

## Efektivitas Terapi Swedish Massage Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi: Kajian Literatur

Anindya Petra Bagas Raditya<sup>1</sup>, Stefani Vista Ayu Anggraini<sup>2</sup>, Vinda Dolorosana Kusumawati<sup>3</sup>, Juhdeliena<sup>4</sup> ✉, Gracia Aktri M. Manihuruk<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Perawat, RS Siloam Kebun Jeruk, Indonesia

<sup>2,3</sup>Perawat, RS Siloam MRCCC, Tangerang, Indonesia

<sup>4,5</sup>Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan, Tangerang, Indonesia

Email: [juhdeliena.fon@uph.edu](mailto:juhdeliena.fon@uph.edu)

### ABSTRACT

**Background:** Hypertension is one of the causes of the highest morbidity in the world. In Indonesia, the prevalence rate of hypertension in 2018 reached 34.1% for the population over 18 years of age. There are various efforts that can be made to lower the blood pressure in hypertensive patients, one of which is Swedish massage therapy. Swedish massage therapy is an act of doing massage through effleurage, petrissage, friction, tapotement, and vibration techniques on certain parts of the body for a relaxing effect to lower blood pressure through the release of the hormones adrenaline in the parasympathetic system. **Aim:** To determine the effectiveness of Swedish massage therapy as an effort to reduce blood pressure in hypertensive patients. **Methods:** This study uses a literature review design. The data used were taken from two databases, Google Scholar and Research Gate, using boolean AND, and were searched based on specified inclusion and exclusion criteria. Article search results is presented in the PRISMA diagram. The articles obtained are then performed Critical Appraisal and due diligence using Joanna Briggs Institute (JBI) tools, then analysed using the simplified thematic approach. **Results:** The search results obtained as many as 555 articles on Google Scholar and 36 articles on Research Gate, bringing a total of 591 articles and a total of six articles were researched. **Conclusion:** Swedish massage therapy is effective in lowering blood pressure in hypertensive patients

### KEYWORDS

Blood Pressure,  
Hypertension, Swedish  
massage

## PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang dikenal sebagai *silent killer* merupakan salah satu penyakit dengan angka kematian tertinggi di dunia dimana terjadi kenaikan baik tekanan sistolik dan diastolik mencapai lebih dari 140 mmHg dan 90 mmHg (WHO, 2019). Berdasarkan data World Health Organization (WHO, 2015) pada saat ini kasus hipertensi di dunia sudah mencapai angka 1,13 miliar individu. Bahkan, jumlah penderita hipertensi ini terus mengalami peningkatan dengan perkiraan pada tahun 2025 mencapai 1,5 miliar dengan kematian sebanyak 9,4 juta individu (Adrian, 2019; Anggriani, 2016).

Di Indonesia, persentase kejadian penyakit hipertensi adalah sekitar 25,8% (Riset Kesehatan Dasar [Risikesdas], 2013). Bahkan, persentase kasus hipertensi pada penduduk Indonesia dengan umur diatas 18 tahun mengalami peningkatan hingga 34,1% (Risikesdas, 2018). Selain itu, persentase kasus hipertensi pada kelompok usia 31-44 tahun, 45-54 tahun, dan usia 55-64 tahun juga sudah mencapai angka 31,6%, 45,3%, dan 55,2% (Kementerian Kesehatan [Kemenkes], 2019). mmHg dan 90 mmHg (WHO, 2019). Kondisi ini disebabkan karena berbagai faktor, seperti jenis kelamin, usia, ras, hiperlipidemia, kurang berolahraga, dan obesitas (Rohkuswara &

Syarif, 2017).

Hipertensi terjadi karena terbentuknya Angiotensin II yang terbentuk melalui *Angiotensin I converting enzyme* (ACE) yang membentuk Angiotensin I pada paru-paru. Melalui Angiotensin II, terdapat dua aksi yang dapat menaikkan tekanan darah, yaitu peningkatan rasa haus dan sekresi Antidiuretik (ADH) yang dapat menyebabkan peningkatan volume darah serta tekanan darah juga meningkat melalui penarikan volume cairan intraseluler ke bagian ekstraseluler, dan melalui korteks adrenal yang menstimulus sekresi aldosteron serta meningkatkan volume cairan ekstraseluler dapat menimbulkan peningkatan volume dan tekanan darah. Hal ini juga bisa mengakibatkan penumpukkan zat kolagen pada lapisan otot dinding arteri yang menimbulkan penebalan pada dinding arteri sehingga pembuluh darah menjadi sempit serta kaku (Nuraini, 2015). Bahkan, jika tidak dikendalikan, hipertensi juga dapat mengakibatkan komplikasi lain, seperti: stroke, aterosklerosis, aneurisma, sindrom metabolik serta penyakit ginjal. Menurut Menurut American Heart Association dan Joint National Committee VIII (AHA & JNC VIII, 2014), terdapat berbagai klasifikasi pada penyakit hipertensi, antara lain sebagai berikut.

Untuk mengatasi masalah hipertensi, terdapat berbagai macam pengobatan, salah satunya adalah *Swedish massage*. *Swedish massage* merupakan suatu tindakan melakukan pijatan dengan menggunakan teknik *petrissage* (meremas otot tubuh), *effleurage* (sentuhan lembut), *friction* (usapan

melingkar), *tapotement* (gerakan memukul) dan *vibration* (menggetarkan) pada bagian tubuh tertentu yang berguna untuk meningkatkan aliran getah bening, melancarkan peredaran darah, mengurangi pembengkakan otot yang dapat berakibat pada relaksasi otot, serta dapat meningkatkan kualitas tidur melalui penurunan kecemasan dan stres (Afianti & Mardiyah, 2017; Adawiyah et al., 2019). Gerakan-gerakan yang terdapat pada *Swedish massage* dapat berpengaruh pada sistem saraf parasimpatis yang bisa menjadikan tubuh lebih rileks. Hal ini dikarenakan tubuh akan mengeluarkan adrenalin saat berelaksasi yang akan bekerja pada penurunan tekanan darah (Dhanitri et al. 2020). Selain itu, Terapi ini juga dapat dilakukan perawat di rumah sakit dan terapi yang dapat pasien terapkan di rumah sebagai pendamping obat antihipertensi (Widyaningrum, 2020).

