

INFORMASI ARTIKEL

Received: December, 06, 2020

Revised: February, 18, 2022

Available online: February, 19, 2022

at : <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik>

## Pengaruh teknik *massage effleurage* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

M. Kelvin Alvaredo, Rika Yulendasari\*, Djunizar Djamaludin

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati  
Korespondensi Penulis: Rika Yulendasari. \*Email: rikayulendasari@malahayati.ac.id

### Abstract

**Background:** The highest hypertension event data is at Panjang Public Health Center as many as 12,142 people, Whereas non-pharmacological therapy Effleurage Massage Technique is to help blood circulation and lymph fluid ( lymph fluid ), which helps blood flow in the veins (venous blood) to quickly return to the heart.

**Purpose:** To knowledge effect of effleurage massage techniques to decrease blood pressure in patients with hypertension

**Method:** Quantitative research, draft experimental pra research with one group Pretes Post test design approach, population and samples are respondents with 15 respondents high blood pressure who have a history of Hypertension. Sampling techniques using purposive sampling.

**Results:** Average systolic blood pressure 147.33 mmHg  $\pm$  7.988, while at the diastolic blood pressure of 111.33 mmHg  $\pm$  8.338. The average systolic blood pressure of 122.67 mmHg  $\pm$  19.328, while at a diastolic blood pressure of 91.33 mmHg  $\pm$  9.904. The results of data analysis sufficient using Test T-Test obtained the value of P-value 0.000.

**Conclusion:** There is a influence of massage effleurage technique to decrease blood pressure in patients with hypertension. Advice for respondents to patients with hypertension should be able to use the massage effleurage independently and regularly because besides easy to do, this therapy has been proven effective in lowering blood pressure

**Keywords:** Massage effleurage; Blood pressure; Hypertension

**Pendahuluan:** Data kejadian hipertensi tertinggi berada di Puskesmas Panjang sebanyak 12.142 orang, Bahwaterapi non farmakologi Teknik Massage effleurage yaitu untuk membantu melancarkan peredaran darah dan cairan getah bening (cairan limpha), yaitu membantu mengalirkan darah di pembuluh balik (darah veneus) agar cepat kembali ke jantung.

**Tujuan:** Diketahui pengaruh teknik *massage effleurage* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

**Metode:** Penelitian kuantitatif, rancangan penelitian *pra eksperimental* dengan pendekatan *one group pretes post test design*, populasi dan sampel adalah responden dengan tekanan darah tinggi sebanyak 15 responden yang memiliki riwayat Hipertensi.

**Hasil :** Rata-rata tekanan darah sistolik 147,33 mmHg  $\pm$  7,988, sedangkan pada tekanan darah diastolik 111,33 mmHg  $\pm$  8,338. Rata-rata tekanandarah sistolik 122,67 mmHg  $\pm$  19,328, sedangkan pada tekanan darah diastolik 91,33 mmHg  $\pm$  9,904. Hasil analisa data bivariat menggunakan uji *t-tes* didapat nilai *p-value* 0,000 maka dapat ditarik kesimpulan terdapat pengaruh teknik *massage effleurage* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Pengaruh teknik *massage effleurage* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

**Simpulan:** Ada pengaruh teknik *massage effleurage* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Saran bagi responden penderita hipertensi sebaiknya dapat menggunakan pijat *effleurage* secara mandiri dan teratur karena selain mudah dilakukan, terapi ini sudah terbukti efektif menurunkan tekanan darah.

