

PERBEDAAN PENGARUH ANTARA MASSAGE EFFLEURAGE DAN MASSAGE MINYAK ESENSIAL LAVENDER TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH**Nur Iszakiyah¹, Endang Fauziyah², Nindawi³, Taufiqur Rahman⁴, Willi Holis^{5*}**¹⁻⁴Politeknik Negeri Madura⁵Stikes NATA

Email Korespondensi: ibadtauf@gmail.com

Disubmit: 14 April 2026 Diterima: 27 Juli 2026 Diterbitkan: 01 Agustus 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i8.25604>**ABSTRACT**

Older adults experience various changes related to the aging process, including physical and physiological changes, which may lead to the development of various diseases. One of the physical changes commonly experienced in older adults is an increase in blood pressure or hypertension. Before developing hypertension, individuals usually enter a prehypertensive phase. There are various ways to manage high blood pressure. Blood pressure control can be achieved through natural therapies, including pharmacological and non-pharmacological approaches, lifestyle modifications, adherence to treatment, stress management, and relaxation therapies. One effective complementary method for lowering blood pressure is massage therapy. The effleurage massage technique is considered necessary to optimize the management of blood pressure reduction. Massage therapy is combined with lavender essential oil, which has a relaxing effect. Therefore, this study aims to analyze the effect of effleurage massage and lavender essential oil massage applied to the lower extremities and back on blood pressure reduction in older adults. This study employed a quantitative true experimental design with a posttest-only control design. The study population consisted of female patients with hypertension in the Polindes area of Pamaroh Village, Kadur Public Health Center, Pamekasan Regency, in 2023, totaling 156 individuals. The sample consisted of 20 participants selected using simple random sampling, with intervention groups determined based on specific considerations. Based on the statistical analysis using the Paired T-test, the systolic blood pressure results in the lower extremity massage group using the effleurage technique showed a significance value of 0.334 (> 0.05), indicating no significant difference. Thus, there was no effect of lower extremity effleurage massage on blood pressure reduction in older adults with hypertension. In contrast, the statistical results for the lavender essential oil massage group showed a systolic blood pressure significance value of 0.003 (< 0.05), indicating a significant difference in blood pressure before and after the intervention. It can be concluded that lower extremity massage using lavender essential oil has an effect on reducing blood pressure. This therapy is expected to be an alternative option in addition to pharmacological treatment to help maintain stable blood pressure in older adults.

Keywords: Effleurage Massage, Lavender, Hypertension, Older Adults.

ABSTRAK

Lanjut usia mempunyai hubungan perubahan yang disebabkan proses bertambahnya usia seperti fisik yang berubah atau fisiologis dan timbulnya berbagai macam-macam penyakit. Dampak fisik yang berubah terjadi saat lanjut usia adalah tekanan darah yang meningkat atau hipertensi dan sebelum terjadi hipertensi akan berada di fase prahipertensi. Berbagai macam cara untuk mengatasi tekanan darah tinggi. Banyak cara yang bisa digunakan untuk mengontrol tekanan darah dapat dilakukan melalui terapi alami dengan obat-obatan dan terapi herbal yaitu nonfarmakologi, gaya hidup yang harus dirubah, disiplin dalam pengobatan, pengendalian terhadap stress dan terapi penenangan. Cara yang sangat baik untuk menurunkan tekanan darah dengan metode komplementer adalah masase atau pijatan. Pengaruh terapi masase teknik *effleurage* di rasa sangat perlu untuk memaksimalkan penanganan untuk menurunkan tekanan darah. Masase atau pijat akan dikombinasikan dengan minyak esensial lavender yang merilekskan. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini untuk menganalisis “pengaruh antara *Massage Effleurage* dan *Massage Minyak Esensial Lavender* di bagian ekstremitas bawah-punggung terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia”. Penelitian ini merupakan penelitian dengan analisis *True Experimental* Kuantitatif dan Desain dari penelitian ini yaitu “*posttest-only control design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan di wilayah Polindes Desa Pamaroh Puskesmas Kadur Kabupaten Pamekasan Tahun 2023, sebanyak 156 orang. Sampel yang didapatkan peneliti sebesar 20 orang dengan metode *Simple Random Sampling*, yaitu kelompok intervensi atau sampel ditentukan oleh segala pertimbangan. Berdasarkan Data analisa hasil uji statistik Paired T tes pada tekanan sistolik memiliki nilai signifikansi $0,334 > 0,05$, yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan, sehingga tidak ada pengaruh massase ekstremitas bawah dengan teknik *effleurage* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Sedangkan hasil uji statistik masase minyak lavender menunjukkan pada tekanan sistolik memiliki nilai signifikansi $0,003 < 0,05$, yang berarti ada perbedaan yang signifikan tekanan darah sebelum dengan sesudah perlakuan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh massase ekstremitas bawah dengan minyak esensial lavender terhadap penurunan tekanan darah. Diharapkan dari penelitian ini bahwa massase ekstremitas bawah dengan minyak esensial lavender menjadi pilihan alternatif selain pengobatan farmakologis dalam menjaga tekanan darah tetap stabil.

