

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PENGELOLAAN HIPERTENSI: EDUKASI
DAN DEMONSTRASI TEKNIK SWEDISH MASSAGE PADA MASYARAKAT DESA
ANJIR SERAPAT MUARA 1

Diah Retno Wulan¹, Muhammad Ferdy Baihaqi^{2*}, Meisya Deva Nadilla³,
Salamah⁴, Vina Mariyana⁵, Wanda Hamidah⁶

¹⁻⁶Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Email Korespondensi: ferdybaihaqi@gmail.com

Disubmit: 03 Juni 2025

Diterima: 09 Juli 2025

Diterbitkan: 01 Agustus 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i8.20942>

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan utama yang dipengaruhi gaya hidup tidak sehat. Terapi nonfarmakologis seperti *Swedish Massage* (menggunakan teknik *effleurage*, *petrissage*, *friction*, *tapotement*, dan *vibration*) berpotensi melancarkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan relaksasi tanpa efek samping. Pengabdian masyarakat ini bertujuan menilai peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai penerapan *Swedish Massage* sebagai terapi komplementer pengelolaan hipertensi. Kegiatan dilaksanakan di Desa Anjir serapat Muara 1, Kecamatan Anjir Muara, Kabupaten Barito Kuala, Kalimantan Selatan dengan melibatkan 22 peserta. Metode mencakup ceramah, diskusi interaktif, dan demonstrasi langsung teknik pijat. Hasil evaluasi menunjukkan perubahan signifikan: pengetahuan peserta pra-intervensi berkategori cukup (45%), baik (36%), dan kurang (19%) berubah menjadi baik (91%) dan cukup (9%) pasca-intervensi. Kesimpulan: Edukasi dan demonstrasi *Swedish Massage* efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat secara signifikan. Dukungan berkelanjutan dari fasilitas kesehatan setempat dengan media edukasi menarik diperlukan agar terapi ini dapat diadopsi sebagai bagian dari pencegahan dan pengendalian hipertensi mandiri.

Kata Kunci: Hipertensi, Swedish Massage, Pengabdian Masyarakat, Pengetahuan

ABSTRACT

Hypertension is a major health concern influenced by unhealthy lifestyles. Non-pharmacological therapies, such as Swedish Massage (which involves effleurage, petrissage, friction, tapotement, and vibration techniques), have the potential to improve blood circulation, alleviate muscle tension, and enhance relaxation without side effects. This community service initiative aimed to assess the improvement in community knowledge about the application of Swedish Massage as a complementary therapy for managing hypertension. The activity was carried out in Anjir Serapat Muara 1 village, Anjir Muara District, Barito Kuala Regency, South Kalimantan, involving 22 participants. The methods used included lectures, interactive discussions, and live demonstrations of massage techniques. Evaluation results showed significant changes: pre-intervention knowledge levels were sufficient (45%), good (36%), and poor (19%), which

shifted post-intervention to good (91%) and sufficient (9%). In conclusion, education and demonstration of Swedish Massage significantly improved the community's knowledge. Ongoing support from local health facilities using engaging educational media is crucial so that this therapy can be adopted as part of self-management for hypertension prevention and control.

Keywords: *Hypertension, Swedish Massage, Community Service, Knowledge*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah yang tinggi adalah salah satu masalah kesehatan masyarakat yang penting di seluruh dunia. Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia, hipertensi menjadi penyebab risiko utama untuk penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal jantung. Masalah ini menjadi lebih serius di Indonesia, di mana prevalensi hipertensi terus meningkat, mencapai angka sekitar 34,1% di tahun 2018 (Fauzi et al., 2020).

Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 oleh (Nani et al., 2024) prevalensi hipertensi pada kelompok usia di atas 18 tahun di Kalimantan Selatan tercatat sebesar 35,8%, sedangkan di Kalimantan Tengah mencapai 40,7%. Angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata prevalensi hipertensi nasional yang sebesar 30,8%. Hal ini menunjukkan bahwa ada kebutuhan mendesak untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan dan pengelolaan hipertensi.

Skala masalah hipertensi di Indonesia mencakup tidak hanya aspek medis tetapi juga sosial dan ekonomi. Banyak penderita hipertensi tidak menyadari kondisi mereka atau kurang memiliki pengetahuan mengenai cara pengelolannya, yang berdampak pada kualitas hidup mereka. Sebuah studi menemukan bahwa edukasi kesehatan yang efektif dapat meningkatkan kesadaran individu terhadap penyakit ini serta langkah-langkah pencegahannya (Baharuddin et al., 2023). Dalam konteks ini, pemberdayaan masyarakat menjadi sangat penting, di mana pendekatan berbasis keluarga dapat memberikan dukungan yang lebih baik dalam mengelola penyakit hipertensi (Fauzi et al., 2020), (Baharuddin et al., 2023).

