

PENGARUH TERAPI SWEDISH MASSAGE DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI : SEBUAH NARRATIVE REVIEW**Nursiswati^{1*}, Firman Sugiharto², Maniatunufus³**¹Departemen Medikal Bedah, Fakultas Keperawatan Universitas Padjadajran²⁻³Fakultas Keperawatan Universitas Padjadajran

Email Korespondensi: nursiswati@unpad.ac.id

Disubmit: 12 November 2022

Diterima: 28 Maret 2023

Diterbitkan: 01 April 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i4.8346>**ABSTRACT**

Currently, complementary and alternative medicine (CAM) therapy is very popular with people with hypertension. This is because the community considers that pharmacological treatment of hypertension is considered expensive and has many side effects. Swedish Massage therapy (SMT) is one of the traditional therapies that is beneficial for people with hypertension. This study aimed to determine the effectiveness of swedish massage therapy in reducing blood pressure in patients with hypertension. The design used was a narrative review. Databases used consisted of Google Scholar, Pubmed, and Science Direct. The formulation of this article review was used the PCC (Population, Concept, Context) technique with the literature search keywords used in the Indonesian language being "Pasien Hipertensi" AND "Tekanan Darah" AND "Terapi Swedia" while the English keywords were "Hypertension Patients" AND "Blood Plessure" AND "Swedish Massage". The results obtained as many as 5 articles were analyzed according to the research topic. Based on the analyzed articles, SMT can be performed in a lying position and starts from the legs and then to the thighs, waist, back, hands, shoulders, neck, head and face. In addition, it can also start from the neck to the back (from the shoulders to the lumbar area). SMT can be carried out for one hour, 20 minutes or 10 minutes. The duration of SMT is twice a day for five consecutive days, every week for four weeks or for two days per week. Based on the articles analyzed, there were a decrease in systolic blood pressure (TDS) and diastolic blood pressure (TDD). Swedish massage therapy (SMT) has an effect on reducing blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Blood Pressure, Hypertension, Swedish Massage**ABSTRAK**

Saat ini, terapi komplementer dan pengobatan alternatif sangat digemari oleh penderita hipertensi. Hal ini karena masyarakat menganggap bahwa penanganan hipertensi secara farmakologis dianggap mahal dan memiliki banyak efek samping. *Swedish Massage therapy* (SMT) merupakan salah satu terapi tradisional yang bermanfaat bagi penderita hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari terapi *swedish massage* dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *narrative review*. *Databases* yang digunakan terdiri

dari Google Scholar, Pubmed, dan Science Direct. Perumusan telaah artikel ini menggunakan teknik PCC (*Population, Concept, Context*) dengan kata kunci pencarian literatur yang digunakan dalam bahasa Indonesia adalah “Pasien Hipertensi” AND “Tekanan Darah” AND “Terapi Swedia” sedangkan kata kunci bahasa Inggris adalah “*Hypertension Patients*” AND “*Blood Plessure*” AND “*Swedish Massage*”. Hasil penelitian didapatkan sebanyak 5 artikel yang dianalisis sesuai dengan topik penelitian. Berdasarkan artikel yang dianalisis, SMT dapat dilakukan dalam posisi berbaring dan dimulai dari kaki lalu ke paha, pinggang, punggung, tangan, bahu, leher, kepala dan wajah. Selain itu, bisa juga dimulai dari leher ke belakang (dari bahu ke area lumbal). SMT dapat dilakukan selama satu jam, 20 menit maupun 10 menit. Lama dilakukannya SMT yaitu dua kali sehari selama lima hari berturut-turut, setiap minggu selama empat minggu maupun selama dua hari per minggu. Berdasarkan artikel yang dianalisis, terdapat penurunan pada tekanan darah sistolik (TDS) dan tekanan darah diastolik (TDD). *Swedish massage therapy* (SMT) memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Pijat Swedia, Tekanan Darah

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang menyumbang kematian tertinggi didunia. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) (2021) diperkirakan sebanyak 16,5% dari 9,4 juta kematian di dunia disebabkan oleh hipertensi. Sedangkan, prevalensi hipertensi di Indonesia menduduki urutan ke delapan tertinggi di Asia (Chia et al., 2017). Menurut data Riset Kesehatan Dasar prevalensi hipertensi sebesar 33,4% pada laki-laki dan 35,4 % pada perempuan. Angka ini meningkat dari 25,8% pada 2013 menjadi 34,1% pada 2018 (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Tingginya angka hipertensi menjadi salah satu faktor risiko utama dari meningkatnya berbagai macam penyakit kronis seperti penyakit jantung dan ginjal (Dorans et al., 2018).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit kronis (WHO, 2021). Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah

persisten dimana tekanan sistoliknya diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Menurut Rizal Muttaqin (2016) hipertensi terjadi karena adanya peningkatan kecepatan denyut jantung dan volume sekuncup akibat susunan saraf simpati yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kontraktilitas seratserat otot jantung dengan cara vasokonstriksi selektif pada organ perifer. Jika hal ini terjadi secara terus menerus otot jantung akan menebal (hipertropi) dan mengakibatkan fungsi jantung sebagai pompa menjadi terganggu. Oleh karena itu, apabila seseorang menderita hipertensi dapat berisiko mengalami berbagai macam penyakit.