Kata Kunci: Masase Effurage, Lavender, Hipertensi, Lansia.

PENDAHULUAN

Lanjut usia mempunyai hubungan perubahan yang disebabkan proses bertambahnya usia seperti fisik yang berubah atau fisiologis dan timbulnya berbagai macam-macam penyakit. Dampak fisik yang berubah terjadi saat lanjut usia adalah tekanan darah yang meningkat atau hipertensi dan sebelum terjadi hipertensi akan

berada di fase prahipertensi. Tekanan darah tinggi sesuatu penyakit umum yang hampir 25% penduduk dunia mengalami penyakit itu. (Setyawati, 2015). Berbagai macam cara untuk mengatasi tekanan darah tinggi. Banyak cara yang bisa digunakan untuk mengontrol tekanan darah dapat dilakukan melalui terapi alami

dengan obat-obatan dan terapi herbal yaitu nonfarmakologi, gaya hidup yang harus di rubah, disiplin dalam pengobatan, pengendalian terhadap stress dan terapi penenangan (Saputro 2013).

Penyembuhan tekanan darah tinggi tidak hanya mengonsumsi obat-obatan. Banyak penelitian mengabarkan bahwa melalui pengobatan nonfarmakologi untuk dilakukan bagi yang menderita tekanan darah tinggi yaitu meliputi; teknik-teknik menurunkan tingkat stres, penurunan berat badan yang berlebihan, menjaga pemakaian alkohol yang berlebihan, dan merokok secara berlebihan, olahraga secara rutin dan benar agar meningkatkan *lipoprotein* berdensitas tinggi, dan penenangan dilaksanakan untuk setiap terapi hipertensi (Retno dan Prawesti, 2012). Sejumlah studi banyak yang menyimpulkan bahwa terapi masase/pijat yang dilakukan dengan SOP yang benar dan rutin bisa menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, *hormone stress cortisol* menjadi menurun, tingkat kecemasan menurun mengakibatkan tekanan darah akan turun dan tubuh mempunyai fungsi tubuh yang baik (Wahyuni, 2014: 5). Manfaat pijat teknik *effleurage* adalah membuat peredaran darah menjadi lancar, dan akan memberikan efek penenangan jika dilakukan secara rutin, (Arovah, 2012).

Pengaruh terapi masase teknik *effleurage* di rasasangat perlu untuk memaksimalkan penanganan untuk menurunkan tekanan darah. Masase atau pijat akan dikombinasikan dengan minyak esensial lavender yang merilekskan. Minyak esensial lavender paling umum digunakan

untuk masase karena kandungan aldehid yang berifat iritatif bagi kulit hanya 2% serta tidak bersifat toksik. Kandungan ester pada bunga lavender bekerja dengan lembut di kulit dan memberikan efek menenangkan (Price, 1997). Oleh karena itu, tujuan penelitian ini untuk menganalisis “Efektivitas antara *Massage Effleurage* dan *Massage Minyak Esensial Lavender* di Bagian Ekstremitas Bawah-Punggung terhadap penurunan tekanan darah pada lansia”.

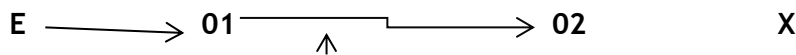
Artikel dimulai dengan penjelasan latar belakang, yaitu alasan perlu dilakukannya penelitian, yang didukung referensi/literatur pendukung. Referensi tidak diperkenankan menggunakan sumber yang tidak baku seperti wikipedia ataupun blog, dst (Abdul, 2017). Editor (2018) mensyaratkan agar artikel orisinal dan bukan merupakan plagiat hasil karya orang lain. Tujuan dituliskan pada bagian akhir latar belakang. Jumlah referensi minimum yang digunakan delapan. Penulisan referensi dan kutipan mengacu pada APA style.