Dari berbagai informasi yang sudah didapat, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Efektivitas Terapi Swedish Massage Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi”.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* yang merupakan pemeriksaan sistematis dari literatur ilmiah tentang suatu topik. Dalam *literature review*, peneliti harus menyajikan pemahaman yang komprehensif, kritis dan akurat (Efron & Ravid, 2019). Adapun kriteria inklusi yang dipakai dalam pencarian artikel pada penelitian ini adalah artikel yang menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris,

artikel penelitian yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2010 sampai 2020, artikel penelitian dengan *free full text* dan artikel penelitian yang menggunakan intervensi *Swedish massage*. Sedangkan kriteria eksklusi yang dipakai dalam pencarian artikel pada penelitian ini adalah artikel kajian literatur, artikel yang tidak memiliki hasil penelitian yang spesifik terkait dengan tekanan darah, artikel dengan responden penelitian bukan pasien hipertensi.

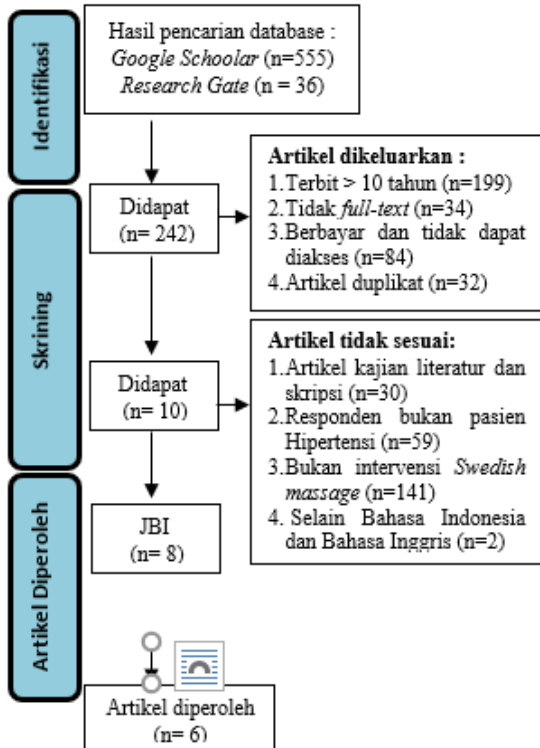
Penelusuran artikel dilakukan dengan menggunakan *database* seperti *Google Scholar* dan *Research Gate* dengan Boolean operator “AND” untuk mempersempit hasil dari pencarian dan menghubungkan kata kunci yang telah ditentukan. Kata kunci yang penulis gunakan dalam m

elakukan penelusuran artikel adalah “*Swedish Massage*” AND “*Blood Pressure*” AND “*Hypertension*” dalam Bahasa Inggris dan kata kunci untuk bahasa indonesia “Pijat Swedia” AND “Tekanan Darah” AND “Hipertensi”. Dalam pencarian data, penulis mendapatkan hasil pencarian yang digambarkan dalam diagram prisma pada began 1.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil utama dari bagian ini adalah mengidentifikasi efektivitas terapi *Swedish massage* sebagai upaya penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penulis telah melakukan pencarian artikel penelitian dan melakukan review artikel melalui proses skrining dan uji *eligibility* menggunakan *JBI critical appraisal tools* diperoleh sebanyak enam artikel penelitian yang berkaitan dengan kajian literatur ini.

Pada jurnal satu, kelompok yang dilakukan intervensi *swedish massage* menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan. Protokol pijat adalah satu jam terapi *Swedish massage* ke seluruh tubuh yang dilakukan seminggu sekali selama empat minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Swedish massage* memiliki efek jangka panjang pada tekanan darah pasien hipertensi. Pada kelompok terapi, teknik yang digunakan adalah terapi kombinasi dari *petrissage*, *tapotement*, dan *effleurage*, responden mengalami perubahan tekanan darah dari rata-rata 138/80 mmHg pada akhir tindakan di minggu pertama menjadi rata-rata 131/82 mmHg pada akhir tindakan di minggu keempat.



Bagan 1. Modifikasi Prisma (2020)

Hasil yang sama ditemui pada jurnal kedua pijat swedia terhadap penurunan tekanan darah pada penderita lanjut usia dengan hipertensi. Riset ini menampilkan jika pijat Swedia dapat memberikan pengaruh pada tekanan darah penderita lanjut usia hipertensi dimana terdapat penurunan dengan rata-rata 5 mmHg pada tiap responden sehabis diberikan pijat Swedia, tetapi tidak ada pergantian tekanan darah yang signifikan pada 5 responden setelah diberikan pijat Swedia. Perihal ini dapat disebabkan oleh sebagian aspek antara lain keadaan fisiologis serta psikologis yang dimiliki oleh responden.

Pada jurnal tiga, responden yang menerima tindakan terapi *Swedish massage* selama 20 menit sebanyak dua kali selama satu bulan. Responden mengalami penurunan tekanan darah sistolik dari 139,67 mmHg menjadi 136,87 mmHg pada *posttest* I dan 137,33 mmHg menjadi 128,67 mmHg pada *posttest* II. Sedangkan pada tekanan darah diastolik mengalami peningkatan dari 87,87 mmHg menjadi 91,00 mmHg pada *posttest* I dan pada *posttest* II juga terjadi peningkatan tekanan darah diastolik dari 83,37 mmHg menjadi 85,80 mmHg.

Penelitian serupa juga dilakukan pada jurnal empat dimana tindakan terapi *Swedish massage* dilakukan selama 20 menit sebanyak dua kali sehari dalam lima hari berturut-turut. Pada penelitian ini, terjadi penurunan tekanan darah sistolik dengan rata-rata sebesar 6,67 mmHg dari 137,33 mmHg menjadi 130,66 mmHg dan diastolik sebesar 8,83 mmHg dari 90,16 mmHg menjadi 81,33 mmHg. Setelah diberikan

intervensi, responden tidak mengalami efek samping yang bermakna. Hal ini menandakan bahwa terapi *Swedish massage* dapat menjadi pengobatan non-farmakologi yang dapat dilakukan di rumah dan efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Pada jurnal lima, responden yang menerima intervensi *Swedish massage* didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan pada tekanan darah responden selama perlakuan selama 12 minggu. Pada periode pertama grup BNC (*Back, Chest, Neck*) tekanan darah menurun dari 133/87 mmHg menjadi 113/86 mmHg dan pada grup LAF (*Leg, Arm, Face*) terjadi penurunan tekanan darah dari 136/78 mmHg menjadi 130/76 mmHg. Pada periode ketiga grup LAF hasil tekanan darah menurun dari 144/72 mmHg menjadi 126/66 mmHg dan BNC terjadi peningkatan tekanan darah pada tekanan sistolik dan penurunan pada tekanan diastolik dari 134/70 mmHg menjadi 136/66 mmHg. Pada hasil penelitian ini, tekanan darah sistolik pada kedua kelompok selama periode pemijatan menunjukkan penurunan yang signifikan.