Hipertensi dapat berakibat fatal apabila tidak mendapatkan penatalaksanaan dengan tepat (Widyaningrum, 2020). Penanganan hipertensi secara umum terdiri dari farmakologis dan nonfarmakologis. Namun, penanganan secara farmakologis dianggap mahal oleh masyarakat dan memiliki efek samping yang bermacam-macam

tergantung dari obat yang digunakan (Rina et al. 2019). Selain itu, penggunaan pengobatan medis dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan kerusakan hati dan ginjal yang berdampak pada komplikasi (Intarti & Khoriah, 2018). Kemudian, Setyoningsih dan Zaini (2020) melaporkan bahwa meskipun ketersediaan pengobatan hipertensi cukup terbilang efektif, pengendalian hipertensi di masyarakat secara umum masih belum optimal hal ini dapat dilihat dari rendahnya tingkat kepatuhan pengobatan. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan alasan penderita hipertensi tidak minum obat berdasarkan diagnosis dokter tahun 2018 di Indonesia yaitu merasa sehat dengan presentase (59,8%), tidak rutin ke fasyankes (31,3%), minum obat tradisional (14,5%), sering lupa (11,5%), tidak mampu beli obat (8,1%), tidak tahan efek samping (4,5%), obat tidak ada di fasilitas pelayanan kesehatan (2,0%), dan lainnya sebesar 12,5% (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Oleh karena itu, masyarakat kini beralih pada pengobatan tradisional.

Selain penanganan secara farmakologis, terdapat banyak penanganan yang dilakukan tanpa penggunaan obat-obatan atau yang lebih dikenal dengan complementary and alternative medicine (CAM) (Kifle et al., 2021; Mccubbin et al., 2017; Owusu et al., 2020). Jenis pengobatan tradisional bervariasi meliputi: konsumsi jamu atau obat herbal, terapi musik, yoga, relaksasi, *imagery*, pijat refleksi, pijat tengkuk (*neck massage*), dan hipnoterapi. Kemudian, Rina et al. (2019) mengatakan bahwa penanganan secara nonfarmakologis sangat diminati oleh masyarakat karena sangat mudah untuk dipraktekkan dan tidak mengeluarkan biaya yang

terlalu banyak. Studi di Malaysia melaporkan CAM digunakan oleh banyak kelompok klien dengan masalah Kesehatan penyakit kronis, dan 49 % pengguna CAM adalah klien dengan masalah hipertensi dengan masalah hipertensi (Noraidatulakma) (Abdullah et al., 2018). Selain itu, penanganan non farmakologis tidak memiliki efek samping yang berbahaya dibandingkan penanganan secara farmakologis, sehingga masyarakat lebih menyukai penanganan nonfarmakologis dari pada secara farmakologis.

Dari beberapa ungkapan diatas maka salah satu terapi komplementer yang berkembang saat ini untuk menangani hipertensi adalah pijat/*massage*. *Massage* merupakan metode yang berupa tekanan atau gesekan, membelai, menggosok, meremas, *tapping* dan *vibrating* bagian luar tubuh dengan tangan atau jari-jari tangan dengan tambahan minyak krim, dan salep. Tujuan dari *massage* adalah untuk relaksasi otot, stimulasi sirkulasi, pembebasan myofascial, dan drainase limfatik (Ilahi et al. 2012). Selain itu, Widyaningrum (2020) mengatakan pemijatan tidak hanya melancarkan peredaran darah, namun juga melancarkan aliran getah bening, rangsangan yang ditimbulkan terhadap reseptor saraf juga mengakibatkan pembuluh darah melebar secara refleks sehingga melancarkan aliran darah yang sangat berpengaruh bagi kesehatan. Hal ini sejalan dengan penelitian Cowen et al. (2015), mengungkapkan bahwa pijatan dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dikarenakan adanya penurunan sistem kerja saraf simpatis dan meningkatkan kerja saraf parasimpatis sehingga pijatan dapat menurunkan vasokonstriksi pembuluh darah.

Perubahan tekanan darah merupakan hasil dari proses

relaksasi yang didapatkan dari pemberian pijat. *Swedish Massage Therapy* (SMT) merupakan suatu metode pemijatan yang dilakukan pada seluruh permukaan tubuh. Terapi *Swedish Massage* (SMT) sangat bermanfaat bagi penanganan hipertensi karena tindakan tersebut dapat mengatasi penyebab langsung terjadinya hipertensi karena salah satu penyebab hipertensi bisa karena kekakuan pada dinding arteri, volume darah meningkat, atau viskositas darah meningkat. Pembuluh darah yang rileks akan menyebabkan terjadinya vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga mengakibatkan tekanan darah akan turun (Widyaningrum, 2020a).

Berdasarkan permasalahan yang sudah dijelaskan diatas, maka sangat penting untuk mengetahui apakah *Swedish Massage Therapy* (SMT) dapat memiliki manfaat yang sangat signifikan terhadap penurunan tekanan darah atau tidak. Adanya penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh *Swedish Massage Therapy* (SMT) dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

KAJIAN PUSTAKA

Hipertensi

Tekanan darah adalah kekuatan yang diberikan oleh sirkulasi darah terhadap dinding arteri tubuh, pembuluh darah utama dalam tubuh. Hipertensi adalah ketika tekanan darah terlalu tinggi (World Health Organization, 2021). Hipertensi adalah faktor risiko paling umum yang dapat dicegah untuk penyakit kardiovaskular (CVD; termasuk penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, infark miokard, fibrilasi atrium dan penyakit arteri perifer), penyakit ginjal kronis (CKD) dan gangguan kognitif, dan

merupakan penyakit tunggal utama. kontributor semua penyebab kematian dan kecacatan di seluruh dunia (Forouzanfar & Afshin, 2016).