TINJAUAN PUSTAKA

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian dengan analisis *True Experimental* Kuantitatif dan Desain dari penelitian ini yaitu “*posttest-only control design*”. Menurut Sugiyono (2009:107) metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang akan digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

**Rancangan Penelitian Eksperimen
Semu(Quasy
Experiment)Kelompok effleurage**



Keterangan

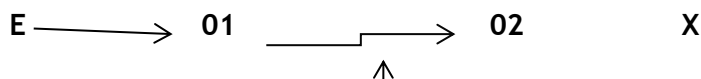
E : Lansia Experimental

01: Lansia experimental sebelum diberikan *massage effleurage* (pertama kali)

02 : Lansia experimental setelah diberikan *massage effleurage* (terakhir kali)

X : *Treatment / perlakuan (massage effleurage, 14 hari dengan durasi waktu satu kali intervensi selama 20 menit pada bagian punggung dan eksremitas bawah.)*

**Rancangan Penelitian Eksperimen
Semu(Quasy
Experiment)kelompok Lavender**



Keterangan

E : Lansia Experimental

01: Lansia experimental sebelum diberikan *massage Minyak Esensial Lavender* (pertama kali)

02 : Lansia experimental setelah diberikan *massage Minyak Esensial Lavender* (terakhir kali)

X : *Treatment / perlakuan (massage effleurage, 14 hari dengan durasi waktu satu kali intervensi selama 20 menit pada bagian punggung dan eksremitas bawah)*

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia penderita hipertensi di wilayah Polindes Desa Pamaroh Puskesmas Kadur Kabupaten Pamekasan Tahun 2023, sebanyak 156 orang. Sampel yang didapatkan peneliti sebesar 15 orang setiap kelompok intervensi dengan metode *purposive Sampling*, yaitu ditentukan oleh segala pertimbangan (Sugiyono, 2015). Penelitian ini menggunakan lembar observasi sebagai instrumen. Instrumen penelitian ini yaitu pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer*, stetoskop. Sedangkan treatmet yang diberikan berupa masase *masseur* atau sebagai pemijat adalah anggota

tim dari Jurusan Kesehatan Prodi Keperawatan Poltera Sampang.

Pada penelitian ini terdapat *test* awal sebelum diberikan intervensi dan juga dilakukan *test* akhir setelah intervensi dengan demikian hasil penelitian dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan sebelum diberikan sebagai pemijat adalah anggota tim dari mahasiswa Jurusan Kesehatan Prodi Keperawatan Poltera Sampang. Pada penelitian ini terdapat *test* awal sebelum diberikan intervensi dan juga dilakukan *test* akhir setelah intervensi dengan demikian hasil penelitian dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan sebelum

diberikan ,analisis menggunakan *paired T tes* dengan menggunakan nilai bermakna $\alpha < 0,05$ artinya bila *Paired T test* menghasilkan $\alpha < 0,05$ maka H_0 ditolak dan hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan

bahwa ada pengaruh *Massage Effleurage* dan *Massage Minyak Esensial Lavender* di Bagian Ekstremitas Bawah-Punggung terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Desa Pamaroh Kadur Pamekasan Tahun 2024

NO	Jenis Kelamin	Kelompok Perlakuan <i>massage effleurage</i>		Kelompok Perlakuan <i>Massage Minyak Esensial Lavender</i>	
		f(n)	(%)	f(n)	(%)
1	Laki-Laki	0	0	4	36
2	Perempuan	15	100	11	64
	Jumlah	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa seluruhnya responden pada kelompok perlakuan *massage effleurage* berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 15 orang

(100 %), sedangkan pada kelompok perlakuan *Massage Minyak Esensial Lavender* yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 11 orang (64%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan umur di Desa Pamaroh Kadur Pamekasan

NO	Usia	Kelompok Perlakuan <i>massage effleurage</i>		Kelompok Perlakuan <i>Massage Minyak Esensial Lavender</i>	
		f(n)	(%)	f(n)	(%)
1	60-74 tahun	10	67	8	54
2	75-90 Tahun	4	27	6	40
3	>90 Tahun	1	6	1	6
	Jumlah	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok perlakuan *massage effleurage* berusia 60-74 tahun sebanyak 10 orang (67 %)

,sedangkan untuk kelompok *Massage Minyak Esensial Lavender* yang berusia 60-74 tahun hanya sebanyak 8 orang (54%).

Tabel 3. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Diberikan dan Setelah Diberikan Massase Teknik Effleurage di Desa Pamaroh Kadur Pamekasan

Variabel	Rerata Sebelum Perlakuan (Pre test)	Rerata Sesudah Perlakuan (Post Test)	Selisih (Penurunan)
Sistolik	159.33	157.33	2,00
Diastolik	84,6154	76,1538	8,4616

Berdasarkan tabel diatas, tekanan darah sistolik dan diastolik terhadap 15 Lansia, diperoleh nilai rata-rata sistolik pretest 159,33 rata-rata posttest 157,33 dengan rata-rata penurunan 02,00.

