 127 lansia dengan hipertensi yang tercatat mulai Juli 2022 hingga Desember 2022. Berdasarkan wawancara dengan perawat di Puskesmas Rejosari, terapi yang umumnya diberikan kepada pasien hipertensi adalah terapi farmakologi, sedangkan terapi non-farmakologi jarang dilakukan. Namun, banyak pilihan terapi non-farmakologi yang dapat dijadikan intervensi keperawatan, seperti terapi *massage effleurage*. Teknik *massage effleurage* dapat membantu meningkatkan peredaran darah dan pembuluh

limfe, serta menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, kadar hormon stres kortisol, epinefrin, dan norepinefrin, sehingga membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan fungsi tubuh. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh teknik massage effleurage terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Rejosari RT.001 RW.003 Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *pre-experimental design one group pretest-posttest*. Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari pada bulan Januari - Februari 2023. Populasi penelitian terdiri dari 127 lansia dengan hipertensi di Kelurahan Rejosari RT.001 RW.003. Sampel penelitian dipilih menggunakan metode purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi di dapatkan 55 responden. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi *Sphygmomanometer* (alat pengukur tekanan darah) dan lembar observasi. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tekanan Darah Sebelum Diberikan Intervensi Massage Teknik *Effluage*

Tabel 1. Distribusi Deskriptif MAP Tekanan Darah Sebelum Intervensi Massage Teknik *Effluage* Pada Responden Di Kelurahan Rejosari RT.001 RW.003 Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari (N=55, Tahun 2023)

	N	Mi n	Max	Mean	Std. Dev
Pre	55	97	133	144	9.66

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi *Massage* Teknik *Effluage* rata-rata nilai MAP tekanan darah pada responden adalah 144 mmHg, dengan nilai minimal 97 mmHg dan nilai maksimal 133 mmHg.

Hipertensi dapat didiagnosis ketika tekanan sistolik (saat jantung memompa darah) melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik (saat jantung beristirahat) melebihi 90 mmHg.

Penderita hipertensi sering mengalami manifestasi seperti nyeri kepala, mabuk perjalanan, penglihatan kabur, mual, detak jantung tidak teratur, dan kelelahan (Zogara, 2020). Temuan dari penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Alvaredo (2021), yang menyatakan bahwa rata-rata tekanan darah pada pasien dengan hipertensi dalam penelitiannya termasuk dalam kategori tinggi. Adanya peningkatan tekanan darah pada responden dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk usia. Alvaredo juga menjelaskan bahwa hipertensi primer umumnya muncul di rentang usia 30-70 tahun, dan kejadian hipertensi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia (Alvaredo et al., 2021). Menurut (Musakkar & Djafar, 2021) menunjukkan bahwa semakin bertambah usia seseorang maka tekanan darah pun akan meningkat. Menurut (Kozier et al., 2018) pada usia lanjut, arteri menjadi kaku dan kehilangan elastisitasnya terhadap aliran darah. Akibatnya, tekanan sistolik meningkat. Selain itu, tekanan diastolik juga meningkat karena dinding pembuluh darah tidak lagi dapat meregang secara fleksibel saat tekanan darah menurun.

Berdasarkan penelitian dan teori yang relevan, diasumsikan bahwa proses penuaan sangat terkait dengan perubahan yang terjadi pada usia lanjut. Salah satu perubahan yang dialami oleh lansia adalah peningkatan tekanan darah atau hipertensi. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia antara 66-74 tahun, yang semuanya merupakan lansia dengan tekanan darah tinggi. Seiring bertambahnya usia, kemampuan manusia cenderung mengalami penurunan karena adanya penurunan fungsi tubuh.

Tekanan Darah Sebelum Diberikan Intervensi Massage Teknik *Effluage*

Tabel 2 Distribusi Deskriptif MAP Tekanan Darah Sesudah Intervensi Massage Teknik *Effluage* Pada Responden Di Kelurahan Rejosari RT.001 RW.003 Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari (N=55, Tahun 2023)

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Post	55	87	120	102	9.29

Tabel 2 menunjukkan bahwa sesudah diberikan intervensi *Massage Teknik Effluage* rata-rata nilai MAP tekanan darah pada responden adalah 102 mmHg, dengan nilai minimal 87 mmHg dan nilai maksimal 120 mmHg.