Complementary And Alternative medicine (CAM)

CAM adalah suatu intervensi kesehatan yang berbeda dari terapi medis konvensional, dapat berupa pengobatan herbal, akupunktur, akupresure, exercise seperti yoga dan *chiropractic*, penggunaan bahan alam dan bahan dari binatang, serta pijat dan intervensi yang berbasis *body and mind*. Intervensi CAM yang berbasis *body and mind* dapat berupa terapi doa, meditasi, terapi music dan berpuasa (Mccubbin et al., 2017).

CAM berupa *chiropractic*, akupunktur dan *pelayanan* pijat telah banyak digunakan dan sering ditujukan untuk menurunkan keluhan nyeri (Mccubbin et al., 2017). Sebuah penelitian di Etiopia melaporkan 12 % penderita hipertensi menggunakan CAM berupa pijat (Kifle et al., 2021). Alasan klien hipertensi memilih CAM Sebagian besar adalah keyakinan bahwa penggunaan bahan dan proses alamiah/natural akan memberikan efek yang baik (Owusu et al., 2020). CAM telah diterima oleh lebih dari 80 % professional Kesehatan yang merawat pasien hipertensi dan diabetes (Kwak et al., 2021).

Swedish Massage Therapy

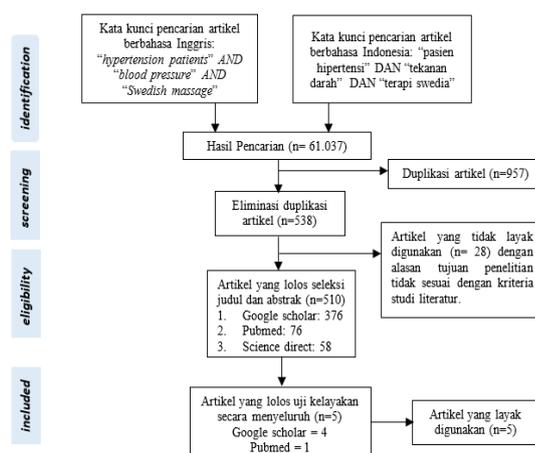
Swedish Massage Therapy (SMT) merupakan suatu metode pemijatan yang dilakukan pada permukaan seluruh tubuh dengan memanipulasi jaringan lunak dan otot-otot pada tangan atau kaki dengan (Desi et al, 2018). *Swedish Massage Therapy* (SMT) bertujuan untuk membuat pasien lebih rileks dan nyaman. Selain itu, menurut Desi et al. (2018), bertujuan untuk

meningkatkan sirkulasi darah, menstimulus aktivasi parasimpatis dan meningkatkan pelepasan hormon, endorfin sehingga akan menyebabkan penurunan denyut jantung, tekanan darah, pernapasan dan penurunan tingkat stress.

Swedish massage memiliki 5 teknik dasar dalam penerapannya *Effleurage, Petrissage, Taputment, Friction* dan *Vibration*. Namun teknik *Effleurage, Petrissage* memiliki efek pada sistem saraf otonom yang dapat menyebabkan berbagai hasil pada tanda-tanda vital seperti tekanan darah, nadi dan pernapasan. Secara fisiologis, *swedish massage* dengan teknik *effleurage, petrissage* mempengaruhi sistem saraf parasimpatis yang dapat menimbulkan respon relaksasi (Rina et al., 2019). 5 Teknik *Swedish Massage Therapy: (Effleurage, Petrissage, Tapotement, Gesekan, dan Getaran)*.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *narrative review*. Data yang digunakan adalah data sekunder yang berasal dari tiga *databases* yang terdiri dari Google Scholar, Pubmed, dan Science Direct. Perumusan telaah artikel ini menggunakan teknik PCC (*Population, Concept, Context*) dengan kata kunci pencarian literatur yang digunakan dalam bahasa Indonesia adalah “Pasien Hipertensi” AND “Tekanan Darah” AND “Terapi Swedia” sedangkan kata kunci bahasa Inggris adalah “*Hypertension Patients*” AND “*Blood Plessure*” AND “*Swedish Massage*”. Artikel diseleksi dengan menggunakan pendekatan PRISMA *flowchart* dengan kriteria inklusi seperti artikel diterbitkan dalam rentang waktu 10 tahun (2012-2022), *research articles, full text*, bahasa Indonesia atau Inggris, jenis artikel quasi eksperimental atau *randomized controll trial*, minimal sampel 30 setiap grup. Data disajikan dalam bentuk analisis deskripsi dari masing-masing artikel.