Tabel 4. Hasil uji Paired T tes Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Massase dengan Massase Teknik Effleurage di Desa Pamaroh Kadur Pamekasan Tahun 2024

	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 Pre intervensi-post intervensi	1.000	14	.334

Hasil uji t menghasilkan nilai p (sig.) mempunyai nilai sistolik senilai Sig. (2-tailed) 0.334 > 0.05, menyatakan H1 tidak diterima dan H0 diterima, dapat disimpulkan

tidak ada perbedaan yang signifikan pre dan post test Teknik Massage Minyak Esensial Lavender terhadap tekanan darah Lansia.

Tabel 5. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Diberikan dan Setelah Diberikan Massage dengan Teknik Minyak Esensial Lavender Ektremitas Bawah di Desa Pamaroh Kadur Pamekasan

Variabel	Rerata Sebelum Perlakuan (Pre test)	Rerata Sesudah Perlakuan (Post Test)	Selisih (Penurunan)
Sistolik	157.33	148.67	8,66
Diastolik	89,333	82,555	6.778

Berdasarkan tabel di atas, tekanan darah yang mendapat perlakuan Teknik Massage Minyak Esensial Lavender terhadap 15

Lansia Desa Pamaroh, diperoleh nilai rata-rata sistolik pretest 157,33, rata-rata posttest 148,67, dengan penurunan 8,66.

Tabel 6. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Setelah diberikan Massage dengan Teknik Minyak Esensial Lavender Ektremitas Bawah dengan Uji t di Desa Pamaroh Kadur Pamekasan Tahun 2024

	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 Pre intervensi-post intervensi	3.666	14	..003

Tabel hasil uji t menunjukkan nilai p (sig.) $0,003 < 0,05$, dengan demikian H_0 tidak diterima dan H_1 diterima. Kesimpulan dari teknik massage minyak esensial lavender

terhadap penurunan tekanan darah hipertensi yaitu adanya perbedaan yang signifikan pre dan post test Teknik Massage Minyak Esensial Lavender terhadap tekanan darah.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata umur pasien hipertensi di Desa Pamaroh Kadur Pamekasan berada pada kategori lansia awal (60-64 tahun) mencapai 46 % dan kategori lansia (65-75 tahun). Artinya bahwa usia lansia awal dan lansia sama-sama berpotensi untuk terjadi peningkatan tekanan darah. Menurut Harison, Wilson & Kasper (2005) semakin tinggi umur seseorang semakin tinggi tekanan darahnya, jadi orang yang lebih tua cenderung mempunyai tekanan darah yang tinggi dari orang yang berusia lebih muda. Menurut Perry & Potter (2013) menyatakan bahwa tekanan darah dewasa meningkat seiring dengan pertambahan umur, pada lansia tekanan darah sistoliknya meningkat, sehubungan dengan penurunan elastisitas pembuluh darah. Applegate (1998) dalam Patminingsih (2010) menyatakan bahwa pada umumnya tekanan darah akan naik dengan pertambahan usia terutama setelah usia 60 tahun. Hal ini terjadi karena setelah umur 45 tahun dinding arteri akan mengalami penebalan oleh karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berasnsur-angsur menyempit menjadi kaku (Anggaraini, 2009). Selanjutnya darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit dari biasanya sehingga akan menyebabkan naiknya tekanan darah (Susalit, 2001). Hasil penelitian yang sesuai dengan kondisi tersebut dilakukan oleh Patminingsih (2010). Dalam peneltiannya didapatkan hasil bahwa

responden hipertensi menurut umur paling tinggi berada pada kelompok umur 46-60 tahun. Hasil penelitian di kota Tainan, Taiwan, menunjukkan bahwa pada usia diatas 65 tahun ditemukan prevalensi hipertensi sebesar 60,4% (Kuswardhani, 2006). Kedua hasil penelitian di atas sejalan dengan hasil analisa peneliti yang menggambarkan bahwa karakteristik umur responden rata-rata menunjukkan kategori lansia.