**Kata Kunci :** *Massage effleurage*; Tekanan darah; Hipertensi

## PENDAHULUAN

Hipertensi sudah tidak asing lagi di masyarakat. Hipertensi adalah tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya di atas 140 mmHg dan tekanan diastoliknya > 90 mmHg (Asmawaty, & Dirdjo, 2015). Hipertensi bukanlah penyakit yang mematikan, tetapi penyakit ini dapat memicu terjadinya penyakit lain yang tergolong penyakit mematikan seperti stroke. Pada kebanyakan kasus, hipertensi terdeteksi saat pemeriksaan fisik karena alasan penyakit tertentu, sehingga sering disebut sebagai "silent killer". Tanpa disadari penderita mengalami komplikasi pada organ-organ vital seperti jantung, otak (stroke), ginjal, mata (retinopati), dan juga arteri perifer. Kerusakan organ-organ tersebut bergantung pada tingginya tekanan darah dan berapa lama tekanan darah tinggi tersebut tidak terkontrol atau terobati (Muhadi, 2016).

Kejadian hipertensi di seluruh dunia mencapai lebih dari 1,3 milyar orang, yang mana angka tersebut menggambarkan 31% jumlah penduduk dewasa di dunia yang mengalami peningkatan sebesar 5,1% lebih besar dibanding prevalensi global pada tahun 2000-2010 (Bloch, Klein, Szklo, Kuschnir, Abreu, Barufaldi, & Oliveira, 2016; Arum, 2019). Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang bertambah pada 2025 mendatang diperkirakan sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi. WHO menyebutkan negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi sebesar 40% sedangkan negara maju hanya 35%, kawasan Afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi, yaitu sebesar 40%. Kawasan Amerika sebesar 35% dan Asia Tenggara 36%. Kawasan Asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Hal ini menandakan satu dari tiga orang menderita hipertensi.

Sedangkan di Indonesia cukup tinggi, yakni mencapai 32% dari total jumlah penduduk (Widiyani, 2013; Anggara, & Prayitno 2013).

Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (Riset Kesehatan Dasar, 2018).

Data kejadian hipertensi tertinggi berada di Puskesmas Panjang sebanyak 12.142 orang, Puskesmas Kemiling sebanyak 10.706 orang, Puskesmas Way Halim sebanyak 10.049 orang, Puskesmas Sukaraja sebanyak 9.272 orang, Puskesmas Tanjung Karang sebanyak 9.940 orang (Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung, 2019).

Hipertensi yang tidak mendapat penanganan yang baik menyebabkan komplikasi seperti Stroke, Penyakit Jantung Koroner, Diabetes, Gagal Ginjal dan Kebutaan. Stroke (51%) dan Penyakit Jantung Koroner (45%) merupakan penyebab kematian tertinggi. Kerusakan organ target akibat komplikasi Hipertensi akan tergantung kepada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati. Organ-organ tubuh yang menjadi target antara lain otak, mata, jantung, ginjal, dan dapat juga berakibat kepada pembuluh darah arteri perifer itu sendiri. Selain itu Hipertensi banyak terjadi pada umur 35-44 tahun (6,3%), umur 45-54 tahun (11,9%), dan umur 55-64 tahun (17,2%). Sedangkan menurut status ekonominya, proporsi Hipertensi terbanyak pada tingkat menengah bawah (27,2%) dan menengah (25,9%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Hipertensi dengan komplikasi (5,3%) merupakan penyebab kematian nomor 5 (lima) pada semua umur. Pembiayaan Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) Tahun 2015 menunjukkan sebanyak 1,3 juta orang atau 0,8% peserta JKN mendapat pelayanan untuk penyakit

**M. Kelvin Alvaredo, Rika Yulendasari\*, Djunizar Djamaludin**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati  
Korespondensi Penulis : Rika Yulendasari. \*Email: rikayulendasari@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i4.3517>

Pengaruh teknik *massage effleurage* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