Hal yang sama juga didapatkan dalam jurnal enam dimana dalam penelitian ini juga terjadi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Pada penelitian ini, terapi pijat selama empat minggu dan dilakukan pemijatan selama satu jam tiap minggunya. Pada kelompok eksperimen terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik dari 157/99,4 mmHg menjadi 151,3/96,5 mmHg pada waktu siang hari, 152,5/91,7 mmHg menjadi 143/86

mmHg pada malam hari dan 146/90 mmHg menjadi 143,4/80,98 mmHg pada pengukuran pagi hari saat bangun tidur.

Selain tema utama, terdapat juga empat subtema yang dapat ditemukan dari keenam artikel tersebut.

### Usia

Pada jurnal satu, responden penelitian merupakan pasien penderita hipertensi berjenis kelamin wanita yang berusia rentang 36-60 tahun. Sedangkan jurnal dua mengambil responden penelitian sebanyak lima laki-laki dan 15 perempuan dengan rentang usia 60-90 tahun yang diambil dengan teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Pada jurnal empat mengambil 10 responden berusia 61-70 tahun pasien dengan hipertensi. Berbeda dengan jurnal lima yang mengambil responden dengan rentang usia 25-60 tahun dan pada jurnal enam mengambil sampel responden penelitian dengan rentang usia 35-60 tahun.

### Teknik Pelaksanaan Tindakan

Pada jurnal satu, responden penelitian terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok terapi dan kelompok kontrol. Teknik pijat yang digunakan untuk kelompok terapi pada penelitian ini adalah kombinasi dari teknik *petrissage*, *tapotement*, dan *effleurage* dengan menggunakan minyak zaitun sebagai pelumas. Sedangkan pada kelompok kontrol, responden diinstruksikan untuk tidur telentang, membaca ringan, dan tidak diperbolehkan mendengarkan musik, menonton televisi, berolahraga,

atau melakukan aktivitas lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah.

Hal sama juga ada pada jurnal tiga dimana responden penelitian dibagi menjadi dua yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen teknik pijat yang digunakan adalah teknik *hacking* dan disertai minyak zaitun. Pada kelompok kontrol tidak dilakukan intervensi apapun, hanya dilakukan pengecekan tekanan darah. Selanjutnya, pada jurnal lima responden penelitian terbagi menjadi dua grup intervensi, dimana tiap grup akan mendapatkan intervensi pada bagian tubuh daerah BNC (*Back, Neck, Chest*) dan LAF (*Leg, Arm, Face*) dengan menggunakan dua teknik pijat *Effleurage* dan *Petrissage* yang akan dilakukan pada kedua grup secara bergantian.

### Durasi Pemberian Terapi

Dari keenam penelitian yang penulis analisa, terdapat durasi yang berbeda setiap kali memberikan terapi *swedish massage* kepada pasien. Mulai dari jurnal tiga, jurnal empat, dan jurnal lima yang dilakukan selama dua puluh menit. Jurnal satu dan jurnal enam yang dilakukan selama satu jam. Hingga jurnal dua yang dilakukan selama kurang lebih dua jam.

Selain durasi, terdapat juga perbedaan frekuensi pemberian terapi *Swedish massage* pada keenam penelitian tersebut. Pada jurnal satu dan jurnal enam, pemberian tindakan dilakukan setiap satu kali seminggu selama empat minggu. Penelitian lain yang dilakukan jurnal tiga dilakukan sebanyak dua kali

dalam sebulan. Selain itu, pada jurnal empat intervensi dilakukan selama lima hari berturut-turut. Pada jurnal lima dilakukan selama 12 minggu yang dibagi menjadi tiga periode (empat minggu setiap periode). Sedangkan pada jurnal dua tidak menjelaskan tentang frekuensi pemberian terapi *Swedish massage* yang dilakukan.

### Rentang Penurunan

Pada keenam penelitian yang telah dianalisa oleh penulis, terdapat rentang penurunan tekanan darah yang bervariasi setelah responden menerima terapi *Swedish massage*. Pada jurnal enam, responden mengalami rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 9,47 mmHg dan diastolik sebesar 5,62 mmHg pada malam hari dan rata-rata penurunan tekanan darah sebesar 2,63 mmHg pada tekanan darah sistolik dan 9,08 mmHg pada tekanan darah diastolik ketika responden pada pagi hari. Sedangkan pada jurnal satu responden mengalami perubahan tekanan darah dengan rata-rata penurunan tekanan darah dari 143/87 mmHg menjadi 131/82 mmHg pada akhir intervensi. Selain itu, pada jurnal tiga responden mengalami perubahan tekanan darah dari 139,67/81,87 mmHg menjadi 136,87/91,00 mmHg pada *posttest* I dan perubahan tekanan darah dari 137,33/83,37 mmHg menjadi 128,67/ 85,80 mmHg pada *posttest* II.

Selain itu, pada jurnal lima, kelompok BNC terdapat rata-rata penurunan tekanan darah sistolik dari 133 mmHg menjadi 113 mmHg pada periode pertama dan 144 mmHg menjadi 126 pada periode

ketiga. Sedangkan pada kelompok LAF mengalami rata-rata penurunan tekanan darah sistolik dari 136 mmHg menjadi 130 mmHg pada periode pertama dan peningkatan tekanan darah sistolik dari 134 mmHg menjadi 136 mmHg pada periode ketiga. Namun pada kedua kelompok tersebut tidak mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan pada tekanan darah diastolik. Penelitian lain yang dilakukan pada jurnal empat didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan tekanan darah dari 137,33/90,16 mmHg menjadi 130,66/81,33 mmHg setelah mendapatkan terapi *Swedish massage*. Namun pada jurnal dua responden hanya mengalami penurunan tekanan darah dengan rata-rata 5 mmHg dan terdapat lima responden yang tidak mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan.