Bagan 1. Proses Pencarian Artikel PRISMA *Flowchart*

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian didapatkan sebanyak 5 artikel yang dianalisis sesuai dengan topik penelitian. Berdasarkan tahun penelitian dari 5 artikel memiliki rentang tahun 2017-2021 dan seluruh artikel melakukan penelitian di negara berkembang yakni 3 artikel di Indonesia, 1 dari Iran (Moghadasi et al., 2021) dan 1 artikel dari India (Shanmugam et al., 2017). Dari 5 artikel jumlah sampel sebanyak 352

orang, rata-rata sampel sebanyak 60 orang dan penelitian Moghadasi et al., (2021) memiliki sampel paling banyak yaitu 90 responden. Berdasarkan jenis penelitian 3 artikel diantaranya menggunakan desain quasi eksperimental dan penelitian Moghadasi et al., (2021) dan Intari et al., (2018) melakukan penelitian dengan desain *randomized controlled trial*. Untuk melihat lebih detail hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Analisis Review

No	Penulis, Tahun & Judul	Negara	Tujuan	Populasi Dan Sampel	Metode	Instrumen	Intervensi	Hasil
1.	Penulis: (Sinurat et al., 2019) Judul: Pengaruh Swedish Massage Terhadap Perubahan Tekanan Darah, Heart Rate Dan Tingkat Stres Di Puskesmas Helvetia Medan	Indonesia	Mengetahui pengaruh SM terhadap perubahan tekanan darah, <i>heart rate</i> , dan tingkat stres di Puskesmas Helvetia Medan.	Sampel: 82 responden <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kelompok intervensi: 41 responden ▪ Kelompok kontrol : 41 responden 	<i>Quasi Eksperi mental</i>	1. DASS 42 2. <i>Sphygmomano meter digital</i> untuk mengukur TD dan HR.	<i>Swedish Massage</i> setiap minggu selama 4 minggu.	1. Ada perbedaan yang signifikan penurunan tekanan darah sistolik (TDS), tekanan darah diastolik (TDD), heart rate (HR), dan tingkat stres (pvalue=0,000) sebelum dan sesudah SM. 2. Uji gresi ordinal menunjukkan ada pengaruh SM

No	Penulis, Tahun & Judul	Negara	Tujuan	Populasi Dan Sampel	Metode	Instrumen	Intervensi	Hasil
								terhadap penurunan TDS (OR=10,15), TDD (OR=0,17), HR (OR=0,75), tingkat stres (OR=0,86)
2.	Penulis: (Shanmugam et al., 2017) Judul: <i>Effectiveness Of Swedish Massage Therapy On Blood Pressure Among Patients With Hypertension At Saveetha Medical College Hospital</i>	India	Mengetahui efektivitas terapi pijat Swedia pada tekanan darah di antara pasien dengan hipertensi pada kelompok eksperimen	Sampel: 60 responden ▪ Kelompok intervensi: 30 responden ▪ Kelompok kontrol : 30 responden	<i>Quasi Eksperimental</i>	1. Kuesioner 2. <i>Sphygmomanometer</i> digital untuk mengukur TD.	1. Kelompok intervensi Pijat Swedia selama 20 menit dua kali sehari selama 5 hari berturut-turut 2. Kelompok kontrol Perawatan rutin.	1. Hasil menunjukkan sangat signifikan secara statistik pada tingkat $p < 0,001$ pada pasien kelompok eksperimen. 2. Pijat Swedia ditemukan efektif dalam mengurangi tingkat tekanan darah di antara pasien dengan hipertensi pada kelompok eksperimen.
3.	Penulis: (Widyan)	Indonesia	Untuk mengetahui	Populasi: 60 orang	Quasi eksperimen	Sphygmometer,	1. <i>Swedish</i>	1. Nilai mean

No	Penulis, Tahun & Judul	Negara	Tujuan	Populasi Dan Sampel	Metode	Instrumen	Intervensi	Hasil
	ingrum, 2020b) Judul: Pengaruh Swedish Massage terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien HT di RS An-Nisa Tangerang Tahun 2020		ahui pengaruh <i>swedish massage</i> terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di ruang rawat inap RS An-Nisa Tangerang	Sampel: 60 pasien hipertensi di ruang rawat inap RS An-Nisa Tangerang	mental	stetoskop, lembar observasi untuk mencatat TD	<i>massage</i> 2. Pada penelitian ini pengu kuran TD dilakukan 10 menit setelah intervensi <i>swedish massage</i>	TD sistolik sebelum dilakukan <i>swedish massage</i> adalah 169,83 dan sesudah dilakukan <i>swedish massage</i> adalah 153,97. Perbedaan nilai mean antara pengukuran <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> adalah 15,86. 2. Nilai mean TD diastolik sebelum dilakukan <i>swedish massage</i> adalah 93,42 dan nilai sesudah dilakukan <i>swedish massage</i> adalah 83,52. Perbedaan nilai mean antara pengukuran