Katastropik, yang menghabiskan biaya sebanyak 13,6 triliun rupiah atau 23,9 % yang terdiri dari; Penyakit Jantung (11,59 %), Gagal Ginjal Kronik (4,71 %), Kanker (4,03 %), Stroke (1,95%), Thalassemia (0,73%), Cirosis Hepatitis (0,42%), Leukemia (0,3%), Haemofilia (0,16%) (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Menurut (Saputro 2013; Ananto, 2017) beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah dapat dilakukan dengan terapi farmakologi yang biasanya diberikan dengan obat-obatan dan terapi non farmakologi yaitu terapi herbal, perubahan gaya hidup, kepatuhan dalam pengobatan, pengendalian stres dan terapi relaksasi. Hal ini seperti yang dikatakan oleh (Fitriani, 2018) penatalaksanaan hipertensi tidak selalu menggunakan obat-obatan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan nonfarmakologis dapat dilakukan pada penderita hipertensi yaitu meliputi; teknik-teknik mengurangi stres, penurunan berat badan, pembatasan alkohol, natrium, dan tembakau, olahraga atau latihan yang berefek meningkatkan lipoprotein berdensitas tinggi, dan relaksasi yang merupakan intervensi wajib yang harus dilakukan pada setiap terapi hipertensi Terapi relaksasi diperlukan pada penderita hipertensi agar membuat pembuluh darah menjadi relaks sehingga akan terjadi vasodilatasi yang menyebabkan tekanan darah kembali turun dan normal. Untuk membuat tubuh menjadi relaks dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti terapi musik klasik, yoga, teknik nafas dalam, dan terapi masase, serta teknik massase effluarage (Muttaqin, 2009; Fitriani, 2018).

Sejumlah studi menunjukkan bahwa terapi masase/pijat yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, menurunkan kadar hormone stress cortisol, menurunkan kecemasan sehingga tekanan darah akan turun dan fungsi tubuh semakin membaik (Purwokerto, &Wahyuni, 2014). Dalam masase

terdapat banyak manipulasi/teknik yang bisa dilakukan, salah satu teknik yang paling umum dan mudah dilakukan yaitu teknik effleurage. Manipulasi effleurage merupakan manipulasi pokok dalam sport masase. Tujuan manipulasi effleurage adalah memperlancar peredaran darah, cairan getah bening dan apabila dilakukan dengan tekanan yang lembut akan memberikan efek penenangan, (Arovah, 2012; Ananto, 2017). Sedangkan (Priyonoadi 2011; Ananto, 2017) juga menjelaskan tujuan dari manipulasi effleurage yaitu untuk membantu melancarkan peredaran darah dan cairan getah bening (cairan limpha), yaitu membantu mengalirkan darah di pembuluh balik (darah veneus) agar cepat kembali ke jantung.

## METODE

Penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *pra eksperimental* dengan pendekatan *one group pretes-postes design*. Ciri dari desain penelitian *one group pretes-postes design* dalam penelitian lapangan, membandingkan hasil ukur sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada suatu kelompok penelitian atau intervensi. Penelitian ini telah dilaksanakandi Wilayah Kerja Puskesmas Panjang pada 15-28 Juli 2020 dengan surat laik etik NO. 985/EC/KEP-UNIMAL/VII/2020.dikeluarkan dari universitas malahayati.

Kriteria Responden dengan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. berjenis kelamin laki-laki, Usia 15-45 tahun, tidak ada komplikasi (Jantung, stroke), masih mengkonsumsi obat anti hipertensi, dietnya tidak diperhatikan, sampelnya 15 partisipan dalam 1 kelompok teknik *massage effleurage* memberikan pemijatan dengan teknik effluarage selama 14 hari di lakukan pada pukul 09.00 s/d 16.00 wib dalam 14 hari peneliti melakukan 6 kali intervensi selama 14 hari (seminggu 3 kali) intervensi sehari bertemu 7-8 responden.

**M. Kelvin Alvaredo, Rika Yulendasari\*, Djunizar Djamaludin**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati  
Korespondensi Penulis : Rika Yulendasari. \*Email: rikayulendasari@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i4.3517>

## HASIL

Tabel . Karakteristik Demografi Responden dan Evaluasi Intervensi (N = 15).