## PEMBAHASAN

Pada bagian ini akan menjelaskan mengenai efektivitas terapi *Swedish massage* sebagai upaya penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Setelah melakukan pencarian artikel penelitian dan melakukan *review artikel* melalui metode *simplified thematic approach* dan uji *eligibility* dengan menggunakan *JBIC critical appraisal tools* diperoleh sebanyak enam artikel penelitian yang berkaitan dengan kajian literatur ini. Berikut merupakan pembahasan mengenai hasil temuan dari setiap artikel penelitian yang penulis temui.

### Usia

Dari keenam artikel penelitian yang penulis



analisa terdapat beberapa variasi dalam pemilihan rentang usia responden. Pada jurnal satu dan jurnal enam responden penelitian merupakan pasien penderita hipertensi berjenis kelamin wanita dengan rentang usia 36-60 tahun. Penelitian yang dilakukan pada jurnal dua mengambil responden dengan rentang usia 60-90 tahun. Penelitian lain yang dilakukan pada jurnal empat mengambil responden berusia 61-70 tahun. Sedangkan, pada penelitian yang dilakukan pada jurnal lima mengambil responden dengan rentang usia 25-60 tahun.

Menurut Adam (2019) usia lansia lebih berisiko mengalami hipertensi. Hal ini dikarenakan usia tua lebih rentan mengalami penurunan struktur dan fungsi organ tubuh, salah satunya organ kardiovaskular. Ketika manusia memasuki usia lansia, elastisitas pembuluh darah akan menurun dan resistensi pembuluh darah perifer akan meningkat sehingga akan menyebabkan peningkatan tekanan darah (Nugroho, 2016). Sedangkan pada usia produktif terdapat faktor pola hidup yang tidak sehat seperti obesitas, kurang olahraga, merokok, stres, konsumsi alkohol dan konsumsi garam yang berlebihan. Faktor-faktor ini yang menyebabkan manusia dengan usia produktif menjadi rentan mengalami hipertensi (Sarumaha & Diana, 2018).

Pada keenam artikel penelitian di atas, didapatkan bahwa terdapat dua artikel penelitian yang mengambil lansia (usia > 60 tahun) sebagai responden penelitian dan tiga artikel penelitian yang mengambil pasien dengan usia produktif (25-54

tahun) untuk menjadi responden penelitian. Terapi *Swedish massage* dapat dilakukan baik usia produktif maupun lansia. Namun, jika dilihat pengaruh terapi *Swedish massage*, lebih efektif pada pasien dengan usia produktif (25-54 tahun). Hal ini karena pembuluh darah usia produktif masih elastis, sedangkan pada lansia pembuluh darah tidak lagi elastis yang juga berpengaruh pada tekanan darah.

Berdasarkan keenam artikel tersebut, dapat disimpulkan bahwa terapi *Swedish massage* dapat diberikan kepada pasien hipertensi dengan berbagai usia, baik usia produktif maupun usia lansia. Namun, terapi *Swedish massage* lebih efektif jika diberikan pada usia produktif (25-54 tahun).

#### Teknik Pelaksanaan Tindakan

Dari enam artikel yang penulis analisa dijelaskan bahwa tiap peneliti menggunakan teknik dan area pemijatan yang bervariasi ketika melakukan intervensi *Swedish massage* pada responden. Beberapa teknik yang digunakan seperti teknik *effleurage*, *petrissage*, *friction*, serta *tapotement*, dan teknik *hacking* dengan menggunakan minyak zaitun sebagai pelumas.

Teknik tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Ritanti & Sari (2020) yang melakukan penelitian terkait terapi *Swedish massage* dan terbukti efektif dengan menggunakan kombinasi dari teknik *effleurage*, *petrissage*, *friction*, dan *tapotement*. Menurut Darni et al. (2018), teknik dasar *Swedish massage* bertujuan untuk melancarkan aliran darah pada pembuluh darah vena dan kapiler serta

dapat mempengaruhi peredaran darah ke kulit, otot, dan saraf melalui saraf afferen. Sedangkan menurut Suharto et al. (2020) minyak zaitun hanya digunakan sebagai pelumas pijatan dan pelembab kulit.

Selain itu, terdapat lokasi pemberian terapi yang bervariasi pada beberapa penelitian. Pada jurnal satu, teknik pijat dilakukan di seluruh tubuh. Selanjutnya, pada jurnal tiga teknik pijat diaplikasikan pada bagian leher, punggung, dan tungkai bawah. Sedangkan pada jurnal lima, responden penelitian terbagi menjadi dua grup intervensi, dimana tiap grup akan mendapatkan intervensi pada bagian tubuh daerah BNC (*Back, Neck, Chest*) dan LAF (*Leg, Arm, Face*).

Jika dibandingkan dengan penelitian lainnya, pemilihan lokasi tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Intarti et al. (2018) yang menyebutkan bahwa terapi *Swedish massage* dapat dilakukan di area kaki, paha, pinggang, punggung, tangan, bahu, leher, kepala, dan wajah. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Motlagh et al. (2016) juga melakukan tindakan *Swedish massage* di area BNC dan LAF. Pemberian intervensi di lokasi tersebut bertujuan untuk memperbaiki sirkulasi vena dan pembuluh limfe serta meningkatkan sirkulasi arteri (Puspita, 2018).

Pada keenam artikel yang dianalisis, terdapat empat teknik dasar yang digunakan, yaitu *effleurage*, *friction*, *petrissage*, dan *tapotement*. Hal ini karena keempat teknik tersebut mudah diaplikasikan dibandingkan dengan teknik dasar *vibration*. Jika

dilihat dari jurnal kajian, satu teknik dasar atau kombinasi beberapa teknik dasar *Swedish massage*, terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah. Keempat teknik dasar yang dilakukan memberikan penekanan pada tubuh dan pembuluh darah yang dapat mempengaruhi saraf simpatik sehingga pembuluh darah dapat melebar dan memperlancar peredaran darah ke seluruh tubuh. Namun perlu diperhatikan untuk teknik pemijatan yang benar, karena pijatan yang terlalu dalam dapat menyebabkan cedera atau kerusakan saraf.

