

IMPLEMENTASI SWEDISH MASSAGE PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI GRAHA RESIDEN SENIOR MEDAN

Friska Sembiring¹, Amnita Ginting², Ernita Rante Rupang³,
Lili Suryani Tumanggor⁴, ⁵Mardiati Barus

^{1,2,3,4,5}Program Studi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Informasi Artikel

Sejarah Artikel

Diterima, Mei 22, 2024

Revisi, Mei 31, 2024

Disetujui, Jun 30, 2024

Kata kunci :

Penyuluhan
Implementas,
Swedish Massage,
Hipertensi, Lansia

ABSTRAK

Hipertensi dikenal secara luas sebagai penyakit kardiovaskular dimana penderita memiliki tekanan darah di atas normal. Hipertensi pada lansia saat ini terus meningkat dengan prevalensi hipertensi pada lansia di dunia diperkirakan sekitar 15-20%. Swedish massage merupakan bentuk intervensi keperawatan yang berfungsi menurunkan tekanan darah guna mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut. Implementasi dilakukan selama 20-30 menit pada satu kali pertemuan. Terapi masase ini dapat memberikan efek kondisi relaksasi pada fisik dan mental dimana Pijat (massage) adalah Terapi non farmakologi yang yang efektif digunakan untuk mengurangi TD sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. Tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan rasa nyaman kepada lansia penderita hipertensi.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Korespondensi Penulis :

Friska Br Sembiring,
Program Studi Ners,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa
Elisabeth Medan
Jl. Bunga Terompet, No 118, Kel Sempakata,
Kec. Medan Selayang, 20131
Email: Friskasembiring09@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Setiap makhluk hidup dalam hal ini manusia akan mengalami proses penuaan dan suatu saat nanti akan menjadi tua. Menua (menjadi tua) adalah proses kehilangan perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri (Haryati Lubis et al., 2020). WHO mengemukakan bahwa lansia dibedakan menjadi 4 golongan, yaitu usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun. Dari pernyataan diatas kita dapat menyimpulkan bahwa dikatakan lanjut usia apabila sudah berusia 60 tahun keatas (Antonia et al., 2019). Proses penuaan yang terjadi pada lansia akan berdampak terhadap berbagai aspek baik sosial, ekonomi maupun kesehatan, dengan demikian proses penuaan ini mengakibatkan kemunduran fisik/biologis, psikososial, sosial dan ekonomi yang mengakibatkan penurunan kemampuan lansia dalam beraktivitas. Sehingga hal tersebut berpengaruh pada kemandirian lansia dalam beraktivitas (Hariani, 2019)

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi medis yang serius yang secara

Implementasi Swedish Message pada Lansia Penderita Hipertensi ... (Friska

signifikan dapat meningkatkan resiko penyakit kronis dan sering disebut sebagai “the silent killer” karena sering tanpa keluhan. Hipertensi menjadi kontributor tunggal utama untuk penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke di Indonesia. Prevalensi hipertensi pada lansia di dunia diperkirakan sekitar 15-20%. Kejadian ini diperkirakan 23% terjadi pada wanita dan 14% terjadi pada pria yang berusia di atas 65 tahun. Di Amerika Serikat tercatat kejadian hipertensi menyerang penduduk sekitar 50 juta jiwa, dan 60% diantaranya terjadi pada lansia di atas 60 tahun (Hanum & Lubis, 2017). Berdasarkan data Riskesdas, 2018 di Indonesia sendiri prevalensi kejadian hipertensi pada lansia sebesar 45,9% pada usia 55-64 tahun, 57,6% pada usia 65-73 tahun dan 63,8% pada usia > 75 tahun (Kuswandono, 2019). Di berbagai provinsi di Indonesia kejadian hipertensi juga mengalami angka yang cukup tinggi, salah satunya adalah kota Kediri. Kejadian hipertensi di kota Kediri berdasarkan data dinas kesehatan tahun 2018, prevalensi hipertensi lansia usia > 60 tahun adalah 2.340 jiwa, pada tahun 2019 kejadian hipertensi pada lansia sebanyak 2.332 dan pada tahun 2020 terdapat 2.530 kasus. Sedangkan di Sumatra utara, kejadian hipertensi menurut data Riskesdas tahun 2018 mencapai angka 50.162 orang, dan jumlah terbesar menurut data tersebut adalah wanita di atas 55 tahun (Waruwu et al., 2021).

Salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan kepada lansia dengan hipertensi adalah *Swedish Massage*, terapi komplementer ini diberikan untuk mengurangi konsumsi obat-obatan sehingga tidak memperberat kerja ginjal. *Swedish Massage* merupakan salah satu terapi yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik yang merupakan manipulasi jaringan tubuh dengan melakukan pijatan menggunakan lima gerakan dasar yaitu *fleurage*, *ptrisage*, *friction*, *tapotement* dan *bration* (Fahriah, dkk, 2021). *Swedish Massage* tidak memberikan efek samping yang negatif bahkan dapat memberikan manfaat bagi tubuh seperti meningkatkan aliran darah, rangsangan neurologis, ketegangan otot berkurang serta meningkatkan rasa yang lebih baik (Atta, 2022).

Berdasarkan penelitian Adawiyah & Fitriana (2020) yang menyatakan bahwa terapi *swedish massage* ini dapat menurunkan tekanan darah pada lansia, selain menurunkan tekanan darah pada lansia terapi pijat ini juga mampu menurunkan tekanan darah pada pasien rawat inap (widyaningrum, 2020). Berdasarkan fenomena kejadian resiko kematian dan prevalensi di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang *Swedish Massage* untuk menurunkan tekanan darah.

2. METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memfokuskan pada pemberian *swedish massage* pada lansia penderita hipertensi dengan metode secara langsung pada lansia di Graha Residen Senior Medan dengan tujuan penyuluhan untuk memberikan efek rileks dan menurunkan tekanan darah lansia, karena sebelumnya terapi komplementer (Pijat) ini sudah diteliti sebelumnya memberikan pengaruh dalam penurunan tekanan darah setelah dilakukan *swedish massage* yang dilakukan selama 20 menit sebanyak 6 kali selama 2 minggu kegiatan, dengan melakukan pengkajian pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan tindakan *swedish massage* dan setelah dilakukan tindakan, setelah tindakan maka dilakukan pendokumentasian, kemudian tim pengabdian melakukan penyebaran leaflet kepada responden untuk mengikuti

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ini, tim pengabdian mempersiapkan alat dan bahan yang akan digunakan. Alat dan Bahan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi: *spygromanometer*, *stetoskop*, *SOP Swedish Massage*.



Gambar 1. Banner Pengabdian kepada Masyarakat

2. Pelaksanaan Kegiatan

Tahap Pre Test. Pada tahap ini, setiap peserta dianjurkan untuk duduk di kursi atau kursi roda dan tim PKM akan melakukan pengkajian pengukuran tekanan darah sebelum diberikan implementasi swedish massage

Tahap Penyuluhan. Implementasi tindakan *swedish massage* pada lansia penderita hipertensi selama 20 menit sebanyak 6 kali dalam waktu 2 minggu

Tahap Post Test. Pada tahap ini, setiap peserta menanyakan perasaan peserta dan mencatat hasil tekanan darah setelah tindakan *swedish massage*





Gambar 2. Tim pengabdian memberikan implementasi swedish massage pada lansia penderita hipertensi

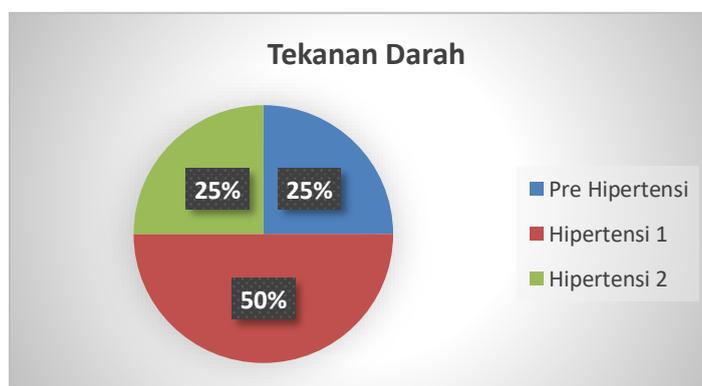
3. Evaluasi

Evaluasi yang diberikan kepada peserta adalah membuka sesi diskusi dan pengukuran tekanan darah peserta yang telah diberikan swedish massage

3. **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Peserta lansia yang menjadi sasaran pengabdian masyarakat adalah lansia yang menderita hipertensi meskipun saat pengukuran pengkajian pertama ada beberapa lansia yang sudah mengkonsumsi obat anti hipertensi sehingga dapat menjadi pre hipertensi tetapi tetap dilakuakn tindakan swedish massage. Selama proses pengabdian masyarakat dalam pemberian swedish massage, peserta lansia tampak sangat rileks dalam tindakan karena tidak menimbulkan rasa sakit. Tekanan darah sebelum di lakukan tindakan swedish massage mayoritas Hipertensi 1 sebanyak 50%, diikuti pre hipertensi dan Hipertensi 2 sebanyak 25%. Hasil tekanan darah dapat dilihat pada diagram berikut ini :