Variabel		<i>p-value</i>	OR (95%CI)
Usia (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(40.00±5.54)(34-49)		
Lamanya sakit (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(2.60±1.12)(1-4)		
<b>Jenis kelamin (n/%)</b>			
Laki-laki	8/53.4		
Perempuan	7/46.6		
<b>Pendidikan (n/%)</b>			
SD	3/20.0		
SMP	4/26.6		
SMA	8/53.4		
<b>Pekerjaan (n/%)</b>			
Buruh	2/13.4		
Swasta	6/40.0		
PNS	7/46.6		
<b>Evaluasi Intervensi</b>			
<b>Tekanan Darah (Pretest) (Mean±SD)</b>			
Sistolik (mmHg)	150.67±9.612		145.34-155.99
Diastolik (mmHg)	130.67±9.612		116.95-128.39
<b>Tekanan Darah (Posttest) (Mean±SD)</b>			
Sistolik (mmHg)	122.67±10.328	0.000	116.95-128.39
Diastolik (mmHg)	91.33±9.904		85.85-96.62

Pada tabel 1. menunjukkan bahwa karakteristik responden (N = 15), dengan rata-rata usia 40.00 responden standar deviasi 5.54 dan rentang 34-49 tahun, Lamanya sakit rata-rata 2.60 responden, standar deviasi 1.12 dan rentang 1-4 responden, berjenis kelamin laki-laki sejumlah 8/53.4 responden, berjenis kelamin perempuan sejumlah 7/46.6, Pendidikan SD 3/20.0 responden, SMP 4/26.6 responden, SMA 8/53.4 responden, pekerjaan Buruh 2/13.4 responden, Swasta 6/40.0 responden, PNS 7/46.6 responden.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa pada hasil analisis diperoleh rata-rata tekanan darah sebelum diberi intervensi (*pretest*) sistolik 150,67 mmHg dan standar deviasi 9,612 sedangkan pada tekanan darah diastolik 130,67 mmHg dan standar deviasi 9,12 setelah (*posttest*) intervensi rata-rata tekanan darah sistolik 122,67 mmHg dan standar deviasi 10,328 sedangkan pada tekanan darah diastolik 91,33 mmHg dan standar deviasi 9,904.

Hasil analisa data bivariat menggunakan uji *t-test* didapat nilai *p-value* 0,000 < 0,05 maka dapat ditarik kesimpulan terdapat pengaruh teknik *massage effleurage* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Panjang Kota Bandar Lampung Tahun 2020.

M. Kelvin Alvaredo, Rika Yulendasari\*, Djunizar Djamaludin

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati  
Korespondensi Penulis : Rika Yulendasari. \*Email: rikayulendasari@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i4.3517>

Tabel 2. Hubungan Variabel

Variables	Usia	Rentang Sakit	Jenis Kelamin	Pendidikan	Pekerjaan	Tekanan Darah Pre Test	Tekanan Darah Post Tets
Usia	1						
Rentang sakit	-.11**	1					
Jenis kelamin	.00**	..00**	1				
Pendidikan	.38**	-.38**	.00**	1			
Pekerjaan	.03**	-.02**	.00**	.26**	1		
Tekanan darah pre test	.08**	-.26**	.00**	.40**	.04**	1	
Tekanan darah post test	.39**	.26**	.00**	.29**	-.06**	.27**	1

Berdasarkan tabel 2. Usia dan rentang sakit dapat berpengaruh, usia dan pendidikan tidak ada pengaruh, usia dan pekerjaan tidak berpengaruh, usia dan tekanan darah pre test tidak berpengaruh, usia dan tekanan darah post test tidak berpengaruh, pendidikan dan rentang sakit berpengaruh, pekerjaan dan rentang sakit berpengaruh, tekanan darah pre test dan rentang sakit berpengaruh, tekanan darah post test dan pekerjaan berpengaruh.

