



PENERAPAN SWEDISH MASSAGE PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI GRAHA RESIDEN SENIOR KARYA KASIH MEDAN

Friska Sembiring*, Amnita Anda Yanti Ginting, Lili Suryani Tumanggor, Ernita Rante Rupang, Mardiaty Barus, Yohana Beatry Sitanggang

Program Studi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Jl. Bunga Terompet No. 118, Sempaka, Medan Selayang, Medan, Sumatera Utara, 20131. Indonesia

*friskakembaren09@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang cenderung memiliki risiko kejadian lebih tinggi pada lansia dikarenakan adanya penurunan berbagai fungsi tubuh akibat bertambahnya usia dan salah satu penyakit kronis non-infeksi yang paling umum yang telah diidentifikasi sebagai faktor risiko utama kematian, dan menduduki peringkat ketiga sebagai penyebab tahun-tahun kehidupan. Meskipun Hipertensi tidak selalu menggunakan obat-obatan tergantung dari keparahan dan komplikasi yang dapat disebabkan oleh hipertensi dimana kejadian hipertensi disebabkan karena gaya hidup yang saat ini lebih banyaj yang tidak sehat. Pada lansia diperlukan terapi komplementer dari pada konsumsi obat yang erus berkelanjutan dan salah satu nya adalah swedish massage yang terdiri dari tehnik fleurage, petrisage, friction, tapotement dan vibration dengan tujuan melepaskan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi nyeri dan meningkatkan fleksibilitas. Metode yang digunakan tim pengabdian langsung melakukan terapi swedish massage kepada 77 dan melibatkan perawat di panti werdha serta care giver selama 20 menit sebanyak 6 kali dalam waktu 2 minggu dengan hasil yang didapatkan adanya penurunan tekanan darah dari hipertensi grade II menjadi hipertensi grade I. Setelah tindakan maka dilakukan evaluasi dengan mengukur kembali tekanan darah dan menanyakan perasaan peserta lansia merasa lebih rileks dan standar prosedur operasional di berikan kepada perawat dan care giver sehingga dapat terus di lanjutkan untuk kenyamanan dan kesehatan para lansia di graha residen senior medan.

Kata kunci: hipertensi; lansia; swedish massage

APPLICATION OF SWEDISH MASSAGE ON ELDERLY HYPERTENSION SUFFERERS AT GRAHA RESIDENT SENIOR KARYA KASIH MEDAN

ABSTRACT

Hypertension is a degenerative disease that tends to have a higher risk of occurrence in the elderly due to a decrease in various body functions due to aging and one of the most common non-infectious chronic diseases that has been identified as a major risk factor for death, and ranks third as a cause of years of life. Although hypertension does not always use drugs depending on the severity and complications that can be caused by hypertension where the incidence of hypertension is caused by a lifestyle that is currently more unhealthy. In the elderly, complementary therapy is needed rather than continuous consumption of drugs and one of them is Swedish massage which consists of fleurage, petrisage, friction, tapotement and vibration techniques with the aim is to release muscle tension, improve blood circulation, reduce pain and increase flexibility. The method used by the community service team directly conducted Swedish massage therapy on 77 and involved nurses in the nursing home and care givers for 20 minutes 6 times within 2 weeks with the results obtained a decrease in blood pressure from grade II hypertension to grade I hypertension. After the procedure, an evaluation is carried out by measuring blood pressure again and asking about how you feel, the elderly felt more relaxed and standard operating procedures were given to

Keywords: elderly; hypertension; swedish massage

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis non-infeksi yang paling umum yang telah diidentifikasi sebagai faktor risiko utama kematian, dan menduduki peringkat ketiga sebagai penyebab tahun-tahun kehidupan yang disesuaikan dengan disabilitas disability-adjusted life years (DALYs) di seluruh dunia dan dapat diperkirakan hingga 9,4 juta kematian prematur dan 92 juta DALY disebabkan oleh hipertensi setiap tahun dengan perkiraan pada tahun 2025 akan ada 1,56 miliar orang dengan hipertensi, selain itu, hipertensi cenderung lebih sering terjadi pada orang dewasa yang lebih tua, dimana setelah usia 69 tahun, prevalensi hipertensi meningkat menjadi satu dari dua orang (Zheng & Huang, 2021). Hipertensi merupakan temuan yang sering terjadi pada pasien lanjut usia. Hipertensi pada usia lanjut dapat dikaitkan dengan kelemahan fisik dan merupakan faktor risiko kelemahan fisik. Hipertensi dikenal sebagai faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskular seperti gagal jantung, fibrilasi atrium, dan stroke. Kejadian penyakit ini dapat memicu penurunan status kesehatan dan/atau memperburuk tingkat kelemahan fisik. Target tekanan darah pada pasien lanjut usia dan lemah fisik hipertensi belum sepenuhnya ditetapkan tetapi evaluasi khusus terhadap masing-masing pasien dan penyakit penyerta mereka serta penilaian domain dan komponen kelemahan fisik, bersama dengan pertimbangan penggunaan obat yang tertimbang, dapat membantu dalam menemukan terapi yang tepat.