Intervensi untuk pengelolaan hipertensi fokus pada pendidikan kesehatan dan demonstrasi teknik terapi, seperti terapi *Swedish Massage*, yang terbukti efektif untuk meningkatkan kesejahteraan dan dapat menjadi salah satu alternatif pengelolaan hipertensi. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan, terdapat peningkatan pengetahuan dan praktik kesehatan setelah penerapan metode edukasi yang melibatkan teknik terapi pijat, baik melalui seminar virtual maupun workshop praktis (Sugiharto et al., 2023). Oleh karena itu, pendekatan berupa edukasi dan praktik langsung, seperti demonstrasi terapi *Swedish Massage*, akan memberikan kontribusi signifikan dalam peningkatan pengetahuan dan pengelolaan hipertensi di masyarakat.

Sebagai solusi, pendekatan pemberdayaan masyarakat dalam pengelolaan hipertensi melalui edukasi dan demonstrasi terapi *Swedish Massage* dapat menjadi alternatif yang menarik dan bermanfaat. Metode pendidikan yang bersifat interaktif, diiringi dengan demonstrasi teknik pijat, dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kelompok masyarakat, sehingga mereka mampu mengelola hipertensi secara lebih mandiri (Sugiharto et al., 2023). Penyuluhan mengenai cara mengatasi hipertensi yang menyeluruh, termasuk perubahan gaya hidup dan pemanfaatan teknik

terapi alternatif, mampu memberikan dampak positif bagi kesehatan masyarakat secara keseluruhan (Baharuddin et al., 2023).

Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pemberdayaan dalam pengelolaan hipertensi melalui edukasi dan demonstrasi teknik terapi Swedish Massage merupakan langkah yang inovatif dan relevan, sejalan dengan kebutuhan masyarakat untuk mengatasi masalah kesehatan yang semakin kompleks.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

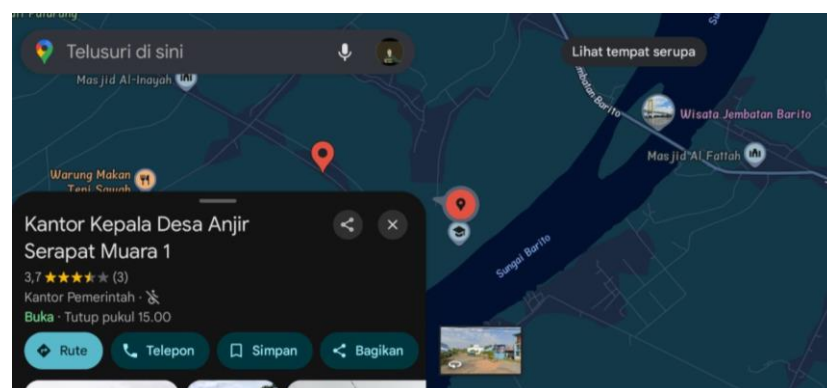
Berdasarkan hasil pengkajian pada di Desa Anjir Serapat Muara 1, Kecamatan Anjir Muara, Kabupaten Barito Kuala, Kalimantan Selatan didapatkan 52 orang memiliki HIpertensi, 24 orang rutin melakukan pengobatan, 28 orang tidak rutin melakukan pengobatan. Hal ini menunjukkan adanya tantangan dalam kepatuhan terhadap pengobatan hipertensi di desa tersebut.

Untuk meningkatkan kepatuhan dan pengendalian hipertensi di Desa Anjir Serapat Muara 1, diperlukan intervensi yang komprehensif, termasuk edukasi kesehatan yang berkelanjutan, dukungan keluarga, serta keterlibatan aktif petugas kesehatan dalam memantau dan membimbing pasien. Dengan pendekatan yang holistik, diharapkan angka kepatuhan pengobatan meningkat dan risiko komplikasi akibat hipertensi dapat diminimalkan.

Berdasarkan analisis situasi diatas, permasalahan dilapangan adalah masih tingginya angka kejadian hipertensi di Desa Anjir Serapat Muara 1. Keadaan ini juga muncul karena tingkat pemahaman Masyarakat tentang hipertensi yang masih minim. Dengan memperhatikan masalah tersebut, maka pertanyaan dalam pengabdian ini adalah:

1. Bagaimana karakteristik masyarakat di desa anjir serapat Muara 1?
2. Bagaimana tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah diberikan edukasi terhadap Swedish message dalam penanganan hipertensi?