## PEMBAHASAN

Pengaruh Massage Teknik Effleurage Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalirejo Kabupaten Purworejo. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian diperoleh bahwa pemberian *massage* teknik *effleurage* pada bagian punggung, dan *ekstremitas* atas pada penderita hipertensi di Desa Kalirejo Kabupaten Purworejo dapat menurunkan tekanan darah sistolik dari 156,60 mmHg menjadi 141,33 mmHg, dan tekanan darah diastolik dari 87,60 mmHg menjadi 81,20 mmHg dengan nilai p value = 0.000 ( $p < 0,05$ ) (Ananto, 2017).

Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). Hipertensi berkaitan dengan kenaikan tekanan sistolik atau diastolik atau tekanan keduanya. Hipertensi dapat didefinisikan sebagai

tekanan darah tinggi pasien dimana tekanan sistoliknya diatas 90 mmHg. Pada populasi manula, hipertensi sebagai tekanan sistolik 160 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg (Majid, 2019). Hipertensi adalah salah satu faktor penting sebagai pemicu penyakit tidak menular (*Non Communicable Disease = NCD*) seperti penyakit jantung, Stroke, dan lainlain yang saat ini menjadi momok penyebab kematian nomer satu di dunia.

Dapat dijelaskan bahwa rata-rata tekanan darah penderita hipertensi pada hasil penelitian ini termasuk dalam dalam kategori tinggi. Peningkatan tekanan darah pada responden dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Jika dilihat karakteristik dapat kita ketahui bahwa rata-rata usia responden adalah 56 tahun dengan jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan relatif sama. Black & Hawks, (2014) menjelaskan bahwa hipertensi primer biasanya muncul antara usia 30-50 tahun, peristiwa hipertensi akan meningkat seiring dengan meningkatnya usia. Menurut (Majid, 2019) Meningkatnya tekanan darah didalam arteri bisa terjadi melalui beberapa cara yaitu jantung memompa lebih kuat sehingga mengalirkan lebih banyak cairan pada setiap detiknya arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku sehingga mereka tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut. Darah di setiap denyutan jantung dipaksa untuk melalui pembuluh yang sempit dari pada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan.

M. Kelvin Alvaredo, Rika Yulendasari\*, Djunizar Djamaludin

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati  
Korespondensi Penulis : Rika Yulendasari. \*Email: rikayulendasari@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i4.3517>

Pengaruh teknik *massage effleurage* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

inilah yang terjadi pada usia lanjut, dimana dinding arterinya telah menebal dan kaku karena arteriosklerosis. Dengan cara yang sama, tekanan darah juga meningkat pada saat terjadi vasokonstriksi, yaitu jika arteri kecil (arteriola) untuk sementara waktu untuk mengartur karena perangsangan saraf atau hormon didalam darah. Bertambahnya darah dalam sirkulasi bisa menyebabkan meningkatnya tekanan darah.

Perjalanan penyakit hipertensi esensial berkembang dari hipertensi yang kadang – kadang muncul menjadi hipertensi yang persisten. Setelah periode asimtomatik yang lama, hipertensi persisten berkembang menjadi hipertensi dengan komplikasi, dimana kerusakan organ target di aorta dan arteri kecil, jantung, ginjal, retina dan susunan saraf pusat. Progresifitas hipertensi dimulai dari prehipertensi pada pasien umur 10 – 30 tahun (dengan meningkatnya curah jantung) kemudian menjadi hipertensi dini pada pasien umur 20 – 40 tahun (dimana tahanan perifer meningkat) kemudian menjadi hipertensi pada umur 30 – 50 tahun dan akhirnya menjadi hipertensi dengan komplikasi pada usia 40 – 60 tahun. Tekanan yang dibutuhkan untuk mengalirkan darah melalui sistem sirkulasi dilakukan oleh aksi memompa dari jantung (Cardiac Output/CO) dan dukungan dari arteri (Peripheral Resistance/PR). Fungsi kerja masing-masing penentu tekanan darah ini dipengaruhi oleh interaksi dari berbagai faktor yang kompleks. Hipertensi sesungguhnya merupakan abnormalitas dari faktor-faktor tersebut, yang ditandai dengan peningkatan curah jantung dan atau tahanan perifer (Smeltzer, 2013).