Kejadian hipertensi sangat umum terjadi setelah usia 65 tahun yang memengaruhi lebih dari 60% individu di negara-negara maju dan saat ini ada cukup bukti dari uji klinis bahwa mengobati subjek lanjut usia dengan hipertensi dengan obat antihipertensi memiliki rasio manfaat/risiko positif bahkan pada pasien yang sangat lanjut usia (>80 tahun). Dalam beberapa tahun terakhir, ketidakpatuhan sebagian atau total telah diakui sebagai masalah utama dalam pengelolaan hipertensi jangka panjang pada semua kategori usia, namun jika penderita harus patuh dalam mengkonsumsi obat antihipertensi, tetapi banyak di lihat bahwa penderita sering tidak patuh, khususnya yang sudah lansia berumur 65-80 tahun bahkan >80 tahun hal ini diakibatkan karena kemampuan kognitif yang semakin menurun, depresi, keyakinan Kesehatan Penyebab hipertensi antara lain faktor keturunan, usia, garam/natrium, kolesterol, kegemukan, stres, merokok, kafein, alkohol, dan kurang olahraga. Namun, kondisi ini berkaitan dengan gaya hidup yang buruk, salah satunya adalah pola makan yang tidak sehat termasuk mengonsumsi garam atau makanan asin secara berlebihan. Hal ini karena makanan asin mengandung natrium yang tinggi sehingga akan mengikat banyak cairan yang mengalir bersama darah menuju jantung Kondisi ini akan memberatkan kerja jantung. sehingga dapat meningkatkan tekanan darah yang akan membentuk Angiotensin II yang dibentuk melalui Angiotensin I converting enzyme (ACE) yang membentuk Angiotensin I di paru-paru. Melalui Angiotensin II terdapat 2 tindakan yang dapat meningkatkan tekanan darah yaitu peningkatan rasa haus dan sekresi Antidiuretik (ADH) yang dapat menyebabkan peningkatan volume darah dan tekanan darah juga meningkat melalui penarikan volume cairan intraseluler ke bagian ekstraseluler, dan melalui korteks adrenal yang merangsang sekresi aldosteron dan peningkatan volume cairan ekstraseluler dapat menyebabkan peningkatan volume dan tekanan darah. Hal ini juga dapat mengakibatkan penumpukan kolagen pada lapisan otot dinding arteri yang menyebabkan penebalan dinding arteri sehingga pembuluh darah menjadi sempit dan kaku. Akibatnya jika tidak terkontrol, hipertensi dapat menimbulkan komplikasi seperti stroke, aterosklerosis, aneurisma, sindrom metabolik dan penyakit ginjal.

Berdasarkan kejadian hipertensi pada lansia sehingga perlunya terapi komplementer untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien, Tindakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi kemungkinan memburuknya kondisi tersebut adalah dengan melakukan pencegahan dan penanganan tekanan darah dengan upaya pengendalian tekanan darah dengan terapi farmakologis seperti pemberian obat kaptopril dan terapi nonfarmakologis dengan mengonsumsi herbal, mengubah pola hidup sehat, pengendalian stres dan terapi relaksasi. Adapun salah satu contoh terapi yang dapat diberikan adalah pijat swedih (Swedish massage) dengan gerakan yang sangat sederhana tetapi dapat memberikan efek positif kepada penderita hipertensi Terapi pijat Swedia merupakan salah satu terapi komplementer yang dipercaya mampu memberikan respon relaksasi, selain itu juga mampu menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan penelitian Adawiyah & Fitriana (2020) yang menyatakan bahwa terapi swedish massage ini dapat menurunkan tekanan darah pada lansia, selain menurunkan tekanan darah pada lansia terapi pijat ini juga mampu menurunkan tekanan darah pada pasien rawat inap (widyaningrum, 2020). Berdasarkan fenomena kejadian resiko kematian dan prevalensi diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Swedish Massage untuk menurunkan tekanan darah pasien gagal ginjal kronik. Teknik Swedish massage merupakan bagian dari massage yang memiliki bentuk klasik. Ini merupakan bagian dari teknik pemijatan yang dilakukan di negara-negara Barat dengan memanipulasi jaringan lunak melalui 5 gerakan, meliputi petrissage, eflurage, friction, vibration dan tapotement dengan tujuan memberikan menenangkan tubuh dan pikiran, serta melepaskan ketegangan otot selain itu juga dapat meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan fleksibilitas, dan mengurangi nyeri. (Widyaningrum, 2020)