Terdapat perbedaan lokasi pada pemberian terapi *Swedish massage*, yaitu pada bagian leher, punggung, dada, lengan, tangan, wajah, paha, dan tungkai bawah. Jika dilihat lokasi pemberian lokasi tersebut merupakan lokasi ada disekitar pembuluh darah besar. Hal ini bertujuan untuk dapat menstimulus saraf dan memperbaiki sirkulasi pembuluh darah vena, arteri, dan pembuluh limfe. Sirkulasi darah yang lancar membuat tekanan dalam pembuluh darah minimal sehingga tekanan darah tubuh dapat menurun.

Melalui analisa jurnal kajian, didapatkan bahwa satu atau kombinasi beberapa teknik dasar *effleurage*, *friction*, *petrissage*, dan *tapotement* terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi. Lokasi pijat yang dapat diaplikasikan adalah leher, punggung, dada, lengan, tangan, wajah, paha, dan tungkai bawah. Namun, perlu diperhatikan untuk teknik pemijatan yang benar karena pijat yang terlalu dalam dapat menyebabkan cedera bahkan kerusakan



saraf.

### Lama pemberian terapi

Durasi waktu pemberian terapi *Swedish massage* dari keenam artikel penelitian yang penulis gunakan sangat bervariasi. Mulai dari dua puluh menit, satu jam hingga selama kurang lebih dua jam.

Jika dibandingkan dengan penelitian lain, menurut Ritanti dan Sari (2020) durasi yang biasa digunakan untuk terapi *Swedish massage* adalah 20-30 menit dengan satu atau berbagai teknik *Swedish massage* yaitu dengan lima teknik dasar gerakan pijatan *effleurage*, *petrissage*, *friction*, *tapotement*, dan *vibration*. Diperkuat dengan penelitian lain oleh Puspita (2018) terapi *Swedish massage* sebaiknya dilakukan dengan jarak paling tidak dua sampai empat minggu.

Menurut Badaru (2020) tidak ada batasan waktu tertentu untuk melakukan *massage*. Namun, ia menulis perkiraan waktu yang dapat dilakukan untuk bagian tubuh yang diberikan *massage*. *Massage* yang dilakukan pada anggota tubuh bagian bawah berkisar 15 menit, anggota tubuh bagian atas 10 menit, punggung 10 menit serta dada dan perut 5 menit.

Analisa yang penulis temukan yaitu terdapat perbedaan durasi serta frekuensi dari keenam jurnal dan literatur lainnya. Jika dilihat dari durasi dan rentang penurunan, durasi yang efektif untuk terapi *Swedish massage* adalah 20-30 menit. Hal ini dilihat dari jumlah penurunan tekanan darah ketika intervensi dilakukan 20 menit dan diperoleh penurunan tekanan darah 5-20 mmHg. Penurunan ini lebih tinggi

dibanding dengan intervensi yang dilakukan selama satu jam ataupun dua jam yang memberikan pengaruh 5-12 mmHg.

Selain itu, perbandingan jurnal dengan frekuensi terapi lima hari berturut-turut memberikan perbedaan hasil dengan jurnal kajian lainnya. Jurnal lainnya, memiliki jarak intervensi dua sampai empat minggu memberikan penurunan tekanan darah yang lebih besar dibanding dengan intervensi lima hari berturut-turut dimana hanya memberikan penurunan 7 mmHg.

Dari pembahasan mengenai lama pemberian terapi, penulis mendapatkan bahwa terapi *Swedish massage* dapat dilakukan selama 20-30 menit dimana dalam rentang waktu pemijatan tersebut sudah dapat menunjukkan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Selain itu, frekuensi yang lebih efektif yaitu dengan jarak intervensi berkisar dua sampai empat minggu setelah intervensi sebelumnya.

### Rentang Penurunan

Beberapa penelitian telah mengungkapkan bahwa terapi *Swedish massage* memberikan efek penurunan pada tekanan darah. Pada keenam artikel yang dianalisa oleh penulis juga menunjukkan penurunan yang signifikan. Penelitian pada jurnal satu mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik rata-rata 12 mmHg dan 5 mmHg pada akhir intervensi. Pada jurnal dua responden mengalami penurunan tekanan darah dengan rata-rata 5 mmHg dan terdapat lima responden yang tidak mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan.

Selain itu, pada jurnal tiga responden mengalami perubahan tekanan darah rata-rata penurunan sistolik 8.6 mmHg dan kenaikan diastolik 2 mmHg pada *posttest* II. Pada jurnal empat didapatkan terjadi penurunan tekanan darah rata-rata sistolik 7 mmHg dan diastolik 9 mmHg.

Pada jurnal lima, pada kelompok BNC terdapat rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 20 mmHg pada periode pertama dan penurunan sistolik 18 mmHg pada periode ketiga. Penelitian pada jurnal enam mengalami rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 9,47 mmHg dan diastolik sebesar 5,62 mmHg.

Beberapa penelitian lainnya juga menyatakan hal yang serupa dan menjadi pendukung keenam jurnal yang diteliti. Penelitian Puspita (2018) yang menyatakan bahwa *Swedish massage* memberikan penurunan yang signifikan dengan rata-rata penurunan tekanan sistolik dan diastolik 10 mmHg dan 5 mmHg. Hal ini juga diungkapkan dalam penelitian Ritanti dan Sari (2020) bahwa *Swedish massage* memberikan efek dengan penurunan sistolik dan diastolik masing-masing 9 mmHg dan 7.8 mmHg. Menurut Badaru (2020) dalam bukunya terkait teknik dasar pijat, *Swedish massage* memberikan efek relaksasi otot dan melancarkan peredaran darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Jika dilihat secara fisiologis, *massage* menimbulkan respon relaksasi karena mempengaruhi sistem saraf parasimpatis. Hal ini menandai penurunan hormon kortisol yang berperan terhadap

stres serta berpengaruh terhadap sirkulasi darah. Penurunan ini dapat menurunkan tekanan darah dan mengurangi irama jantung. Berbagai penelitian telah dilakukan untuk menguji efek *Swedish massage* dalam menurunkan tekanan darah dan didapatkan perbedaan baik peningkatan maupun penurunan tekanan darah. Perbedaan ini bisa disebabkan oleh usia maupun respon biologis dan psikologis responden. Hal ini yang menjadi fokus peneliti bahwa terdapat aspek yang mempengaruhi efek terapi *Swedish massage* termasuk respon biologis dan psikologis pasien.