penelitian *Massase Pada Penderita Hipertensi Di Uptd Panti Tresna Werdha Lampung Selatan*. 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 (Udani, 2016)

Penatalaksanaan hipertensi secara garis besar dikelompokkan atas terapi nonfarmakologi dan terapi farmakologi. Terapi nonfarmakologi merupakan terapi tanpa menggunakan agen obat

dalam proses terapinya, sedangkan terapi farmakologis menggunakan obat atau senyawa yang dalam kerjanya dapat mempengaruhi tekanan darah pasien. Tidak dapat dipungkiri bahwa terapi farmakologi atau obat-obatan merupakan jenis terapi yang dalam batas-batas tertentu merugikan dan berdampak negatif terhadap tubuh manusia bila digunakan dalam waktu yang lama. Oleh karena itu, terapi nonfarmakologi lebih diutamakan karena diyakini lebih aman dan memberikan efek positif. Diantara algoritma penanganan hipertensi melalui terapi nonfarmakologis adalah dengan memodifikasi gaya hidup termasuk pengelolaan stres dan kecemasan menggunakan teknik relaksasi sebagai langkah awal yang harus dilakukan (Ilham, Armina, & Kadri, 2014)

Berdasarkan uraian hasil penelitian di atas dapat dijelaskan bahwa setelah dilakukan perlakuan berupa *massage effluarage* selama 14 hari dengan lama intervensi 20 menit didapat penurunan tekanan darah pretes-postes. Tujuan *massage* secara umum adalah (1) memperlancar peredaran darah, (2) merangsang sistem syaraf, (3) meningkatkan ketegangan otot dan kekenyalan otot untuk meningkatkan daya kerjanya, (4) membersihkan dan menghaluskan kulit, (5) mengurangi dan menghilangkan ketegangan syaraf dan mengurangi rasa sakit hingga dapat menidurkan pasien (Priyonoadi, 2011).

Penurunan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi relaksasi yang bermanfaat untuk menurunkan resistensi perifer dan menaikkan elastisitas pembuluh darah. Otot-otot dan peredaran darah akan lebih sempurna dalam mengambil dan mengedarkan oksigen serta relaksasi otot progresif dapat bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung data bivariat menggunakan uji *t-tes* didapat nilai *p-value*  $0,000 < 0,05$  maka dapat ditarik kesimpulan terdapat pengaruh teknik *massage effleurage* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Panjang Kota Bandar Lampung Tahun 2020, *Pengaruh Massage Teknik Effleurage Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalirejo Kabupaten Purworejo*. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data

**M. Kelvin Alvaredo, Rika Yulendasari\*, Djunizar Djamaludin**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati  
Korespondensi Penulis : Rika Yulendasari. \*Email: rikayulendasari@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i4.3517>

Pengaruh teknik *massage effleurage* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

menggunakan analisis uji-t dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian diperoleh bahwa pemberian *massage* teknik *effleurage* pada bagian punggung, dan *ekstremitas* atas pada penderita hipertensi di Desa Kalirejo Kabupaten Purworejo dapat menurunkan tekanan darah sistolik dari 156,60 mmHg menjadi 141,33 mmHg, dan tekanan darah diastolik dari 87,60 mmHg menjadi 81,20 mmHg dengan nilai  $p$  value = 0.000 ( $p < 0,05$ ). (Ananto, 2017).