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memfokuskan pada pemberian swedish massage pada lansia penderita hipertensi dengan metode secara langsung pada lansia sebanyak 77 orang dengan 19 orang penderita hipertensi di Graha Residen Senior Medan dengan tujuan penyuluhan untuk memberikan efek rileks dan menurunkan tekanan darah lansia, karena sebelumnya terapi komplementer (Pijat) ini sudah diteliti sebelumnya memberikan pengaruh dalam penurunan tekanan darah setelah dilakukan swedish massage yang dilakukan selama 20 menit sebanyak 6 kali selama 2 minggu kegiatan, dengan melakukan pengkajian pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan tindakan swedish massage dan setelah dilakukan tindakan, setelah tindakan maka dilakukan pendokumentasian, kemudian tim pengabdian melakukan penyebaran leaflet kepada responden untuk mengikuti kegiatan. Setelah 10 menit kegiatan dilakukan maka di tim pengabdian melakukan evaluasi kepada peserta dengan mengukur tekanan darah peserta kembali sambil menanyakan bagaimana perasaan setelah dilakukan swedish massage setelah itu dilakukan perbandingan tekanan darah sebelum dan sesudah kegiatan berlangsung selama 2 minggu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Persiapan

Pada pertemuan ini disosialisasikan rencana Swedish Massage pada lansia yang mendertia hipertensi. Menjelaskan peran yang diharapkan dari masing-masing sebagai target sasaran (lansia) dan dosen serta mahasiswa yang terlibat. Hal ini bertujuan untuk memperoleh dukungan dan kebijakan untuk penyelenggaraan kegiatan ini. Kebijakan ini perlu diambil agar masyarakat mengetahui pentingnya mensejahterakan lansia yang ada ditengah masyarakat dan melakukan

kegiatan yang sederhana tetapi memiliki manfaat dalam meningkatkan derajat kesehatan dengan Persiapan materi atau SOP Swedish massage serta Mengadakan rapat terakhir tim penyelenggara untuk memastikan persiapan masing-masing tim pemberi tindakan dan lansia sudah siap. Sekaligus pemberitahuan jadwal kunjungan tim dosen dan mahasiswa STIKes Santa Eliabeth Medan kepada lansia dan keluarga.

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan berpedoman pada SOP yang telah dibuat oleh tim pengusul sehingga baik mahasiswa maupun perawat lansia serta *care giver* yang ada bersama lansia mampu melakukan tindakan pijat swedish/swedia. Kegiatan ini memberikan pijatan dengan lima gerakan, meliputi petrissage, eflurage, friction, vibration dan tapotement yang dilakukan oleh tim pengabdian yang sudah dilatih terlebih dahulu dengan durasi 20 menit dan SOP di berikan kepada perawat lansia dan care giver dan melibatkan mereka untuk melakukan kegiatan

Evaluasi

Kegiatan Pengabdian ini dilakukan evaluasi dengan mengukur kembali tekanan darah peserta yang telah dilakukan *swedish massage* dengan rentang waktu 10 menit setelah tindakan maka di ukur tekanan darah kembali dan respon dari lansia yang mendapatkan terapi merasa rileks dan tekanan darah sebagian besar menurun khususnya lansia dengan hipertensi grade II menurun menjadi hipertensi grade I, berdasarkan pengabdian yang dilakukan ada kenaikan dari 8 orang penderita hipertensi derajat I meningkat menjadi 16 orang dan hipertensi grade II sebanyak 0 dari jumlah sebelum dilakukan tindakan sebanyak 11 orang sehingga setelah tindakan swedish massage tidak ada lansia yang menderita hipertensi grade II. Hal lain yang dapat mempengaruhi berdasarkan kejadian di lapangan selama proses pengabdian yaitu dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, riwayat merokok dalam hal ini ada 19 orang lansia yang menderita hipertensi dari 77 orang lansia di panti jompo dengan jenis kelamin yang paling banyak wanita berjumlah 15 orang, usia >70 tahun, memiliki riwayat keturunan sebanyak 16 orang dan memiliki riwayat merokok sebanyak 14 orang.

Hipertensi tidak selalu menggunakan obat-obatan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi nonfarmakologis dapat menurunkan tekanan darah klien hipertensi secara efektif, seperti perubahan gaya hidup, menghindari stres, memperbanyak aktivitas fisik dan olahraga, serta mengurangi konsumsi alkohol. terdapat penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pada kedua responden (Nuraini & Prajayanti, 2023) Hal lain yang mengungkapkan bahwa selain modifikasi gaya hidup, menghindari stres, meningkatkan aktivitas fisik dan olahraga, serta mengurangi konsumsi alkohol, terapi pijat dapat menjadi tindakan nonfarmakologis karena beberapa penelitian menunjukkan manfaatnya pada penyakit kronis, termasuk hipertensi (Ritanti & Sari, 2020).