Terapi relaksasi penting bagi penderita hipertensi untuk menginduksi relaksasi pembuluh darah, sehingga terjadi vasodilatasi yang menurunkan tekanan darah menjadi normal. Salah satu cara untuk mencapai relaksasi tubuh adalah melalui teknik pijat *effleurage*. (Fitriani, 2019).

Teknik effleurage merupakan teknik utama dalam pijat olahraga. Tujuannya adalah meningkatkan aliran darah dan cairan limfatik, sementara tekanan yang lembut memberikan efek penenangan (Ananto, 2017). Penelitian ini sejalan dengan temuan Fauziah (2021) yang menunjukkan bahwa terapi pijat secara rutin dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik serta mengurangi hormon stres kortisol, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kondisi tubuh secara keseluruhan (Fauziah & Anwar, 2021).

Berdasarkan penelitian dan teori terkait, diasumsikan bahwa *Massage Teknik Effluage* efektif dalam menurunkan tekanan darah secara rutin. Temuan penelitian menunjukkan adanya penurunan progresif pada tekanan darah sistolik dan diastolik setelah penerapan *Massage Teknik Effluage*, meskipun tekanan darah awal responden masih tinggi.

Pengaruh Massage Teknik Effluage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Rejosari RT.001 RW.003 Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari

Tabel 3 Hasil Analisa Data Pada Responden Di Kelurahan Rejosari RT.001 RW.003 Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari

	Ranks	Test	
		N	Statistics ^a P-Value
Tekanan Darah Post -	Negative Ranks	50 ^a	0,000
	Positive Ranks	4 ^b	

Tekanan Darah Pre	Ties Total	1 ^c
		55

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari Hasil uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test didapatkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000, karena Pvalue < α ($\alpha = 0,05$) maka H1 diterima dan H0 ditolak yang artinya Ada Pengaruh *Massage Teknik Effluage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Rejosari RT.001 RW.003 Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari*

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian Setiyowati (2021) yang menunjukkan pengaruh positif dari teknik *massage effleurage* terhadap tekanan darah pada penderita Hipertensi. Teknik *massage effleurage* memiliki kemampuan untuk merangsang pusat saraf yang memicu pelepasan endorfin, yang pada gilirannya mempengaruhi aktivitas saraf parasimpatis dan mengurangi hormon kortisol, norepinefrin, dan dopamin. Hal ini menghasilkan aliran darah balik (vena) yang lebih efisien ke jantung dan vasodilatasi vena, yang pada akhirnya menyebabkan relaksasi dan penurunan tekanan darah. (Setiyowati et al., 2021). Penelitian lain menunjukkan bahwa gerakan *massage teknik effleurage* memiliki efek stimulasi pada sistem saraf parasimpatik melalui pelepasan hormon endorfin, yang menghasilkan respon relaksasi. Aktivitas parasimpatik menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah vena dan arteriol di seluruh sistem sirkulasi perifer, serta mengurangi frekuensi denyut jantung dan kekuatan kontraksi jantung. Hal ini mengakibatkan penurunan tahanan perifer dan curah jantung, yang pada gilirannya dapat menurunkan tekanan darah (Hidayati et al., 2019).

Berdasarkan penelitian dan teori yang relevan, *massage teknik effleurage* telah terbukti secara signifikan menurunkan tekanan darah. Penelitian ini melibatkan 55 partisipan yang mengalami penurunan tekanan darah setelah menerima *massage*

teknik effleurage. Hasil penelitian menunjukkan penurunan rata-rata tekanan darah menaikkan tekanan darah setelah massage. Awalnya, rata-rata tekanan darah diukur sebesar 133 mmHg, yang dikategorikan sebagai Hipertensi krisis. Namun, setelah massage, rata-rata tekanan darah menurun menjadi 120 mmHg, masuk dalam kategori Hipertensi stage 2. Penurunan tekanan darah ini terjadi karena reaksi relaksasi pada tubuh dan vasodilatasi pada pembuluh darah. Dari hasil ini, peneliti menyimpulkan bahwa penurunan tekanan darah dapat dicapai melalui terapi non-farmakologis seperti *massage* teknik *effleurage*, yang membantu menurunkan resistensi perifer dan meningkatkan elastisitas pembuluh darah. Dalam penelitian ini, *massage* teknik *effleurage* diberikan selama 3 hari dalam seminggu, dengan durasi minimal 15 menit, untuk mencapai efek relaksasi optimal dan penurunan tekanan darah.

SIMPULAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan intervensi *Massage Teknik Effluage* rata-rata nilai MAP tekanan darah pada responden adalah 144 mmHg, dengan nilai minimal 97 mmHg dan nilai maksimal 133 mmHg dan sesudah diberikan intervensi *Massage Teknik Effluage* rata-rata nilai MAP tekanan darah pada responden adalah 102 mmHg, dengan nilai minimal 87 mmHg dan nilai maksimal 120 mmHg, serta hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000, karena *Pvalue* < α ($\alpha = 0,05$) maka H_1 diterima dan H_0 ditolak yang artinya Ada Pengaruh *Massage Teknik Effluage* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Rejosari RT.001 RW.003 Wilayah Kerja Puskesmas

2. Saran

a. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan/ institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber referensi dalam dalam menambah wawasan dalam bidang ilmu keperawatan komplementer terkait dengan aterapi non farmakologis dalam menurunkan tekanan darah salah satunya dengan cara *massage* teknik *effluage*.

b. Keperawatan/ institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber referensi dalam dalam menambah wawasan dalam bidang ilmu keperawatan komplementer terkait dengan aterapi non farmakologis dalam menurunkan tekanan darah salah satunya dengan cara *massage* teknik *effluage*.

c. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi Tenaga kesehatan khususnya yang bertugas di Puskesmas hendaknya terus berupaya memberikan penyuluhan-penyuluhan kesehatan kepada penderita Hipertensi agar memanfaatkan terapi relaksasi *massage effleurage* sebagai salah satu terapi alternatif yang dapat digunakan untuk mengontrol tekanan darah agar berada dalam batas normal.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil Penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi baru serta sebagai data dasar untuk pengembangan penelitian selanjutnya dalam mengembangkan penelitian lebih lanjut agar dapat lebih membuktikan *massage* teknik *effleurage* dengan waktu lebih lama pada penelitian ini, dengan teknik penelitian yang lebih baik

DAFTAR PUSTAKA

- Alvaredo, M. K., Yulendasari, R., & Djamaludin, D. (2021). Pengaruh Teknik Massage Effleurage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(4), 746–754.
<https://doi.org/10.33024/hjk.v15i4.3517>
- Ananto, D. P. (2017). Pengaruh Massage Teknik Effleurage Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Kalirejo Kabupaten Purworejo. In *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. (2020). Profil Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2020. In *Dinas Kesehatan Provinsi Riau* (Issue 9).
- Fauziah, S., & Anwar, S. (2021). Pengaruh Teknik Massage Effleurage Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practices*, 4(2), 99–104.
- Fitriani. (2019). Pengaruh Massage Teknik Effleurage Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwasari Kabupaten Karawang Tahun 2019. In *Skripsi*. Universitas Bhakti Kencana Bandung.
- Hidayati, N., Handayani, L. T., & Adi, G. S. (2019). Pengaruh Massage Teknik Effleurage Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kemuningsari Kidu. In *Naskah Publikasi*.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. J. (2018). *Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses & Praktik*. EGC.
- Musakkar, & Djafar, T. (2021). *Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi* (1 st Editi). CV. Pena Persada.
- Setiyowati, M., Amita, D., & Fitrizah, M. K. (2021). Pengaruh Masage Teknik Effleurage Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Simpang Periuk. *E-Journal STIKes Bhakti Husada Bengkulu*, 1(1), 1–13.
- Sharma, A., Altamirano-Diaz, L., Grattan, M., Filler, G., & Sharma, A. P. (2020). Comparative Analysis of American Heart Association and European Society of Hypertension Ambulatory Blood Pressure Thresholds for Diagnosing Hypertension in Children. *Kidney International Reports*, 5(5), 611–617.
<https://doi.org/10.1016/j.ekir.2020.01.017>
- WHO. (2021). *Hypertension*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Zogara, S. U. (2020). Pengaruh Pengobatan Campuran Gosok Dengan Metode Effleurage Dengan Pijat Titik Tekan Pada Ketegangan Peredaran Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Asuhan Bhakti Luhur. In *Skripsi*. Universitas Tribhuwana Tungga Dewi.