Tujuan manipulasi *effleurage* adalah memperlancar peredaran darah, cairan getah bening dan apabila dilakukan dengan tekanan yang lembut akan memberikan efek penenangan, (Arovah, 2012). Sedangkan Priyonoadi (2011) juga menjelaskan tujuan dari manipulasi *effleurage* yaitu untuk membantu melancarkan peredaran darah dan cairan getah bening (cairan limpha), yaitu membantu mengalirkan darah di pembuluh balik (darah vena) agar cepat kembali ke jantung. Oleh karena itu gerakan *effleurage* dilakukan selalu menuju arah jantung yang merupakan pusat peredaran darah.

Stimulasi kulit dengan teknik *effleurage* menghasilkan implus yang dikirim lewat serabut saraf besar yang berada dipermukaan kulit, serabut saraf besar ini akan menutup gerbang sehingga otak tidak menerima pesan nyeri karena sudah diblokir oleh stimulasi kulit dengan teknik ini, akibatnya persepsi nyeri akan berubah. Selain meredakan nyeri, teknik ini juga dapat mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah di area yang terasa nyeri (Maryunani, 2010).

Pada penelitian ini terjadi penurunan tekanan darah responden saat sebelum dilakukan intervensi dengan rata-rata tekanan darah sistolik 147,33 mmHg, diastolik 111,33 mmHg, setelah (*posttest*) intervensi rata-rata tekanan darah sistolik 122,67 mmHg, diastolik 91,33 mmHg. Menurut Wardani dan Herlina pada tahun 2017 *massage* merupakan sentuhan yang dilakukan pada bagian tubuh yang dapat mengurangi ketegangan otot dan dapat memperlancar tekanan darah. Teknik relaksasi memiliki pengaruh yang sama dengan obat anti hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. Prosesnya yaitu dimulai dengan membuat otot-otot polos pembuluh darah arteri dan vena.

Manfaat penelitian Penerapan terapi *massage* dengan teknik *effleurage* karena teknik

ini mempunyai tujuan memperlancar peredaran darah, cairan getah bening dan apabila dilakukan dengan tekanan yang lembut akan memberikan efek penenangan. Hal ini terbukti dengan hasil penelitian yang signifikan menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah diberikan *massage* teknik *effleurage* pada penderita hipertensi di Puskesmas Panjang. Lancarnya aliran darah ini karena pembuluh darah mengalami pelebaran (*vasodilatasi*) dan efek tenang yang diberikan dari *massage* menyebabkan tekanan darah menjadi menurun. Keterbatasan Penelitian yaitu peneliti tidak membatasi responden yang tidak melakukan diet rendah garam, merokok, faktor genetik, stress dan psikologis, dan faktor lingkungan.

### SIMPULAN

Hasil analisa data bivariat menggunakan uji *t*-tes didapat nilai  $p$ -value  $0,000 < 0,05$  maka dapat ditarik kesimpulan terdapat pengaruh teknik *massage effleurage* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Panjang Kota Bandar Lampung Tahun 2020.

### SARAN

Penderita hipertensi hendaknya dapat mempergunakan terapi *massage effleurage* secara mandiri dan teratur karena selain mudah dilakukan, terapi ini telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah.

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.

penelitian lain yang ingin melakukan penelitian yang berhubungan dengan upaya menurunkan tekanan darah tinggi sebaiknya mengambil responden wanita juga, karena pada penelitian ini hanya menggunakan sampel laki-laki, dan agar dapat bermanfaat untuk masyarakat khususnya bagi penderita hipertensi.