Dalam rentang penurunan ini dapat disimpulkan bahwa terapi *Swedish massage* dapat berpengaruh menurunkan tekanan darah pasien berkisar 5 sampai 20 mmHg dan penurunan pada tekanan diastolik dengan rata-rata sebesar 2 samapi 9 mmHg setelah dilakukannya intervensi dengan waktu 20-30 menit. Rentang penurunan tersebut terbukti bahwa *Swedish massage* efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan pada kajian literatur yang sudah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi *Swedish massage* efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Terapi *Swedish massage* yang efektif dapat dilakukan pada lansia maupun usia produktif (20-54 tahun) selama 20-30 menit dengan frekuensi dua sampai empat minggu sekali. Teknik yang dapat digunakan adalah satu dari

teknik dasar *Efflurage, petrissage, friction, tapotment* atau teknik kombinasi dari teknik dasar tersebut. Lokasi yang diberikan dapat dilakukan di area kaki, paha, pinggang, punggung, tangan, bahu, leher, kepala, dan wajah. Rentang penurunan yang didapatkan dari terapi *Swedish massage* berkisar 5-20 mmHg.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, Vol. 1 (2), 82-29. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>
- Adawiyah, R., Fithriana, D., & Febriani, N. (2017). Pengaruh Terapi Pijat Swedia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi Di Balai Sosial Lanjut Usia "Mandalika" NTB. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan STIKES MATARAM*, 3(1), 40-50. <http://dx.doi.org/10.47506/jpri.v3i1.62>
- Afianti, A. S. J. (2019). Hipertensi Esensial: Diagnosis dan Tatalaksana Terbaru pada Dewasa. *Cermin Dunia Kedokteran*, 46(3), 172-178. <http://www.cdkjournal.com/index.php/CDK/article/view/503>
- Afianti, N. & Mardhiyah, A. (2017). Pengaruh Foot Massage terhadap Kualitas Tidur Pasien di Ruang ICU. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 5(1), 86-97. 10.24198/jkp.v5n1.10
- Anggriani, L. M. (2016). Deskripsi Kejadian Hipertensi Warga RT 05/ RW 02 Tanah Kali Kedinding Surabaya. *Jurnal Promkes*, 4(2), 151-164. <https://e-journal.unair.ac.id/PROMKES/article/view/7647>
- Darni, Deswandi, Wildawelis, & Sepriadi. (2018). Latihan Keterampilan Massase Bagi Pengurus OSIS Untuk Peningkatan Pelayanan UKS Di SMP Negeri 8 Padang. *Abdimas Dewantara*, 1 (2), 45-55. <http://dx.doi.org/10.30738/ad.v1i2.2808>
- Dhanitri, S.S.A., Faridah, N. V., Lestari, P. T. (2020) *Pengaruh Terapi Pijat Swedia Terhadap Penurunan Tingkat Stres dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Bulumargi Kecamatan Babat*. *Jurnal Surya*, 1(2) p.1. ISSN:1979-9128. [http://www.repository.umla.ac.id/1098/1/Jurnal\\_Sekar%20Sari%20Arum%20Dhanitri.pdf](http://www.repository.umla.ac.id/1098/1/Jurnal_Sekar%20Sari%20Arum%20Dhanitri.pdf)
- Efron, S.E. & Ravid, R. (2019). *Writing the Literature Review*. The Guildford Press.
- Joanna Briggs Institute (JBI). (2020). *Ceklist For Quasi Experimental Studies (Non-Randomized Experimental Studies)*. Diakses melalui <https://joannabriggs.org/critical-appraisal-tools> pada 3 Desember 2020.
- Joanna Briggs Institute (JBI). (2020). *Ceklist For Randomized Controlled Trial*. Diakses melalui <https://joannabriggs.org/critical-appraisal-tools> pada 3 Desember.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- Motlagh, F. G., Jouzi, M., & Soleymani, B. (2016). Comparing The Effect of Two Swedish Massage Techniques On The Vital Signs and Anxiety of Healthy Woman. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 21(4), 402-209. 10.4103/1735-9066.185584
- Nugroho, W. (2016). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik Edisi 3*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Nuraini, B. (2015). Risk factors of hypertension. *Jurnal Majority*, 4(5), 10-19.
- Puspita, R. (2018). Pengaruh Swedish Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Jati Ranggong. *Edudharma Journal*. 2 (1), hal 62-81.
- Ritanti, R., & Sari, D. A. (2020). Swedish Massage Sebagai Intervensi Keperawatan Inovasi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada

Lansia Hipertensi. *Jurnal' Aisyiyah Medika*, 5 (1), hal. 142-15. doi:[https://www.researchgate.net/publication/339877790\\_swedish\\_massage\\_sebagai\\_intervensi\\_keperawatan\\_inovasi\\_dalam\\_menurunkan\\_tekanan\\_darah\\_pada\\_lansia\\_hipertensi](https://www.researchgate.net/publication/339877790_swedish_massage_sebagai_intervensi_keperawatan_inovasi_dalam_menurunkan_tekanan_darah_pada_lansia_hipertensi)

- Rohkuswara, T. D., & Syarif, S. (2017). Hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi derajat 1 di pos pembinaan terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM) Kantor Kesehatan Pelabuhan Bandung tahun 2016. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 1(2), 13-1. <http://journal.fkm.ui.ac.id/epid/article/view/1805>
- Suharto, D. N., Manggasa, D. D., Agusrianto, & Suharto, V. F. (2020). Penerapan *Swedish Massage* Dengan Menggunakan Minyak Zaitun Terhadap Risiko Kerusakan Integritas Kulit Pada Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Kasus Stroke. Poltekita: *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14 (2), 134-140. <https://doi.org/10.33860/jik.v14i2.224>
- Widyaningrum, T. (2020). Pengaruh *Swedish Massage* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Rawat Inap An-Nisa Tangerang Tahun 2020. *Jurnal Healthsains*, 1(4), 243-251. <https://doi.org/10.46799/jhs.v1i4.42>
- World Health Organization. (2019). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> pada hari Selasa, 1 Desember 2020.