No	Penulis, Tahun & Judul	Negara	Tujuan	Populasi Dan Sampel	Metode	Instrumen	Intervensi	Hasil
								<i>pretest</i> dan <i>posttest</i> adalah 9,9. 3. Terdapat pengaruh <i>Swedish massage</i> terhadap penurunan TD sistolik dan diastolic pada pasien hipertensi.
4.	Penulis: (Intari et al., 2018) Judul: Efektivitas <i>Swedish Massage Therapy</i> (SMT) pada Ibu Lansia sebagai Upaya Penatalaksanaan Hipertensi di Posyandu Lansia	Indonesia	Untuk mengetahui efektivitas <i>Swedish Massage Therapy</i> (SMT) pada ibu lansia sebagai upaya penatalaksanaan hipertensi di Posyandu Lansia	Populasi: 656 ibu lansia Sampel: ▪ Kelompok intervensi: 30 orang ▪ Kelompok kontrol: 30 orang	<i>Randomized Controlled Trial</i>	Sphygmomanometer, stetoskop, lembar observasi untuk mencatat TD	1. Pemijatan dilakukan pada ibu lansia dengan posisi berbaring dan dimulai dari kaki lalu berlanjut ke paha, pinggang, tangan, bahu, leher, kepala dan wajah. 2. Pemijatan	Nilai p value sebesar 0.001<0.05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat efektivitas <i>Swedish Massage Therapy</i> (SMT) pada ibu lansia sebagai upaya penatalaksanaan hipertensi di Posyandu Lansia.

No	Penulis, Tahun & Judul	Negara	Tujuan	Populasi Dan Sampel	Metode	Instrumen	Intervensi	Hasil
							<p>tan dilakukan selama satu jam menggunakan <i>hand and body lotion</i> dan minyak zaitun sebagai pelicin saat memijat.</p> <p>3. Setelah selesai dilakukan tindakan, ibu lansia diolesi penghangat seperti minyak kayu putih dan minyak GPU di daerah tertentu yang dipijat sesuai dengan permintaan ibu lansia.</p> <p>4.</p>	

No	Penulis, Tahun & Judul	Negara	Tujuan	Populasi Dan Sampel	Metode	Instrumen	Intervensi	Hasil
5	<p>Penulis: Mehdi Moghadasi, Zinat Mohebbi, Kaynoosh Homayoni, Mohamad Hossein Nikoo</p> <p>Judul: <i>Cardior espiratory effect of Swedish technique back massage in hypertensive patients</i> : A Randomized Clinical Trial</p> <p>Tahun: 2021</p>	Iran	Untuk melihat pengaruh pijat swedia sebagai intervensi non farmakologis terhadap tanda-tanda vital (TD, HR, RR, S) pada penderita hipertensi	<p>Sampel: 90 responden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kelompok intervensi: 45 responden • Kelompok kontrol: 45 responden 	<i>Randomized Clinical Trial</i>	1. Manometer digital 2. Termometer digital	1. TD, HR, RR, S dicatat dua kali seminggu selama 6 minggu sebelum dilakukan intervensi 2. Pijat yang diterapkan dalam penelitian ini adalah bagian dari pijat Swedia yang dimulai dari leher ke belakang (dari bahu ke area pinggang) melalui kompresi atau <i>kneading</i> dan dilanjutkan dengan <i>pushing</i> , <i>tapotement</i> , dan <i>ringing</i> . Penelitian dilakukan selama dua hari seminggu dari jam 8 pagi sampai	1. Pada kelompok eksperimen, mean TD sistolik menurun menjadi 6,44 mmHg dan ada perbedaan yang signifikan secara statistik; mean TD diastolik menurun menjadi 4,77 mmHg dan ada perbedaan yang signifikan secara statistik; mean HR menurun menjadi 2,9 Bpm dan perbedaannya signifikan secara statistik; mean RR menurun menjadi 0,94 napas per menit dan perbedaannya signifikan secara statistik, mean suhu naik menjadi 0,08 °C dan perbedaan

No	Penulis, Tahun & Judul	Negara	Tujuan	Populasi Dan Sampel	Metode	Instrumen	Intervensi	Hasil
							jam 1 siang selama 6 minggu 3. Pemijatan dilakukan dengan menggunakan minyak wijen untuk pijat selama 10 menit. Setelah pijat, segera dilakukan pencatatan TD, HR, RR, dan S	nya signifikan secara statistik 2. Pada kelompok kontrol, mean TD sistolik menurun menjadi 2,31 mmHg, tetapi tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik; mean TD diastolik menurun menjadi 1,5 mmHg dan tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik; mean HR menurun menjadi 0,98 Bpm, tetapi perbedaannya signifikan secara statistik; mean RR menurun menjadi 0,09 napas per menit, tetapi perbedaannya tidak signifikan secara statistik; mean suhu

No	Penulis, Tahun & Judul	Negara	Tujuan	Populasi Dan Sampel	Metode	Instrumen	Intervensi	Hasil
								turun menjadi 0,03 °C, tetapi perbedaannya tidak signifikan secara statistik 3. Pijat punggung 12 sesi menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik (TD), detak jantung (HR), dan pernapasan (RR) serta meningkatkan suhu (S) pada pasien hipertensi

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini dilakukan analisis perbedaan terapi *swedish massage* yang diberikan. Perbedaan ini dilihat dari segi area *massage*, waktu dan lamanya intervensi, pengukuran tekanan darah, dan tingkat penurunan tekanan darah.