Faktor kedua yang kemungkinan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah adalah jenis kelamin. Berdasarkan jenis kelamin didapatkan responden penelitian terbanyak adalah perempuan (54%). Jenis kelamin perempuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi nilai tekanan darah. Perempuan biasanya memiliki tekanan darah yang lebih tinggi setelah menopause (Kozier, et al, 2010). Hal ini sesuai dengan penelitian Stessen (2003) bahwa pada premenopause wanita mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormon estrogen yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Proses ini terus berlanjut yaitu hormon estrogen tersebut berubah kuantitasnya sesuai dengan umur wanita secara alami, yang umumnya mulai terjadi pada wanita umur 45-55 tahun. Pendapat ini didukung oleh teori Harrison, Wilson dan Kasper (2005) yang mengatakan bahwa wanita yang belum mengalami menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar High Density Lipoprotein

(HDL). Kadar kolesterol HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses aterosklerosis. Efek perlindungan estrogen dianggap sebagai penjelasan adanya imunitas wanita pada usia premenopause.

Berdasarkan Data analisa hasil uji statistik Paired T tes pada tekanan sistolik memiliki nilai signifikansi $0,334 > 0,05$, yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan tekanan darah sebelum perlakuan dengan sesudah perlakuan tehnik effluerage, sehingga hal ini bisa ditafsirkan bahwa tidak ada pengaruh massase ekstremitas bawah dengan teknik effluerage terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Pamaroh Kadur Pamekasan, yang berarti terapi nonfarmakologis masase ekstremitas bawah dengan teknik effluerage kurang memberikan efek yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah. Berdasarkan hasil penelitian dan teori, maka peneliti berpendapat bahwa penyebab turunnya tekanan darah setelah diberikan intervensi masase ekstremitas bawah dengan massase teknik efflurage adalah efek relaksasi yang ditimbulkan bukan pengaruh effuragenya. Prosesnya yaitu dimulai dengan membuat otot-otot polos pembuluh darah arteri dan vena sistolik sebelum dan setelah intervensi yaitu 19,4 mmHg dan nilai tekanan darah menjadi rileks bersama dengan otot-otot lain didalam tubuh kadar norepinefrin dalam darah menurun (Mils, 2012 dalam Arianto dkk, 2018). Menurut Wahyuni dkk pada tahun 2017 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. Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat menurunkan tekanan darah yaitu dengan melakukan massage (Ananto, 2017). Penelitian dari Holand (2001) menyatakan intervensi pijat (massage) kepada pasien yang berada di ruang rehabilitasi memberikan efek berupa menghilangkan kecemasan, rasa tenang dan kondisi rileks. Penurunan tekanan darah ini terjadi karena pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi. Setelah mengalami relaksasi maka aktivitas memompa jantung berkurang, arteri mengalami pelebaran, dan banyak cairan keluar dari sirkulasi. Hal tersebut akan mengurangi beban kerja jantung karena pada penderita hipertensi mempunyai denyut jantung yang lebih cepat untuk memompa darah (Ramdhani & Putra, 2009). Dalam hal ini, massase ekstremitas bawah dengan massase teknik effleurage dapat menghasilkan relaksasi oleh stimulasi taktil jaringan tubuh menyebabkan respon neuro humoral yang kompleks dalam The Hypothalamic-Pituitary Axis (HPA) ke sirkuit melalui jalur sistem saraf. Adaptasi stres diatur oleh kapasitas HPA untuk mensekresikan hormon endorphen yang mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik dan meningkatkan respon saraf parasimpatis. Sedangkan massase teknik effleurage bekerja merangsang sel saraf penciuman dan mempengaruhi kerja sistem limbik dengan meningkatkan perasaan positif dan rileks. Sewaktu menarik nafas rangsangan bau mendatangi sel-sel pengindra lewat difusi melalui udara. Molekul baru terikat langsung melalui reseptor pembau atau ke protein pengikat spesifik

yang membawa bau ke reseptor dan menyebabkan saraf menyalakan potensial aksi. Seluruh peristiwa disampaikan ke sistem limbik yang bertanggung jawab terhadap emosi dan otak mendaftarkan sebagai bau yang spesifik otak kemudian mengeluarkan serotonin yang membuat perubahan fisiologis pada tubuh, pikiran dan jiwa dan menghasilkan efek menenangkan pada tubuh. Dengan demikian, kerja jantung tidak membutuhkan tekanan kuat untuk memompa dan peredaran darah ke seluruh tubuh akan maksimal (Remington, 2002).

Berdasarkan hasil analisis hasil uji statistik data diatas menunjukkan bahwa masase teknik *effleurage* tidak selalu berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik. Hasil diatas diperkuat dari pernyataan para ahli seperti yang dikemukakan oleh Tjipto Soeroso, (1983: 11).