Tabel Literature Review

| No | Penulis/ Tahun/ Judul   | Tujuan  | Metodologi  | Durasi Massage   | Sampel  | Hasil Utama   |
|----|---|---|---|--|---|---|
| 1  | <p><b>Penulis:</b> I. Supa'at, Z. Zakaria, O. Maskon, A. Aminuddin, M. A. M. M. Nordin</p> <p><b>Tahun:</b> 2013</p> <p><b>Judul:</b> <i>Effect of Sweddish Massage Therapy on Blood Pressure, Heart Rate, and Inflammatory Markers in Hypertensive Women</i></p> | Mengidentifikasi efektivitas <i>Swedish massage</i> versus istirahat pada wanita hipertensi yang berusia 35-60 tahun                                  | <i>Experimental randomized control trial</i>                                | Intervensi diberikan ke seluruh tubuh selama satu jam. Tindakan ini diberikan sekali setiap satu minggu selama empat minggu. | Sampel yang digunakan sebanyak 16 wanita berusia 35-60 tahun dengan kriteria : tekanan darah sistolik 120-159 mmHg dan sitolik 90-99 mmHg dengan/tanpa pengobatan, jika sedang menggunakan obat responden harus menggunakan hanya satu obat dengan jenis dan dosis sama setidaknya selama enam bulan, tidak meminum obat lain selain obat antihipertensi, tidak mengalami gangguan fungsi hati, tiroid, dan ginjal, tidak konsumsi rokok maupun alkohol, BMI < 35 kg/m <sup>2</sup> , tidak sedang hamil ataupun menderita penyakit, belum pernahh mendapat terapi <i>Swedish massage</i> , lulus uji pemantauan dan memenuhi kriteria. Responden tersebut dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok terapi sebanyak delapan responden dan kelompok kontrol sebanyak delapan responden. | Pada kelompok terapi, setelah dilakukan tindakan selama satu jam setiap minggu selama empat minggu dengan teknik terapi kombinasi dari <i>petrissage, tapotement, dan effleurage</i> , responden mengalami perubahan tekanan darah dari rata-rata 138/80 mmHg pada akhir tindakan di minggu pertama menjadi rata-rata 131/82 mmHg pada akhir tindakan di minggu keempat. Sedangkan pada kelompok kontrol, setelah responden diinstruksikan untuk tidur telentang, membaca ringan, dan tidak diperbolehkan mendengarkan musik, menonton televisi, berolahraga, atau melakukan aktivitas lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah yang dilakukan selama satu jam setiap minggu selama empat minggu di tempat dan waktu yang sama, responden mengalami perubahan tekanan darah dari rata-rata 137/85 mmHg pada akhir tindakan di minggu pertama menjadi rata-rata 141/81 mmHg pada akhir tindakan di minggu keempat. |
| 2. | <p><b>Penulis:</b> Robiatul Adawiyah, Nuri Febriani, Dina Fithriana</p> <p><b>Tahun:</b> 2020</p> <p><b>Judul:</b> <i>Pijat Swedia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien</i></p>   | untuk mengetahui pengaruh pemberian pijat Swedia terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di Balai Sosial Lanjut Usia "Mandalika" NTB. | Quasi eksperimental <i>design: one group2 pretest and post test design.</i> | Intervensi dilakukan selama 2 jam  | Sampel yang digunakan sebanyak 20 responden, 5 laki-laki dan 15 perempuan berusia 60-90 tahun dengan teknik sampling menggunakan <i>purposive sampling</i> . Sedangkan instrumen yang digunakan adalah lembar   | Hasil riset menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan persentase sebanyak 75%, sedangkan sisanya berjenis kelamin laki-laki. Hasil analisa uji statistik t-test didapatkan nilai t-hitung sebesar 8,048  |

Lansia Dengan Hipertensi

observasi, *study* pada pengaruh *Swedish massage* terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Balai Sosial Lanjut Usia "Mandalika" NTB, dengan nilai t-tabel untuk penggunaan sampel yang berjumlah 20 sampel adalah sebesar 2,093 sehingga t-hitung (8,048) > t-tabel (2,093). Penelitian ini telah menunjukkan terdapat perubahan pada tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi setelah diberikan terapi pijat Swedia, dimana responen mengalami penurunan dengan rata-rata 5 mmHg . Namun tidak terdapat penurunan tekanan darah yang signifikan pada lima responden setelah diberikan pijat Swedia.

|   |   |   |   |  |  |
|---|---|---|---|--|--|
| <p>3. <b>Penulis:</b> Kavitha M. S., Sreelekha B., Sujitha E</p> <p><b>Tahun:</b> 2015</p> <p><b>Judul:</b> <i>Effectiveness of Swedish Massage Therapy on Stress and Blood Pressure Among Patients with Hypertension</i></p> | <p>Mengetahui efektivitas <i>Swedish massage therapy</i> terhadap stress dan tekanan darah.</p> | <p><i>Randomized Controlled Trial</i></p> | <p>Durasi pijat 20 menit dua kali dalam sebulan</p> | <p>Sampel terdiri dari pasien yang didiagnosis menderita hipertensi dengan jumlah sampel sebanyak 30 pasien yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (15 pasien) dan kelompok kontrol (15 pasien)</p> | <p>Skor rata-rata tekanan darah sistolik berkurang di kelompok eksperimen dari 139,67 menjadi 136,87 dan pada kelompok kontrol dari 143,60 menjadi 140,53, yang secara statistik signifikan pada <math>p &lt; 0,01</math> selama <i>posttest</i> I. Selama <i>posttest</i> II, nilai rata-rata menurun pada kelompok studi dari 137,33 menjadi 128,67 sedangkan pada kelompok kontrol meningkat dari 140,00 menjadi 140,80, yang signifikan secara statistik pada <math>p &lt; 0,001</math>. Skor rata-rata tekanan darah diastolik pada kelompok studi meningkat dari 87,87 menjadi 91,00 selama <i>posttest</i> I dan di kelompok kontrol meningkat dari 90,27 menjadi 90,40 tidak signifikan secara</p> |
|---|---|---|---|--|--|