a. Area *Massage*

Berdasarkan hasil penelitian, dari ke 5 jurnal 3 diantaranya tidak menyebutkan area *massage* yang dilakukan yakni pada penelitian Shanmugam et al., (2017), Widyaningrum (2020b), dan Sinurat et al., (2019). Berbeda dengan ketiga jurnal tersebut penelitian Intari et al., (2018) dan Moghadasi et al., (2021) menjelaskan secara rinci bagian mana saja yang dilakukan *massage* selama penelitian. Pada penelitian Intari et al., (2018) pemijatan dilakukan pada ibu lansia dengan posisi berbaring dan dimulai dari kaki lalu berlanjut ke paha, pinggang, punggung, tangan, bahu, leher, kepala dan wajah. Sedangkan, pada penelitian Moghadasi et al., (2021) *massage* dimulai dari leher ke belakang (dari bahu ke area lumbal). *Masase* di area tersebut dapat merangsang sistem saraf superfisial yang akan menghambat sistem saraf simpatis sehingga tekanan darah dan aliran darah lebih stabil (Intari et al., 2018).

b. Waktu *Massage*

Berdasarkan hasil penelitian, 2 dari 5 artikel yang dianalisis tidak menyebutkan waktu *massage* atau berapa lama *massage* dilakukan yakni pada penelitian Widyaningrum (2020b) dan Sinurat et al., (2019). Pada penelitian Intari et al., (2018) *massage* dilakukan selama satu jam. Sedangkan pada penelitian Shanmugam et al., (2017) *massage swedish* dilakukan selama 20 menit.

Berbeda dengan keduanya, penelitian Moghadasi et al., (2021) jauh lebih sebentar yakni hanya dilakukan *massage* selama 10 menit. Sehingga dari beberapa artikel yang sudah dianalisis dapat disimpulkan bahwa lamanya waktu *massage* ini tidak berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Hal ini dapat dilihat dari ke 3 hasil penelitian yang mengatakan seluruh artikel memiliki perbedaan waktu akan tetapi ketiganya memiliki efektivitas dalam penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Menurut Bell (2013) melaporkan waktu pembuluh darah meningkatkan sirkulasi darah pada tubuh yaitu 20 menit dan efek berlangsung selama 40 menit. Hal ini menjelaskan bahwa untuk melihat efek pemberian *massage* terhadap aliran darah dilakukan antara 10 ± 20 menit setelah *massage*.

c. Lamanya Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian, 2 dari 5 artikel tidak menyebutkan lamanya intervensi yang diberikan kepada sampel yakni pada penelitian Intari et al., (2018) dan Widyaningrum (2020b). Pada penelitian Shanmugam et al., (2017) *massage* dilakukan dua kali sehari selama 5 hari berturut-turut. Sedangkan pada penelitian Sinurat et al., (2019) *massage* dilakukan setiap minggu selama 4 minggu. Kemudian, pada penelitian Moghadasi et al., (2021) dilakukan selama dua hari per minggu selama enam minggu. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa 3 dari 5 artikel yang dianalisis memiliki perbedaan terkait dengan rentang waktu lamanya intervensi yang diberikan kepada sampel.

d. Pengukuran Tekanan Darah

Berdasarkan hasil penelitian, secara keseluruhan melakukan pengukuran tekanan darah pada sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *swedish massage therapy*. Namun, pada penelitian Intari et al., (2018), Shanmugam et al., (2017), dan Sinurat et al., (2019) tidak menyebutkan rentang waktu sebelum dan sesudah terapi. Berbeda dengan penelitian Widyaningrum (2020b) pengukuran tekanan darah dilakukan 10 menit setelah terapi *swedish massage*. Sedangkan, pada penelitian Moghadasi et al., (2021) pengukuran tekanan darah dilakukan segera sebelum dan setelah intervensi. Pada penelitian Sinurat et al., (2019) pengukuran tekanan darah dilakukan pada minggu pertama dan minggu ke empat.

e. Penurunan Tekanan Darah

Berdasarkan hasil penelitian, pada penelitian Intari et al., (2018) tidak disebutkan rentang penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi. Sedangkan, pada penelitian Shanmugam et al., (2017) terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Hal ini dapat dilihat dari nilai mean rata-rata pre dan post test yakni pre test sistolik sebesar 137,33 mmHg sedangkan post test sistolik 130,66 mmHg. Pada tekanan darah diastolik pre test memiliki nilai mean 90,16 mmHg dan post test 81,33 mmHg.

Pada penelitian Widyaningrum (2020b) terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Hal ini dapat dilihat dari nilai *mean* dari tekanan sistolik sebelum dilakukan intervensi sebesar 169,82 mmHg dan setelah *massage* sebesar 153,9 mmHg. Sedangkan pada tekanan diastolik terjadi penurunan yang semula 93,42 mmHg setelah dilakukan intervensi menurun

menjadi 83,52 mmHg. Hal ini sejalan dengan penelitian Sinurat et al., (2019) yang mengatakan bahwa terjadi penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *p value* tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum *massage* sebesar ($p= 0,499$) dan ($p= 0,000$) sedangkan setelah *massage* sebesar ($p= 0,491$) dan ($p= 0,000$). Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah diastolik sebelum intervensi, dimana mayoritas responden memiliki karakteristik hipertensi stage 1 (90-99 mmHg) sebanyak 41 responden (50%). Sedangkan karakteristik responden berdasarkan tekanan darah diastolik sesudah intervensi, dimana mayoritas responden memiliki karakteristik prehipertensi (80-89 mmHg) sebanyak 39 responden (47.6%).