Merokok adalah suatu kebiasaan yang dilakukan pria maupun wanita bagi mereka yang sudah kecanduan. Merokok banyak mendatangkan kerugian baik pria juga wanita. Pada wanita, merokok dapat membahayakan paru-paru hingga sistem reproduksi (Kemenkes, 2022) meskipun demikian berdasarkan fakta di lapangan ada penambahan wanita yang memiliki riwayat merokok sehingga kejadian akibat rokok dapat menjadi faktor lain pencetus terjadinya hipertensi jika dibandingkan dengan adanya faktor lain. Meskipun penelitian sebelumnya telah menunjukkan manfaat Pijat Swedia untuk mengurangi tekanan darah, masih belum ada konsensus mengenai durasi, frekuensi, dan teknik yang optimal untuk populasi lansia. Selain itu, banyak penelitian gagal membandingkan Pijat Swedia dengan terapi relaksasi lainnya atau menyelidiki efek jangka

panjangnya terhadap stabilitas tekanan darah. Kesenjangan ini menciptakan ketidakpastian dalam menentukan protokol standar untuk Pijat Swedia sebagai intervensi untuk manajemen hipertensi pada individu lansia (Mahkotarama & Alpiyah, 2024).Oktaningsih (2022) yang menyatakan setelah dilakukan terapi swedish massage yang dilakukan hari dalam pengukuran mengalami penurunan tekanan darah sesudah Tujuan dari terapi Teknik Swedish massage adalah untuk meningkatkan sirkulasi darah, merangsang syaraf parasimpatis, adanya penurunan denyut jantung serta tekanan darah karena adanya pelepasan hormon endorfin tekanan darah, system respirasi, dan mengurangi stress (Ritanti & Sari, 2020).

SIMPULAN

Pengabdian Kepada Masyarakat telah dilakukan secara langsung ke Graha Residen Senior Medan di Bulan Mei 2024 selama 2 minggu dan dilakukan sebanyak 6 kali. Kegiatan dilakukan pada pukul 10.00-12.30 WIB kepada lansia di ruangan aula Graha Residen Senior Medan dengan jumlah peserta sebanyak 50 peserta dengan Judul “Implementasi Swedish Massage Pada Lansia Penderita Hipertensi di Graha Residen Senior Medan Karya Kasih Medan” setelah tindakan keperawatan di dapatkan menurunnya tekanan darah dari Hipertensi grade 2 menjadi hipertensi grade 1.

DAFTAR PUSTAKA

- Zheng, E., Xu, J., Xu, J., Zeng, X., Tan, W. J., Li, J., ... & Huang, W. (2021). Health-related quality of life and its influencing factors for elderly patients with hypertension: evidence from Heilongjiang Province, China. *Frontiers in Public Health*, 9, 654822.
- Guasti, L., Ambrosetti, M., Ferrari, M., Marino, F., Ferrini, M., Sudano, I., ... & Cosentino, M. (2022). Management of hypertension in the elderly and frail patient. *Drugs & Aging*, 39(10), 763-772.
- Burnier, M., Polychronopoulou, E., & Wuerzner, G. (2020). Hypertension and drug adherence in the elderly. *Frontiers in cardiovascular medicine*, 7, 49.
- Nuraini, O. I. A., & Prajayanti, E. D. (2023). Application of Swedish Massage for Blood Pressure in Elderly Hypertension at Karanganyar Regional Hospital. *Jurnal Kegawatdaruratan Medis Indonesia*, 2(2), 152-165.
- Sembiring, F. B., Ginting, A. A. Y., & Rupang, E. R. (2024). Pengaruh Swedish Massage Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Di Medan. *Indonesian Trust Health Journal*, 7(2), 95-101.
- Ritanti, R., & Sari, D. A. 2020. Swedish Massage Sebagai Intervensi Keperawatan Inovasi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*. 5 (1) : 142-15).Mahkotarama, K. G., Witu, E., Dalla Soro, C. X., & Alpiyah, D. N. (2024). Effectiveness of Swedish Massage on Reducing Blood Pressure In The Elderly: Literature Review. *International Journal of Social Research*, 2(6), 274-281.)
- Oktaningsih, T., Anwar, S., Nurhayati, N., & Khasanah, U. (2022). Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Teknik Swedish Massage Terhadap Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 14(3), 535-542
- P2PTM Kemenkes RI 2021). Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal, dan Stroke