|  |   |   |   |   |   |  |  |
|--|---|---|---|---|---|--|--|
|  |   |   |   |   |   |  | <p>statistik. Selama <i>posttest</i> II, skor rata-rata dalam kelompok studi meningkat dari 83,37 menjadi 85,80. Pada kelompok kontrol itu meningkat dari 89,60 menjadi 92,20 signifikan secara statistik pada <math>p &lt; 0,001</math>.</p> <p>Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terapi <i>Swedish massage</i> adalah terapi komplementer yang efisien untuk mengurangi stres dan tekanan darah pada pasien hipertensi.</p> |
| <p>4. <b>Penulis:</b> Ms. Hena Leni Grace, D., Dr. Aruna, S., Dr. Mangala Gowri</p> <p><b>Tahun:</b> 2017</p> <p><b>Judul:</b> <i>Effectiveness Of Swedish Massage Therapy On Blood Pressure Among Patients With Hypertension At Saveetha Medical College Hospital</i></p> | <p>Untuk mengetahui efektivitas terapi <i>Swedish massage</i> pada tekanan darah antara pasien dengan hipertensi dalam kelompok eksperimen.</p> | <p><i>The experimental- control design.</i></p> | <p><i>Quasi-Durasi pijat pada pre-kelompok post-testeksperimental group</i> selama 20 menit 5 hari berturut-turut dan pada kelompok kontrol melanjutkan perawatan rutin</p> | <p>Jumlah sampel 60 orang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Sampel dipilih dengan teknik <i>convenience sampling</i>. Dari 60 sampel, 30 di kelompok eksperimen dan 30 dalam kelompok kontrol.</p> | <p>Nilai tidak berpasangan yang dihitung dari <math>t = 4,042</math> antara tingkat <i>posttest</i> tekanan darah sistolik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ditemukan sangat tinggi secara statistik signifikan pada tingkat <math>p &lt; 0,001</math> sehingga terdapat penurunan yang signifikan pada tekanan darah sistolik setelah diberikan terapi <i>Swedish massage</i> dengan rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan intervensi adalah 137.33/90.16 mmHg menjadi 130.66/81.33 mmHg, sedangkan pada kelompok kontrol dengan rata-rata tekanan darah 141.33/90.16 mmHg menjadi 139.50/88.50 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa <i>Swedish massage</i> adalah cara non-farmakologis sederhana dan hemat biaya serta efisien dalam mengurangi tekanan darah di antara pasien hipertensi.</p> |  |  |

|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
| <p>5. <b>Penulis:</b> Sadeghi Kaji, Nariman</p> <p><b>Tahun:</b> 2014</p> <p><b>Judul:</b> <i>The effect of Swedish massage on blood pressure in patients</i></p>   | <p>Untuk mengetahui efek <i>Swedish massage</i> terhadap tekanan darah Partisipan dalam penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Shahin Shahr Goldis.</p> | <p><i>Randomized Controlled Trial</i></p> <p>Durasi pijat pada kelompok eksperimental selama 20 menit selama 12 minggu dibagi menjadi tiga periode (4 minggu setiap periode).</p>  | <p>Jumlah sampel sebanyak 36 pasien dengan kriteria usia sampel 25-60 tahun. Sampel terbagi menjadi dua kelompok yaitu Grup 1 BNC (<i>Abbreviation use to refer site of massage : Back, Neck, Chest</i>), dan Grup 2 LAF (<i>Abbreviation use to refer site of massage : Leg, Arm, Face</i>)</p> | <p>Sebanyak 16 pasien menderita diabetes, 12 pasien riwayat hipertensi dan sisanya menderita penyakit lain termasuk depresi, ginjal dan penyakit gastrointestinal. Rata-rata tekanan darah sistolik pasien di Grup 1 (BNC) sebelum pemijatan pada periode pertama adalah <math>133/2 \pm 11/2</math> mm Hg dan setelah pemijatan adalah <math>113 \pm 8/2</math> mm Hg dan pada tekanan diastolik <math>87/4 \pm 4/4</math> mm Hg dan <math>86/2 \pm 2/8</math> mm Hg sebelum dan sesudah pemijatan, dari hasil tersebut menunjukkan perbedaan yang signifikan (nilai <math>P &lt; 0/005</math>) dengan penurunan sekitar 15%. Dalam kelompok kedua (LAF), rerata tekanan darah sistolik pada periode pertama sebelum dilakukan pemijatan <math>136/4 \pm 6/5</math> mm Hg dan setelah pemijatan <math>130/2 \pm 2/4</math> mm Hg dan pada tekanan diastolik terjadi rentang penurunan <math>78/6 \pm 8/6</math> dan <math>76/2 \pm 6/2</math> sebelum dan sesudah pemijatan, menunjukkan perbedaan yang bermakna (Nilai <math>P &lt; 0/002</math>) dan mewakili 4/5% penurunan tekanan darah.</p> |
| <p>6. <b>Penulis:</b> I. Supa'at, Z. Zakaria, O. Maskon, A. Aminuddin, M. A. M. M. Nordin</p> <p><b>Tahun:</b> 2012</p> <p><b>Judul:</b> <i>The effect of Swedish Massage On 24 Hours Blood Pressure Measurements And Cortisol In</i></p> | <p>Untuk mengetahui pengaruh <i>Swedish massage</i> terhadap penurunan tekanan darah dan kortisol</p>   | <p><i>Randomized Controlled Trial</i></p> <p>Durasi pijat pada kelompok terapi adalah satu jam setiap minggu selama empat minggu yang diaplikasikan ke seluruh tubuh. Sedangkan pada kelompok kontrol dilakukan intervensi berupa istirahat selama satu jam setiap</p> | <p>Sampel yang digunakan sebanyak 16 wanita berusia 35-60 tahun dengan kriteria:</p> <p>a. hipertensi tahap 1 (tekanan darah sistolik 140-159 mmHg dan tekanan darah diastolik 90-99 mmHg.</p> <p>b. Mengonsumsi satu obat antihipertensi dengan dosis dan jenis yang</p>                        | <p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kedua kelompok tidak menunjukkan perubahan tekanan darah yang signifikan. Pada kelompok terapi, terdapat penurunan tekanan darah sistolik sebesar 9,47 mmHg dan diastolik sebesar 5,62 mmHg pada malam hari. Sedangkan ketika bangun tidur, kelompok terapi mengalami</p>   |

*Hypertensive  
Women*

minggu selama empat minggu. sama selama enam bulan (jika melakukan pengobatan

c. Tidak sedang menderita penyakit lain.

d. Tidak sedang menjalani pengobatan lain.

e. Tidak hamil.

Sampel dibagi menjadi dua kelompok: kelompok terapi dan kelompok kontrol.

penurunan tekanan darah sebesar 2,63 mmHg pada tekanan darah sistolik dan 9,08 mmHg pada tekanan darah diastolik. Pada kelompok kontrol, terdapat peningkatan tekanan darah sistolik sebesar 0,8 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik sebesar 1,2 mmHg pada malam hari. Sedangkan ketika bangun tidur terdapat peningkatan tekanan darah sistolik sebesar 0,40 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik sebesar 8,9 mmHg.

---