Penelitian Widyaningrum (2020b) dan Sinurat et al., (2019) didukung oleh Moghadasi et al., (2021) yang juga mengatakan bahwa terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Hal ini dapat dilihat dari nilai *p-value* yang menunjukkan bahwa sebelum dan sesudah dilakukan intervensi tekanan sistolik ($p<0,001$) dan diastolik ($p<0,001$). Pada kelompok eksperimen, mean TD sistolik menurun menjadi 6,44 mmHg dan ada perbedaan yang signifikan secara statistik; mean TD diastolik menurun menjadi 4,77 mmHg.

Berdasarkan hasil penelitian dari ke 5 artikel yang dianalisis, secara keseluruhan mengatakan bahwa *swedish massage therapy* (SMT) memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Hasil penelitian Intari et al., (2018) menunjukkan nilai *p-value* 0.001 yang artinya terdapat efektifitas *Swedish Massage Therapy* (SMT) pada ibu lansia sebagai upaya penatalaksanaan hipertensi di Posyandu Lansia. Sejalan dengan

penelitian Shanmugam et al., (2017) yang mengatakan bahwa sangat signifikan secara statistik ($p < 0,001$) sehingga dapat disimpulkan *swedish massage* ditemukan efektif dalam mengurangi tingkat tekanan darah di antara pasien dengan hipertensi. Hal ini diperkuat oleh penelitian Widyaningrum (2020b) yang mengatakan bahwa berdasarkan uji t-paired bahwa p-value $< 0,05$ maka dapat dinyatakan H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengaruh antara *Swedish massage* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Penelitian Sinurat et al., (2019) menunjukkan ada perbedaan yang signifikan penurunan tekanan darah sistolik (TDS), tekanan darah diastolik (TDD), *heart rate* (HR), dan tingkat stres (pvalue=0,000) sebelum dan sesudah *swedish massage*. Uji Mann Whitney menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan terhadap penurunan TDS, TDD, tingkat stres (pvalue=0,000), dan *heart rate* (pvalue=0,005). Hal ini sejalan dengan penelitian Moghadasi et al., (2021) yang juga menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik (TD), detak jantung (HR), dan pernapasan (RR) serta meningkatkan suhu (S) pada pasien hipertensi setelah diberikan *swedish massage therapy* (SMT).

Penelitian dan literatur yang ada menyebutkan perubahan tekanan darah, merupakan hasil dari proses relaksasi yang disebabkan dari pemberian pijat. Cowen, Sanglard, Howard, Rogers, dan Perlin (2015) menyatakan bahwa pijatan dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dikarenakan adanya penurunan sistem kerja saraf simpatis dan meningkatkan kerja saraf parasimpatis sehingga pijatan dapat menurunkan vasokonstriksi pembuluh darah. Selain itu pijatan akan

menstimulasi untuk pelepasan histamin dimana berperan dalam vasodilatasi pembuluh darah. Hal ini didukung oleh sifat pembuluh darah yang memiliki kemampuan meregang dan mempengaruhi tekanan sistolik dan diastolik (Sherwood, 2011).

Terapi pijat refleksi dan Terapi *Swedish Massage* (SMT) bertujuan sama yaitu untuk membuat pasien lebih rileks dan nyaman. Rasa relaksasi yang dihasilkan oleh stimulasi taktil di jaringan tubuh berdampak pada penurunan produksi kortisol yang diakibatkan oleh peningkatan sekresi *corticotropin* dari HPA. Setelah tubuh rileks maka otak mengeluarkan serotonin yang berperan dalam perubahan fisiologis pada tubuh yaitu menyebabkan dilatasi pembuluh darah kapiler dan arteriol sehingga mikrosirkulasi pembuluh darah membaik. Efek membaiknya mikrosirkulasi pembuluh darah yaitu terjadi relaksasi pada otot-otot yang kaku serta akibat vasodilatasi pada pembuluh darah akan menurunkan tekanan darah secara stabil (Guyton & Bays, 2007).

KESIMPULAN

Swedish Massage Therapy (SMT) merupakan suatu metode pemijatan yang dilakukan pada permukaan seluruh tubuh dengan memanipulasi jaringan lunak dan otot-otot pada tangan atau kaki. Berdasarkan artikel yang dianalisis, SMT dapat dilakukan dalam posisi berbaring dan dimulai dari kaki lalu ke paha, pinggang, punggung, tangan, bahu, leher, kepala dan wajah. Selain itu, bisa juga dimulai dari leher ke belakang (dari bahu ke area lumbal). SMT dapat dilakukan selama satu jam, 20 menit maupun 10 menit. Lama dilakukannya SMT yaitu dua kali sehari selama lima