Lokasi pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada peta berikut yang menggambarkan area pelaksanaan secara detail:



Gambar 1. Lokasi Pelaksanaan

3. KAJIAN PUSTAKA

Penyakit hipertensi merupakan masalah yang sangat umum yang diderita diseluruh dunia, dan sering disebut sebagai “*the silent killer*” karena penyakit ini sering tidak dilaporkan sehingga penderita tidak tahu bahwa mereka menderita hipertensi. Data terbaru menunjukkan bahwa pada tahun 2023, sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun mengalami hipertensi. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi tertinggi pada kelompok umur 55-64 tahun sebesar 55,2%. Salah satu penatalaksanaan penyakit hipertensi adalah minum obat rutin antihipertensi.

Hipertensi kerap dijuluki sebagai “*silent killer*” karena kerusakan serius yang ditimbulkannya pada jantung seringkali tidak menimbulkan gejala yang nyata. Pada penderita hipertensi, pasokan darah ke otot jantung menurun, sehingga suplai oksigen pun menjadi terbatas. Kondisi ini dapat memicu terjadinya nyeri dada, serangan jantung, hingga gagal jantung (Choirillaili & Ratnawati, 2020). Hipertensi sendiri diartikan sebagai kondisi tekanan darah yang menetap dengan angka sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan tekanan darah yang melebihi batas normal, yakni 110/90 mmHg. Beberapa faktor yang memengaruhi tekanan darah meliputi curah jantung, tahanan perifer di pembuluh darah, serta volume darah yang bersirkulasi. Jika tidak dikendalikan, hipertensi dapat berujung pada komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, hipertrofi ventrikel kiri, dan stroke, yang menjadi penyebab utama kematian (Sekeon et al., 2023).

Salah satu upaya nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah adalah melalui terapi Swedish Massage, yaitu teknik pemijatan yang dilakukan pada area ekstremitas atas maupun bawah. *Swedish Massage* telah terbukti mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan (Sembiring et al., 2024). Hal ini juga sejalan dengan temuan Nursiswati et al. (2023) yang menyatakan bahwa teknik pemijatan nonfarmakologis dapat membantu mengendalikan hipertensi secara signifikan. Secara umum, *Swedish Massage* dilakukan oleh terapis atau tukang pijat terlatih, yang menggunakan sentuhan tangan untuk memberikan tekanan pada tubuh tanpa bantuan obat-obatan. Tujuannya yaitu membantu meredakan keluhan dan gejala penyakit tertentu, termasuk hipertensi. Teknik ini bermanfaat untuk relaksasi otot, meningkatkan kelenturan tubuh, mengurangi nyeri, serta memperbaiki sirkulasi darah. Dengan demikian, *Swedish Massage* menjadi salah satu pilihan terapi nonfarmakologis yang dapat dimanfaatkan dalam upaya pengendalian hipertensi.

Swedish Massage adalah teknik pemijatan yang dilakukan oleh terapis dengan menggunakan tangan tanpa bantuan obat-obatan, dengan tujuan membantu mempercepat proses pemulihan dan mengurangi keluhan atau gejala yang muncul. Manfaat dari teknik manipulasi tangan ini mencakup relaksasi otot, peningkatan fleksibilitas, pengurangan nyeri, serta perbaikan sirkulasi darah. Terapi ini menjadi salah satu opsi pengobatan nonfarmakologis yang dapat diterapkan pada penderita hipertensi. *Swedish Massage* dilakukan dengan memijat jaringan lunak dan otot pada tangan atau kaki untuk meningkatkan sirkulasi darah, menstimulasi aktivitas parasimpatis, serta merangsang pelepasan hormon endorfin. Sehingga memberikan efek positif berupa penurunan denyut jantung, tekanan darah, dan laju pernapasan, serta pengurangan tingkat stres. Teknik dasar *Swedish Massage* terdiri dari empat gerakan utama, yaitu *effleurage* (usapan

lembut), *petrissage* (remasan), *friction* (gerakan memutar atau gosokan), dan *tapotement* (tepukan) (Sembiring et al., 2024).