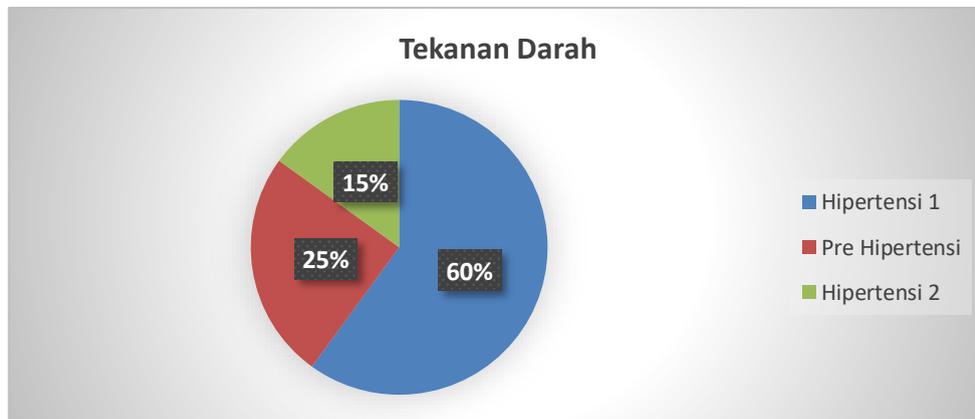
Tekanan darah Peserta Sebelum Tindakan *Swedish Massage*



Gambar 3. Hasil tekanan darah sebelum tindakan swedish massage

Selama proses penyampaian materi dari narasumber, para peserta mengikuti kegiatan dengan rileks dan sangat menikmati kegiatan saat diberikan oleh Tim Pengabdian masyarakat terlihat dari tekanan darah setelah dilakukan tindakan swedish massage dengan persentase terbanyak Hipertensi 1 (60%), Pre Hipertensi (25%) dan Hipertensi 2 (15%) yang berarti menurunnya Hipertensi Grade 2.

Tekanan Darah Setelah Tindakan Swedish Massage



Gambar 4. Diagram Hasil tekanan darah peserta lansia setelah swedish massage

Hal ini dibuktikan dengan penelitian dimana *swedish message* tidak memberikan efek samping yang negatif bahkan dapat memberikan manfaat bagi tubuh seperti meningkatkan aliran darah, rangsangan neurologis, ketegangan otot berkurang serta meningkatkan rasa yang lebih baik, sehingga semua lansia sangat merasa rileks dan senang saat diberikan tindakan (Atta, 2022).

4. KESIMPULAN

Pengabdian Kepada Masyarakat telah dilakukan secara langsung ke Graha Residen Senior Medan di Bulan Mei 2024 selama 2 minggu dan dilakukan sebanyak 6 kali. Kegiatan dilakukan pada pukul 10.00-12.30 WIB kepada lansia di ruangan aula Graha Residen Senior Medan dengan jumlah peserta sebanyak 50 peserta dengan Judul “Implementasi Swedish Massage Pada Lansia Penderita Hipertensi di Graha Residen Senior Medan Karya Kasih Medan” setelah tindakan keperawatan di dapatkan menurunnya tekanan darah dari Hipertensi grade 2 menjadi hipertensi grade 1.

DAFTAR PUSTAKA

- Atta, A. S., Atia, N. R., El-sadany, H. M., & Ibrahim, R. A. (2022). Effect of nursing care by using swedish massage, kinesio tape for knee osteoarthritis patients on pain, functional status and quality of life. *International Egyptian Journal of Nursing Sciences and Research*, 2(2), 278-291.
- Burn, & Grove's. (2016). *The Practice of Nursing Research*. 1–23.
- Fahriyah, N. R., Winahyu, K. M., & Ahmad, S. N. A. (2021). Pengaruh Terapi Swedish Massage terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi: Telaah Literatur. *Jurnal JKFT*, 6(1), 43-51
- Kurnia, A. (2020). *SELF-MANAGEMENT HIPERTENSI - Anih Kurnia*, S (hal. 65).
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2021). Buku Ajar Keperawatan. In *CV Jejak, anggota IKAPI*.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*.
- Nursalam. (2018). 75 Konsep dan penerapan metodologi.pdf. In *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*
- Prayananda, i putu ade andre. (2018). *No Tit.ϳϳle*. <https://www.ptonline.com/articles/how-to->

get-better-mfi-results

- 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.
- Romagnani, P., Remuzzi, G., Glassock, R., Levin, A., Jager, K. J., Tonelli, M., ... & Anders, H. J. (2017). Chronic kidney disease. *Nature reviews Disease primers*, 3(1), 1-24.
- (P2PTM Kemenkes RI, 2021). Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal, dan Stroke
- Winarno, M. E. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang UM Press. January.
- Zainuddin, R. N., & Labdullah, P. (2020). Efektivitas Isometric Handgrip Exercise dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 615–624. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.364>
-