hari berturut-turut, setiap minggu selama empat minggu maupun selama dua hari per minggu selama enam minggu. Mengukur perubahan tekanan darah dapat dilakukan 10 menit maupun segera setelah dilakukan terapi swedish massage. Berdasarkan artikel yang dianalisis, terdapat penurunan pada tekanan darah sistolik (TDS) dan tekanan darah diastolik (TDD). Sehingga dapat disimpulkan bahwa swedish massage therapy (SMT) memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, N., Borhanuddin, B., Patah, A. E. A., Abdullah, M. S., Dauni, A., Kamaruddin, M. A., Shah, S. A., & Jamal, R. (2018). Utilization of Complementary and Alternative Medicine in Multiethnic Population: The Malaysian Cohort Study. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 23, 1-9. <https://doi.org/10.1177/2515690X18765945>
- Chia, Y.-C., Buranakitjaroen, P., Chen, C.-H., Divinagracia, R., Hoshide, S., Park, S., Shin, J., Siddique, S., Sison, J., Soenarta, A. A., Sogunuru, G. P., Tay, J. C., Turana, Y., Wang, J.-G., Wong, L., Zhang, Y., & Kario, K. (2017). Current status of home blood pressure monitoring in Asia: Statement from the HOPE Asia Network. *Journal of Clinical Hypertension (Greenwich, Conn.)*, 19(11), 1192-1201. <https://doi.org/10.1111/jch.13058>
- Cowen, L. E., Sanglard, D., Howard, S. J., Rogers, P. D., & Pertin, and D. S. (2015). Mechanisms of Antifungal Drug Resistance. *Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine*, 2(7), 1-23.
- Dorans, K. S., Mills, K. T., Liu, Y., & He, J. (2018). Trends in Prevalence and Control of Hypertension According to the 2017 American College of Cardiology/American Heart Association (ACC/AHA) Guideline. *Journal of the American Heart Association*, 7(11). <https://doi.org/10.1161/JAHA.118.008888>
- Forouzanfar, M. H., & Afshin, A. (2016). Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990-2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015. *Lancet (London, England)*, 388(10053), 1659-1724. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31679-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31679-8)
- Guyton, John R., & Bays, Harold E. (2007). Safety considerations with niacin therapy. *The American Journal of Cardiology*, 99(6), S22±S31
- Ilahi, A., Ansari, A., Haseeb, Zulkifle, M., & Akhtar, W. M. (2012). Massage: A Crutch for the Elderly Insomniacs. *STM Journals*, 1(1), 14-20.
- Intari, desi wiwit, Puspitasari, L., & Oktaviani, sevi anisa. (2018). Eektivitas Swedish Massage Therapy (SMT) pada ibu lansia sebaga upaya penatalaksanaan Hipertensi di Posyandu Lansia. *Jurnal Publikasi Kebidanan*, 9(2), 138-148.
- Intarti, W. D., & Khoriah, S. N. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia. *Journal of*

- Health Studies*, 2(1), 110-122.
- Kifle, Z. D., Yimenu, D. K., & Kidanu, B. B. (2021). Complementary and alternative medicine use and its associated factors among hypertensive patients in Debre Tabor General Hospital, Ethiopia. *Metabolism Open*, 12, 100132. <https://doi.org/10.1016/j.metop.2021.100132>
- Kwak, G., Gardner, K., Bolaji, B., Franklin, S., Aung, M., & Jolly, P. E. (2021). Knowledge, attitudes and practices among healthcare professionals regarding complementary alternative medicine use by patients with hypertension and type 2 diabetes mellitus in Western Jamaica. *Complement Ther Med*, 176(1), 139-148. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102666>. Knowledge
- Mccubbin, T., Kempe, K. L., & Beck, A. (2017). Complementary and Alternative Medicine in an Integrated Health Care Delivery System: Users of Chiropractic, Acupuncture, and Massage Services. *The Permanente Journal*, 21, 1-5. <https://doi.org/10.7812/TPP/16-172>
- Moghadasi, A. M., Mohebbi, Z., & Homayouni, K. (2021). *Cardiorespiratory effect of Swedish technique back massage in hypertensive patients: A Randomized Clinical Trial*. <https://doi.org/10.5603/AH.a2021.0026>
- Owusu, S., Gaye, Y. E., Hall, S., Junkins, A., Sohail, M., Franklin, S., Aung, M., & Jolly, P. E. (2020). Factors associated with the use of complementary and alternative therapies among patients with hypertension and type 2 diabetes mellitus in Western Jamaica: a cross-sectional study. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 20(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12906-020-03109-w>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_20%0A18/Hasil_Riskesdas_2018.pdf
- Setyoningsih, H., & Zaini, F. (2020). Analisis Kepatuhan Terhadap Efek Terapi Pada Pasien Hipertensi di Poli Rawat Jalan RSUD dr.R.Soetrasno Rembang. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 9(2), 156-168.
- Shanmugam, A., Grace Leni, H., & Gowri, M. (2017). Effectiveness of Swedish Massage Therapy on Blood Pressure Among Patients with Hypertension at Saveetha Medical Collage Hospital. *International Journal of Development Research*, 07(07), 14133-14136.
- Sinurat, L. R., Wijayanti, C. D., & Andreas Adyatmaka. (2019). Pengaruh Swedish Massage Terhadap Perubahan Tekanan Darah, Heart Rate Dan Tingkat Stres Di Puskesmas Helvetia Medan. *Jurnal Kesehatan Surya Nusantara*, 7(1), 71-87. <https://doi.org/https://doi.org/10.48134/jurkessutra.v7i1.9>
- Widyaningrum, T. (2020a). *Pengaruh Swedish Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Ht Di Rs Rs An-Nisa Tangerang Tahun 2020*. 243-351.
- Widyaningrum, T. (2020b). *Pengaruh Swedish Massage*

Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Ht Di Rs Rs An-Nisa Tangerang Tahun 2020. *Jurnal Health Sains*, 4(September).

<https://doi.org/https://doi.org/10.46799/jhs.v1i4.42>

World Health Organization. (2021). *Hypertension*.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
World Health Organization (WHO). (2021). *Hypertension*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>