Program pengabdian kepada masyarakat yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam mengelola hipertensi melalui terapi *Swedish Massage* didasarkan pada teori pendidikan kesehatan dan pendekatan partisipatif. Menurut (Notoatmodjo, 2014), pendidikan kesehatan adalah proses yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu atau kelompok dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka. Pendekatan partisipatif dalam pendidikan kesehatan menekankan keterlibatan aktif masyarakat dalam proses pembelajaran, sehingga mereka dapat memahami dan menerapkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Edukasi merupakan salah satu bentuk intervensi mandiri dalam praktik keperawatan yang bertujuan untuk membantu individu, kelompok, maupun masyarakat dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan melalui proses pembelajaran, dengan tenaga kesehatan berperan sebagai pendidik (Walanda & Makiyah, 2021). Dalam hal ini, perawat sebagai pendidik memiliki tanggung jawab untuk membantu klien dalam mengelola masalah kesehatan dengan pendekatan pembelajaran yang tepat. Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan perubahan perilaku kesehatan adalah tingkat pengetahuan individu terhadap suatu topik baru. Diharapkan bahwa dengan peningkatan pengetahuan tentang suatu objek, dapat terbentuk sikap positif yang kemudian memfasilitasi perilaku yang lebih baik dalam keseharian. Salah satu peran utama perawat sebagai edukator adalah memberikan pemahaman mengenai pendidikan kesehatan yang menjadi dasar dalam upaya pencegahan dan promosi kesehatan. Oleh karena itu, perawat memiliki kewajiban untuk menyampaikan informasi yang relevan dan komprehensif kepada pasien hipertensi, guna meningkatkan kepatuhan mereka dalam menjalani pengobatan dan mengelola kondisinya secara optimal.

Melalui pendekatan partisipatif, program ini melibatkan masyarakat secara aktif dalam proses pembelajaran, sehingga mereka dapat memahami pentingnya pengendalian tekanan darah dan menerapkan teknik pijat *Swedia* dalam kehidupan sehari-hari. Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan masyarakat, diharapkan terjadi penurunan angka kejadian hipertensi dan peningkatan kualitas hidup masyarakat di Desa Anjir Serapat Muara 1.

4. METODE

Pengabdian masyarakat ini berlangsung dalam 1 hari pada tanggal 29 Mei 2025, dengan durasi waktu 1 jam dari jam 09.00-10.00 WITA bertempat di Balai Desa Anjir Serapat Muara 1, Kecamatan Anjir Muara, Kabupaten Barito Kuala. Kriteria inklusi yaitu warga berusia ≥ 29 tahun, memiliki riwayat atau risiko hipertensi, mampu membaca dan menulis, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan edukasi dan demonstrasi *Swedish Massage* setelah menandatangani persetujuan. Peserta yang tidak mengikuti kegiatan secara penuh, memiliki kondisi medis tertentu seperti luka atau gangguan otot-sendai, mengalami hambatan komunikasi berat, atau menolak demonstrasi, termasuk dalam kriteria eksklusi. Kriteria ini ditetapkan untuk menjamin validitas intervensi dan keamanan peserta selama pelaksanaan kegiatan berlangsung.

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan edukasi kesehatan tentang terapi *Swedish Massage* mencakup penyampaian materi melalui ceramah, diskusi, serta demonstrasi praktik langsung. Pemilihan materi edukasi didasarkan pada hasil Survey Mawas Diri (SMD) dan laporan dari kader kesehatan desa yang menunjukkan bahwa banyak masyarakat belum mengenal terapi pijat yang benar dan manfaatnya untuk menurunkan tekanan darah. Untuk menilai peningkatan pengetahuan masyarakat terkait *Swedish Massage* sebagai terapi komplementer, dilakukan *pre-test* dan *post-test* serta sesi tanya jawab.

Metode ceramah digunakan untuk mempermudah masyarakat dalam memahami dan meningkatkan pengetahuan mereka tentang manfaat, indikasi, kontraindikasi, dan teknik dasar *Swedish Massage*. Selain itu, diskusi diadakan untuk memberikan ruang bagi peserta berbagi pengalaman dan mendalami materi yang disampaikan. Demonstrasi praktik langsung menjadi bagian penting untuk membantu peserta mempelajari gerakan dengan benar dan aman. Data hasil kegiatan dianalisis dengan membandingkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah pelaksanaan edukasi dan demonstrasi. Seluruh kegiatan ini dilakukan melalui tiga tahap:

- a. Tahap Persiapan: Meliputi koordinasi dengan kader kesehatan desa dan perangkat desa, perizinan dari puskesmas setempat, serta penentuan waktu dan tempat pelaksanaan.
- b. Tahap Pelaksanaan: Berupa edukasi kesehatan yang disampaikan melalui ceramah, diskusi, dan demonstrasi langsung teknik *Swedish Massage* pada peserta. Demonstrasi merupakan salah satu metode pendidikan kesehatan dengan cara memperagakan suatu prosedur menggunakan alat.
- c. Tahap Evaluasi: Dilakukan dengan penyusunan laporan kegiatan serta evaluasi terhadap tingkat pengetahuan peserta, yang didasarkan pada hasil *pre-test* dan *post-test* yang terdiri dari 10 pertanyaan. Pendekatan ini dirancang untuk memastikan bahwa peserta tidak hanya memperoleh informasi, tetapi juga mampu memahami dan mempraktikkan teknik *Swedish Massage* secara mandiri dan teratur di rumah. Dengan penerapan *Swedish Massage* dalam kehidupan sehari-hari, diharapkan tekanan darah peserta menjadi lebih terkontrol dan risiko komplikasi akibat hipertensi dapat diminimalkan.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Pelaksanaan edukasi

Kegiatan edukasi dilaksanakan pada hari Kamis 29 Mei 2025. Tim pengabdian masyarakat melakukan edukasi tentang terapi *Swedish Massage* untuk mengontrol tekanan darah yang berlokasi di Balai Desa Anjir Serapat Muara 1, Kecamatan Anjir Muara, Kabupaten Barito Kuala, Kalimantan Selatan pada pukul 09.00 sampai jam 10.00. Kegiatan ini melibatkan 5 mahasiswa Profesi Stase Keperawatan Holistik dari Fakultas Keperawatan Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Di Desa Anjir Serapat Muara 1 (n=22)

Variabel	Indikator	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia	29-29	6	32
	40-50	8	36
	51-61	4	18
	62-73	4	18
Jenis Kelamin	Perempuan	22	100
	Laki-laki	0	0
Pekerjaan	Petani	5	23
	Ibu Rumah Tangga	17	77

Berdasarkan tabel 1 diatas, kegiatan edukasi dihadiri oleh 22 orang peserta yang merupakan Masyarakat desa Anjir Serapat Muara 1. Sebagian besar peserta berusia antara 29 hingga 73 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, 22 responden semua adalah perempuan.

Tabel 2. Hasil *Pre-Test* sebelum dilakukan edukasi Terapi *Swedish Massage* (N=22)

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase	Mean
Baik	8	36	6,4
Cukup	10	45	
Kurang	4	19	

Berdasarkan tabel 2 diatas, didapatkan data pada *pre-test* sebanyak 8 orang (36%) berpengetahuan baik, 10 orang (45%) berpengetahuan cukup dan 4 orang (19%) berpengetahuan kurang. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden pada kegiatan pengabdian ini didominasi oleh tingkat pengetahuan yang cukup pada hasil *pre-test* sebesar 45%

Tabel 3. Hasil *Post-Test* sesudah dilakukan edukasi Terapi *Swedish Massage* (N=22)

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase	Mean
Baik	20	91	9,3
Cukup	2	9	
Kurang	0	0	

Berdasarkan tabel 3 diatas, Setelah dilakukan edukasi dan demonstrasi terapi *Swedish Massage* didapatkan hasil *post-test* sebanyak 20 orang (91%) berpengetahuan baik dan 2 orang (9%) berpengetahuan cukup. Hal ini didominasi oleh tingkat pengetahuan yang baik pada hasil *post-test* sebesar 91%.

Tabel 4. Analisis pengaruh edukasi Terapi *Swedish Massage* terhadap pengetahuan Masyarakat Desa Anjir Serapat Muara 1 (N=22)

Variabel	Mean	t-hitung	p-value	Keterangan
<i>Pre-Test</i>	6,4	10,21	<0,001	Signifikan secara statistik
<i>Post-Test</i>	9,3			

Berdasarkan tabel 4 diatas, hasil analisis uji *paired t-test*, terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah diberikan edukasi dan demonstrasi *Swedish Massage*. Nilai rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 6,4 (kategori cukup) menjadi 9,3 (kategori baik), dengan selisih rata-rata sebesar 2,9 poin.

Berdasarkan tabel 4 diatas, Uji statistik menghasilkan nilai *t* hitung = 10,21 dengan *p*-value < 0,001, yang berarti perbedaan tersebut sangat signifikan ($p < 0,05$). Ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi dan demonstrasi yang dilakukan memiliki dampak besar dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang terapi *Swedish Massage* sebagai pengelolaan nonfarmakologis hipertensi.