Pemberian manipulasi *Sport Massage* hanya melancarkan peredaran darah dan tidak selalu menurunkan darah untuk penderita hipertensi yang berat. Pemberian *Sport Massage* pada seluruh anggota tubuh maupun bagian tubuh tertentu akan meningkatkan sistem kerja tubuh. Salah satu contoh adalah pemberian *Sport Massage* secara general pada orang yang telah beraktivitas berat mengakibatkan relaksasi pada tubuh. Untuk meningkatkan efektifitas terapi *Effleurage* ini dapat pada setiap area tubuh yang biasanya akan dimassage (sambil menghindari setiap daerah yang tidak boleh di massage / kontraindikasi). Gerakan *effleurage* adalah gerakan relatif lambat dan lancar terus menerus menggunakan telapak tangan. Jari-jari umumnya digunakan bersama-sama dan dibentuk dengan kontur tubuh klien dalam cara yang santai. Jari dan telapak tangan bergerak di

sepanjang tubuh dan menerapkan beberapa tekanan, sebagian besar tekanan selama gerakan ini diterapkan oleh telapak tangan. Oleh karena itu gerakan *effleurage* dilakukan selalu menuju arah jantung yang merupakan pusat peredaran darah. Gerakan *effleurage* biasanya diulang beberapa kali di atas wilayah yang sama pada tubuh. Hal ini untuk mendorong relaksasi, dan untuk manfaat fisik lainnya dari *effleurage*, yang dapat mencakup: merangsang saraf-saraf di jaringan yang bekerja, merangsang suplai darah ke jaringan yang bekerja, memfasilitasi pembersihan kulit, merelaksasi serat otot, mengurangi ketegangan otot. Darah vena yang cepat kembali ke jantung akan mempercepat proses pembuangan sisa metabolisme yang berasal dari seluruh tubuh melalui alat-alat pembuangan. Secara alami darah vena akan kembali ke jantung disebabkan oleh: Karena adanya gerakan kontraksi (mengerut) dari otot-otot rangka, Gerakan kontraksi dari otot jantung yang mendorong darah untuk beredar keseluruh tubuh dan kemudian kembali ke jantung, terutama gerakan menghisap atau diastole dan Dibantu oleh klep-klep (valvula) yang terdapat dalam vena, yang menyebabkan darah hanya dapat mengalir menuju jantung.

Data analisa hasil uji statistik masase minyak lavender menunjukkan pada tekanan sistolik memiliki nilai signifikansi $0,003 < 0,05$, Hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan tekanan darah sebelum perlakuan dengan sesudah perlakuan tehnik lavender, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh masase ekstremitas bawah dengan minyak esensial lavender terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Pamaroh Kadur Pamekasan,

yang berarti terapi nonfarmakologis masase ekstremitas bawah dengan minyak esensial lavender memberikan efek yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah. Dengan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa massase ekstremitas bawah dengan minyak esensial lavender memberikan efek positif sebagai pilihan alternatif dalam memberikan intervensi pada pasien hipertensi khususnya dalam menurunkan tekanan darah. Masase atau pijat dikombinasikan dengan minyak esensial lavender. Kandungan *ester* pada bunga lavender bekerja dengan lembut di kulit dan memberikan efek menenangkan (Price, 1997). Kandungan *ester* pada bunga lavender bekerja dengan lembut di kulit dan memberikan efek menenangkan (Price, 1997). Nilai keamanan Minyak esensial lavender termasuk tidak berbahaya karena kandungan aldehid yang bersifat iritatif bagi kulit hanya 2% serta tidak bersifat toksik.. Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang relevan oleh Indah Setya Wahyuni (2014), dengan judul “Pengaruh Massase Ekstremitas dengan Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Kelurahan Grendeng Purwokerto” menunjukan bahwa terapi massage ekstremitas dengan aroma lavender dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberi perlakuan adalah 147,11 mmHg dan setelah diberikan perlakuan turun menjadi 133,95 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik semula 88,68 mmHg menjadi 83,68 mmHg dengan nilai p value < 0.05 ($0,000 < 0,05$) maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh massage ekstremitas dengan aroma terapi lavender terhadap penurunan