**M. Kelvin Alvaredo, Rika Yulendasari\*, Djunizar Djamaludin**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati  
Korespondensi Penulis : Rika Yulendasari. \*Email: rikayulendasari@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i4.3517>

## DAFTAR PUSTAKA

- Ananto, D. P. (2017). Pengaruh massage teknik effleurage terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di desa Kalirejo Kabupaten Purworejo.
- Anggara, F. H. D., & Prayitno, N. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 20-25.
- Aprina, A. (2014). Riset Keperawatan. *Tidak dipublikasikan*.
- Arovah, N. I. (2012). Status kegemukan, pola makan, tingkat aktivitas fisik dan penyakit degeneratif dosen dan karyawan universitas negeri Yogyakarta. *Medikora*, (2).
- Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi pada penduduk usia produktif (15-64 Tahun). *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 3(3), 345-356.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan medikal bedah: manajemen klinis untuk hasil yang diharapkan*. Elsevier (Singapore).
- Bloch, K. V., Klein, C. H., Szklo, M., Kuschnir, M. C. C., Abreu, G. D. A., Barufaldi, L. A., & Oliveira, A. M. A. D. (2016). ERICA: Prevalences of hypertension and obesity in Brazilian adolescents. *Revista de saúde pública*, 50, 9s.
- Dempsey, P. A. (2018). Riset Keperawatan: Buku Ajar dan Latihan/ Penulis. *Alih bahasa: Palupi W. Jakarta: EGC*.
- Dinas kesehatan Kota Bandar Lampung. (2019). *Kejadian Hipertensi*. Profil kejadian dipuskesmas panjang kota bandar lampung.
- Fitriani, D. (2019). Pengaruh massage effleurage terhadap penurunan. *Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat*, 2(2), 47-56.
- Graha, A. S., & Priyonoadi, B. (2011). Terapi masase frirage penatalaksanaan cedera pada anggota tubuh bagian atas. *Yogyakarta: FIK UNY*.
- Ilham, M., Armina, A., & Kadri, H. (2019). Efektivitas terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan hipertensi pada lansia. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 58-65.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Pengertian Hipertensi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Di akses dari: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Kejadian Hipertensi*. Jakarta: Indonesia. Di akses dari: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>]
- Majid, A. (2019). *Asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan sistem kardiovaskular*. Pustaka Baru: Yogyakarta.
- Maryunani, A. (2010). Nyeri dalam persalinan "teknik dan cara penanganannya". *Jakarta: Trans info media*.
- Muhadi, M. (2016). JNC 8: Evidence-based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa. Divisi kardiologi, Fakultas kedokteran Universitas Indonesia/RS Cipto mangunkusumo. Jakarta.
- Muttaqin, A. (2009). *Pengantar Asuhan Keperawatan Dgn Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Penerbit Salemba.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*.

**M. Kelvin Alvaredo, Rika Yulendasari\*, Djunizar Djamaludin**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati  
Korespondensi Penulis : Rika Yulendasari. \*Email: rikayulendasari@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i4.3517>

Pengaruh teknik *massage effleurage* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

- Riset Kesehatan Dasar Republik Indonesia.(2018). *Kejadian Hipertensi*. Jakarta: Indonesia. Di akses dari: [http://dinkes.babelprov.go.id/sites/default/files/dokumen/bank\\_data/20181228%20-%20Laporan%20Riskasdas%202018%20Nasional-1.pdf](http://dinkes.babelprov.go.id/sites/default/files/dokumen/bank_data/20181228%20-%20Laporan%20Riskasdas%202018%20Nasional-1.pdf)
- Saputro, F. D. (2013). Pengaruh Pemberian Masase Punggung Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 1(4).
- Smeltzer, S. C. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah Brunner and Suddarth*. Edisi. 12. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Udani, G. (2016). Pengaruh Massase pada Penderita Hipertensi di UPTD Panti Tresna Werdha Lampung Selatan. *Jurnal Kesehatan*, 7(3), 503-507.
- Wahyuni, I. S. (2014). Pengaruh massase ekstremitas dengan aroma terapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.
- Widiyani, R. (2013). Penderita hipertensi terus meningkat. *Diakses dari <http://health.kompas.com>*, 31.

**M. Kelvin Alvaredo, Rika Yulendasari\*, Djunizar Djamaludin**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati  
Korespondensi Penulis : Rika Yulendasari. \*Email: rikayulendasari@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i4.3517>