Gambar 2. Pengukuran Tekanan Darah Masyarakat Desa Anjir Serapat Muara 1 di depan Balai Desa

Gambar 3. Edukasi Terapi *Swedish Massage* kepada Masyarakat



Gambar 4. Demonstrasi Terapi *Swedish Massage* yang dilakukan oleh Masyarakat

b. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Desa Anjir Serapat Muara 1, dengan jumlah responden sebanyak 22 orang yang mengalami hipertensi, diketahui bahwa mayoritas responden berusia antara 40-50 tahun. Pada kelompok usia di atas 45 tahun, terjadi penebalan dinding arteri akibat penumpukan kolagen pada lapisan otot, yang menyebabkan pembuluh darah secara bertahap menjadi lebih sempit dan kaku. Kondisi ini mempengaruhi sirkulasi darah dan menyebabkan peningkatan tekanan darah. Fenomena ini selaras dengan pendapat Nuraeni (2019) yang menjelaskan bahwa seiring bertambahnya usia, arteri mengalami perubahan menjadi lebih lebar dan kaku, yang pada akhirnya mengurangi kapasitas elastisitas pembuluh darah dan berkontribusi pada peningkatan tekanan darah (Nurhayati et al., 2023).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami hipertensi bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT), yaitu sebanyak 17 orang (77,27%). Temuan ini sejalan dengan pendapat Anggara & Priyatno, (2020) dalam (Faizah & Supratman, 2023) yang menyatakan bahwa jenis pekerjaan berpengaruh pada aktivitas fisik seseorang. Individu yang tidak memiliki pekerjaan di luar rumah dan hanya melakukan aktivitas rumah tangga memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah, sehingga berpotensi meningkatkan risiko hipertensi. Penelitian ini diperkuat oleh Kholifah (2020), yang menyebutkan bahwa ibu rumah tangga memiliki aktivitas fisik yang terbatas dan lebih rentan mengalami stres. Aktivitas fisik yang kurang memadai meningkatkan denyut jantung, sehingga kerja otot jantung menjadi lebih berat dalam memompa darah ke seluruh tubuh, yang kemudian meningkatkan risiko terjadinya hipertensi.

Penerapan edukasi dan demonstrasi terapi *Swedish Massage* telah menunjukkan dampak yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai teknik dan manfaat terapi ini untuk mengontrol tekanan darah. Hasil evaluasi *pre-test* menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, sebanyak 8 orang (36%) berada pada kategori pengetahuan baik, 10 orang (45%) berpengetahuan cukup, dan 4 orang (19%) berpengetahuan kurang. Dominasi kategori pengetahuan cukup pada *pre-test* ini menunjukkan bahwa meskipun beberapa masyarakat telah memiliki pemahaman dasar tentang teknik pijat dan manfaat kesehatan, masih banyak yang belum mengetahui secara komprehensif langkah-langkah dan teknik yang benar dalam terapi *Swedish Massage*.

Setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi pada tanggal 29 Mei 2025, hasil *post-test* menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan. Sebanyak 20 orang (91%) peserta berada pada kategori pengetahuan baik, dan hanya 2 orang (9%) yang memiliki pengetahuan cukup. Hal ini menandakan bahwa materi yang disampaikan dengan metode ceramah, diskusi interaktif, dan praktik demonstrasi dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan mudah diterima oleh masyarakat. Metode penyuluhan yang memadukan teori dan praktik terbukti sangat efektif untuk membantu masyarakat memvisualisasikan dan mengingat langkah-langkah *Swedish Massage* secara benar.

Hasil peningkatan ini didukung oleh beberapa penelitian terbaru. Misalnya, studi oleh (Sitepu et al., 2024) menemukan bahwa edukasi kesehatan melalui media virtual dapat meningkatkan skor pengetahuan dari 37,15 menjadi 98,85 setelah intervensi. Penelitian ini menegaskan pentingnya media yang menarik dan metode interaktif dalam penyuluhan kesehatan, yang menjadi kunci dalam meningkatkan pemahaman masyarakat. Selanjutnya, penelitian oleh (Eko & Wasito, 2022) juga menemukan bahwa metode demonstrasi secara langsung dalam pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan skor pengetahuan peserta, dari rata-rata 46,93 sebelum intervensi menjadi 84,20 sesudah intervensi. Hal ini memperkuat pentingnya demonstrasi langsung seperti yang diterapkan pada penyuluhan terapi *Swedish Massage* di Desa Anjir Serapat Muara 1.