tekanan darah pada lansia hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian ini yang berlandaskan teori sebelumnya, maka peneliti berpendapat bahwa penyebab turunnya tekanan darah setelah diberikan intervensi masase ekstremitas bawah dengan minyak esensial lavender adalah efek relaksasi yang ditimbulkan dengan lebih cepat dan kuat karena efek minyak lavender yang menimbulkan rasa hangat pada kulit dan pembuluh darah dengan efek vasodilatasi yang besar. Hal ini yang membedakan dengan minyak *effurage* yang hanya mengandalkan sensasi pijatan saja.. Dalam hal ini, massase ekstremitas bawah dengan minyak esensial lavender dapat menghasilkan relaksasi oleh stimulasi taktil jaringan tubuh menyebabkan respon neuro humoral yang kompleks dalam *The Hypothalamic-Pituitary Axis* (HPA) ke sirkuit melalui jalur sistem saraf. Adaptasi stres diatur oleh kapasitas *The Hypothalamic-Pituitary Axis* (HPA) untuk mensekresikan hormon endorfin yang mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik dan meningkatkan respon saraf parasimpatis. Sedangkan minyak esensial lavender bekerja merangsang sel saraf penciuman dan mempengaruhi kerja sistem limbik dengan meningkatkan perasaan positif dan rileks. Sewaktu menarik nafas rangsangan bau mendatangi sel-sel pengindra lewat difusi melalui udara. Molekul bau terikat langsung melalui reseptor pembau atau ke protein pengikat spesifik yang membawa bau ke reseptor dan menyebabkan saraf menyalakan potensial aksi. Seluruh peristiwa disampaikan ke sistem limbik yang bertanggung jawab terhadap emosi dan otak mendaftarkan sebagai bau yang spesifik otak kemudian mengeluarkan serotonin yang membuat perubahan fisiologis

pada tubuh, pikiran dan jiwa dan menghasilkan efek menenangkan pada tubuh. Dengan demikian, kerja jantung tidak membutuhkan tekanan kuat untuk memompa dan peredaran darah ke seluruh tubuh akan maksimal (Remington, 2002). Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang relevan oleh Indah Setya Wahyuni (2014), dengan judul "Pengaruh Massase Ekstremitas dengan Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa terapi *massage* ekstremitas dengan aroma lavender dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberi perlakuan adalah 147,11 mmHg dan setelah diberikan perlakuan turun menjadi 133,95 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik semula 88,68 mmHg menjadi 83,68 mmHg dengan nilai p value < 0.05 ($0,000 < 0,05$) maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh *massage* ekstremitas dengan aroma terapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada Lansia hipertensi.

KESIMPULAN

Tidak terdapat pengaruh yang signifikan *massase* teknik *effleurage* terhadap penurunan tekanan darah sistol pada lansia hipertensi dengan tingkat penurunan rata-rata sebesar 2 mmHg 4. Sedangkan *massase* teknik Minyak Lavender menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistol pada lansia hipertensi dengan tingkat penurunan rata-rata sebesar 8,6 mmHg.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirudin, M.A. 2015. *Analisa Hasil Pengukuran Tekanan Darah Antara Posisi Duduk Dan Posisi Berdiri Pada Mahasiswa Semester Vii (Tujuh) Ta. 2014/2015* Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Jurnal E-Biomedik.
- Ananto, D.2017. *Pengaruh Massage Teknik Effeurage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalirejo Kabupaten Purworejo*. Di Unduh Pada Tanggal 05 April 2018, Pukul 06:10 Wib
- Anggara, F.H.D Dan Prayitno, N. 2013. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat Tahun 2012*. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 5(1).
- Arianto, A Dkk.2018. *Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Telapak Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Nursing News. Volume 3 Nomor 1. Diunduh Pada Tanggal 05 April 2018 Pukul 07:00 Wib
- Arovah, N. I. (2012). *Program Latihan Fisik Rehabilitatif Pada Penderita Penyakit Jantung*.
- Badan Pusat Statistik, 2015. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014*, Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Corwin, E.2009. *Buku Saku Patofisiologi Edisi Revisi 3*. Jakarta: Egc.
- Felix F. Widjaja, Lucyana A. Santoso, Nadya R.V. Barus, Giovano A. Pradana, Citra Estetika. 2013. *Prehypertension And Hypertension Among Young Indonesian Adults At A Primary Health Care A Rural Area*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Hadibroto, I. Dan Alam, S. (2006). *Seluk Beluk Pengobatan*