Sitepu et al., (2024) dalam studi mereka menemukan bahwa demonstrasi *massage effleurage* pada remaja putri dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan mereka tentang langkah-langkah dan manfaat terapi pijat untuk mengurangi nyeri dismenore. Meskipun fokus pada pijat *effleurage*, prinsip bahwa demonstrasi pijat yang praktis dan langsung dapat meningkatkan pemahaman masyarakat juga sejalan dengan kegiatan pengabdian ini. Sementara itu, penelitian lain yang dilakukan oleh (Nuraini Sitepu et al., 2023) menunjukkan bahwa edukasi dan demonstrasi praktik *Swedish Massage* mampu memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh, sehingga peserta dapat menerapkan teknik ini secara mandiri sebagai upaya nonfarmakologis dalam pengendalian tekanan darah.

Berdasarkan hasil *post-test* yang didukung oleh beberapa literatur tersebut, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan yang disertai demonstrasi praktik langsung *Swedish Massage* tidak hanya mampu meningkatkan tingkat pengetahuan masyarakat secara signifikan, tetapi juga menjadi dasar penting bagi perubahan perilaku dan penerapan terapi ini secara mandiri di rumah. Hal ini menjadi harapan besar untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat, khususnya bagi mereka yang memiliki risiko atau sudah menderita hipertensi. Dengan demikian, metode edukasi dan demonstrasi ini dapat direkomendasikan sebagai pendekatan efektif dalam upaya pengendalian tekanan darah dan peningkatan pengetahuan kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

Edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan demonstrasi praktik terapi *Swedish Massage* terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terkait teknik dan manfaat terapi ini untuk mengendalikan tekanan darah. Hasil ini sejalan dengan temuan (Fauziatin et al., 2019) yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran individu mengenai pentingnya menjaga

kesehatan melalui pendekatan nonfarmakologis. Menurut (Fitrianingsih et al., 2023), pendidikan kesehatan merupakan suatu proses yang mendukung individu maupun kelompok dalam mengambil keputusan berbasis informasi yang berdampak pada kesehatan mereka, baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Tujuan dari proses ini adalah untuk meningkatkan kapasitas individu dalam merawat kesehatan dan berkomitmen memperbaiki atau meningkatkan kondisi lingkungan mereka, baik yang bersifat fisik maupun non-fisik.

Dalam konteks terapi *Swedish Massage*, edukasi kesehatan yang disertai dengan demonstrasi praktik terbukti meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai teknik dan manfaat terapi ini dalam mengontrol tekanan darah. Pada kegiatan yang hanya dilakukan satu hari (29 Mei 2025) ini, evaluasi pengetahuan dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test*, serta sesi tanya jawab yang interaktif. Penelitian oleh (Maulina et al., 2025) mendukung hasil ini, menunjukkan bahwa meskipun terapi *Swedish Massage* umumnya diberikan selama beberapa hari, edukasi dan demonstrasi yang singkat sudah dapat memberikan dampak positif terhadap pemahaman masyarakat. Lebih lanjut, studi oleh Fitriani (2023) menyatakan bahwa terapi pijat yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, menurunkan kadar hormon stres kortisol, serta mengurangi kecemasan.

Penelitian oleh (Fitrianingsih et al., 2023) juga menekankan bahwa pendidikan kesehatan memiliki peran yang sangat signifikan dalam penentuan kualitas kesehatan masyarakat. Dalam hal ini, diharapkan pendidikan kesehatan yang dilaksanakan pada tanggal 29 Mei 2025 dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam pengaplikasian pola hidup sehat, termasuk penerapan terapi *Swedish Massage* sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam mengontrol tekanan darah.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan yang disertai dengan demonstrasi praktik terapi *Swedish Massage*, meskipun hanya dilakukan dalam satu hari, efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk menerapkan terapi *Swedish Massage* secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

6. KESIMPULAN

Pemberian edukasi kesehatan tentang terapi *Swedish Massage* terbukti memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat, terutama terkait teknik dan manfaat terapi ini dalam membantu mengendalikan tekanan darah. Oleh karena itu, diharapkan Puskesmas Anjir Muara dapat rutin menyelenggarakan kegiatan penyuluhan serupa agar masyarakat, khususnya penderita hipertensi, memperoleh informasi dan pemahaman yang lebih baik. Selain itu, dukungan berkelanjutan dari fasilitas kesehatan setempat, disertai dengan penggunaan media edukasi yang menarik, diperlukan agar terapi ini dapat diadopsi sebagai bagian dari pencegahan dan pengendalian hipertensi mandiri. Dengan langkah tersebut, diharapkan masyarakat semakin termotivasi untuk terus meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam mengontrol tekanan darah melalui terapi *Swedish Massage*.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, V. T., & Mochartini, T. (2025). Penerapan Relaksasi Benson Dan Aroma Terapi Bunga Lavender Pada Pasien Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di POSBINDU Kampung Kapitan Jakarta Timur. *[Mahesa: Malahayati Health Student Journal]*, 5, 1643-1655.
- Baharuddin, Toalu, A., Nurhartati, A. (2023). Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Dalam Mengelola Penyakit Hipertensi. *Abdimas Polsaka: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 37-42. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v2i1.30>.
- Choirillailay, S., & Ratnawati, D. (2020). Latihan Menggenggam Alat Handgrip Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(2), 101-108. <https://doi.org/10.37341/jkf.v5i2.228>
- Eko, A. T., & Wasito, E. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Demonstrasi terhadap Pengetahuan Pertolongan Pertama Cedera Kepala pada Anggota PMR. *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 141-149. <https://doi.org/10.47575/jpkm.v3i2.369>
- 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. <https://doi.org/10.31000/jkft.v6i1.5309>
- Faizah, S. N. I., & Supratman. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lanjut Usia di Desa Luwang Wilayah Puskesmas Gatak. *Malahayati Nursing Journal*, 5(11), 4012-4022. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i11.10048>
- Fauzi, R., Efendi, R., & Mustakim, M. (2020). Program Pengelolaan Penyakit Hipertensi Berbasis Masyarakat dengan Pendekatan Keluarga di Kelurahan Pondok Jaya, Tangerang Selatan. *Wikrama Parahita : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 69-74. <https://doi.org/10.30656/jpmwp.v4i2.1931>
- Fauziatin, N., Sari, R. P., & Widodo, H. (2019). Penerapan Swedish Massage dalam Mengurangi Stres dan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Aplikasi Kesehatan Komplementer*, 6(1), 23-31.
- Fitrianingsih, Sepeh, Y. R., & Jesus, O. A. De. (2023). Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Booklet Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Orang Tua Tentang Imunisasi Dasar. *Jurnal Kesehatan Komunitas Santa Elisabeth*, 1(02), 55-67.
- Maulina, N. E., Ulkhasanah, M. E., & Mursudarinah. (2025). Hipertensi, Pengaruh Swedia Massage Terhadap Tekanan Darah Dan Nadi Pada Penderita. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(5474), 1333-1336. <https://doi.org/10.1136/bmj.2.5474.1333>
- Nani, Helda, & Raf, K. (2024). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Hipertensi pada Jemaah Haji Embarkasi Banjarmasin Kalimantan Selatan 2024. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 8(2). <https://doi.org/10.7454/epidkes.v8i2.1116>
- Nuraini, O. I. A., Prajayanti, E. D., & Sutarwi. (2023). Application of Swedish Massage for Blood Pressure in Elderly Hypertension at Karanganyar Regional Hospital. *Jurnal Kegawatdaruratan Medis Indonesia*, 2(2), 152-165. <https://doi.org/10.58545/jkmi.v2i2.174>
- Nurhayati, U. A., Ariyanrto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Kanker Kolorektal. *Jurnal*

- Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 6(1), 53-59.
<https://doi.org/10.30743/stm.v6i1.349>
- Sekeon, R. A., Purwiningsih, S., & Minasi, A. D. (2023). *Asuhan Keperawatan Terapi Relaksasi Massage Punggung Pada Klien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Kronis Di Desa Wulai Provinsi Sulawesi Barat*. 1-23.
- Sembiring, F. B., Ginting, A. A. Y., & Rupang, E. R. (2024). *Pengaruh Swedish Massage Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Di Medan*. 7(2), 95-101.
- Sitepu, D. E., Primadimanti, A., & Safitri, E. I. (2024). Hubungan Usia, Pekerjaan dan Pendidikan Pasien Terhadap Tingkat Pengetahuan DAGUSIBU di Puskesmas Wilayah Lampung Tengah. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(6), 196-204.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.10642605>
- Sugiharto, F., Maniatunufus, N., Nursiswati, N., & Nugraha, B. A. (2023). Peningkatan Kapasitas Masyarakat terkait Terapi Pijat Swedia pada Pasien Hipertensi melalui Media Virtual. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(2), 536-546.
<https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i2.8357>
- Walanda, I. E., & Makiyah, S. N. N. (2021). Pengaruh Edukasi terhadap Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi : A Literature Review. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 4(2), 120-128. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v4i2.106>
- Widiyawati, F. R., Alfiyanti, D., Pohan, V. Y., & Mariyam. (2022). Penerapan Isometric Handgrip Exercise Dan Slow Deep Breathing Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 5, 976-989.
<https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/view/1266>