- Alternatif Dan Komplementer*. Jakarta : Pt Bhuana Ilmu Populer.
- Haryono, R Dkk.2017. *Pengaruh Kombinasi Pijat Punggung Dan Dzikir Terhadap Tekanan Darah*. Jurnal Keperawatan Notokusumo Volume V No 1 Agustus. Di Unduh Pada Tanggal 19 April 2018 Pukul 05:00 Wib
- Kamarulloh, B.2017. *Analisis Hubungan Antara Aktifitas Fisik, Obesitas Dan Perilaku Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Labuha Kabupaten Halmahera Selatan Provinsi Maluku Utara*. Vol 2 No.2 2017. Diunduh Pada Tanggal 08 April 2018 Pukul 07:00 Wib
- Kaplan, Dan Joseph, M.D., 2006. *Kaplan's Clinical Hypertension*, Ninth Edition, Lippincott Williams & Wilkins, Usa.
- Kemenkes Ri. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014*. Jakarta : Kemenkes Ri; 2015
- Kemenkes. *Profil Kesehatan Indonesia 2016*. Jakarta: Kemenkes; 2017.
- Kementrian Kesehatan Ri. 2015. *Infodatin Pusat Data Dan Informasi Kesehatan Ri Hipertensi*. Jakarta Selatan: Kemenkes Ri.
- Khaolya, S.2017. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanitaumur > 45 Tahun Di Desa Merak Rt.02/Rw.02 Kecamatan Sukamulya Kabupaten Tangerang*
- Lilyana. 2008. *Faktor-Faktor Risiko Hipertensi Pada Jamaah Pengajian Majelis Dzikir Sby Nurussalam Tahun 2008*. Skripsi. Fkmui.
- Magfirah, I. 2016. *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswi Program Studi S1 Fisioterapi Angkatan 2013 Dan 2014 Di Universitas Hasanuddin*. Skripsi. Fk: Universitas Hasanudin Makasar.
- Mustari, A.S. 2015. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Nancy A. Martin And Robert J. Robertson, (1998: 30- 35). *The Comparative Effect Of Sport Massage, Active Recovery, And Rest In Promoting Blood Lactate Clearance After Supramaximal Leg Exercise*. *Journal Of Athletic Training*. Centre For Sport Medicine. University Of Shouthern Mississippi.
- Notoatmodjo, S. 2014. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuraif, A & Kusuma, H.2015. *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosis Medis & Nanda Jilid 2*. Jogjakarta: Mediacion.
- Perhimpunan Hipertensi Indonesia. 2012. *Referensi Populer Untuk Masyarakat Umum Kenalilah Tekanan Darah Anda*. Jakarta: Pusat Promosi Kesehatan.
- Pramana.2016. *Fakto-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Demak*.
- Priyonoadi, B. 2011. *Sport Massage*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Putri, A.2017. *Perbandingan Antararendam Kaki Air Hangat Dan Masase Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Suradita Kabupaten Tangerang*.
- Rahmah Dkk.2018. *Hubungan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Guru Sekolah Menengah Yang Mengalami Gula Gula Darah*

- Puasa Terganggu Di Makasar.* Jkmm, Januari 2018 Vol, 1 No 1: 79 87. Diunduh Pada Tanggal 10 April 2018 Pukul 08:00 Wib
- Retno, A.W Dan Prawesti, D. 2012. *Tindakan Slow Stroke Back Massage Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.* JurnalStikes RisetKesehatanDasar(Riskedsd.2013. Provinsi Banten
- Roepajadi J, Wisnu H, Hartoto S, Nurhayati F, Yulfadinata A, Jatmiko T, Sifaq A, Rohman F, Susanto I H, Supriyanto C. 2015. *Masase Olahraga.* Fik Unesa (Bahan Ajar Mata Kuliah Masase Olahraga). Surabaya
- Rohatami, O.2015. *Efektivitas Pemberianterapi Bekam Dan Terapi Pijatrefleksi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.*Diunduh Pada Tanggal 05 April 2018Pukul 05:00 Wib
- Saputro, F Dkk.2017. *Pengaruh Pemberian Masase PunggungTerhadap Tekanan DarahPadaPasien Hipertensi.* Diunduh Padatanggal 20 April 2018 Pukul 11:00 Wib
- Saputro, F.D. 2013. *Pengaruh Pemberian Masase Punggung Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.* Semarang: Ilmu Keperawatan Stikes Telogorejo Semarang.
- Setyawati, T. 2015. *Pengaruh Pemijatan Tungkai Dan Kaki Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer.* Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyahsurakarta
- Shikha Singh, Ravi Shankar, And Gyan Prakash Singh. 2017. "Prevalence And Associated Risk Factors Of Hypertension: A Cross-Sectional Study In Urban Varanasi". *International Journal Of Hypertension.*
- Sugiyono.2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kalitatif Dan R&D.* Bandung: Alfabeta
- Taviyanda, D & Palupi, K.2017. *Jumlah Konsumsi Air Putih Pada Kejadian Tekanan Darah Lansia Di Puskesmas Pesantren*