Pengaruh Terapi Pijat Swedia Terhadap Penurunan Tingkat Stres dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Bulumargi Kecamatan Babat

The Effect of Swedish Massage Therapy on The Reduction of Stress and Blood Pressure Level on The Patient which has Hypertension In Bulumargi Village, Babat Sub-District

Sekar Sari Arum Dhanitri[1], Virgianti Nur Faridah[2], & Trijati Puspita Lestari[3]
[1]Sekar Sari Arum Dhanitri, Sarjana Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan Jalan Raya Plosowahyu, Plalangan, Kec. Lamongan Jawa Timur (0322) 323457
[1]Email : sekaruum@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang setiap tahunnya mengalami peningkatan, dimana 90% hipertensi disebabkan oleh stres. Stres akan memicu aktivasi sistem saraf simpatis yang dapat meningkatkan tekanan darah secara bertahap. Pijat swedia merupakan terapi nonfarmakologi yang memberikan efek relaksasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi pijat swedia terhadap penurunan tingkat stres dan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Bulumargi Kecamatan Babat.

Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Experiment* dengan *Pre Post Control Group Design* dengan populasi sebanyak 98 responden menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga didapatkan sampel sebanyak 48 (n=24 intervensi, n=24 kontrol). Pengumpulan data menggunakan kuisioner DASS dan lembar observasi, kemudian data dianalisis menggunakan uji *Paired T Test* dan *Independent T Test* untuk tingkat stres dan uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney* untuk tekanan darah dengan tingkat kemaknaa $p<0.05$.

Hasil penelitian menunjukkan penurunan tingkat stres dan tekanan darah kelompok intervensi lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol, dengan nilai p=0.000 dan nilai r stres 21.04 dan TD 144.17. Artinya ada pengaruh terapi pijat swedia terhadap penurunan tingkat stres dan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Bulumargi Kecamatan Babat.

Terapi pijat swedia yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan tingkat stres sehingga tekanan darah juga pasti akan menurun.

Kata kunci: Pijat swedia, stres, tekanan darah, hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension is a non-contagious disease that increases every year, previous study found that about 90% of hypertension patient undergone stress. Stress will trigger the activation of the sympathetic nervous system which can increase blood pressure gradually. Swedish massage is a non-pharmacological therapy that gives a relaxing effect. The objective of this research is to know the effect of Swedish massage therapy on the reduction of stress and blood pressure level on the patient which has hypertension in Bulumargi village, Babat sub-district. The researcher used Quasi Experimental design and pre post control group design. The used population were 98 respondents. The used technique was purposive sampling. Therefore it obtained about 48 samples (n = 24 interventions, n=24 controls). The researcher used several instruments such as DASS questionnaire and observation sheet. Therefore in order to analyze the data, the researcher used paired t test and independent t test to measure the stress level and Wilcoxon and Mann Whitney to measure the blood pressure which has $p<0.05$ significance. The results showed that the reduction of the stress levels and blood pressure of the intervention group was more significant than the control group did. The value of the significant level was p=0.000, while for the stress mean reduction was 21.04 and BP 144.17. Hence it can be concluded that the Swedish massage therapy gives influence to the

level of stress and blood pressure reduction for the hypertension patient in Bulumargi village, Babat sub-district. Swedish massage therapy that is done routinely can decrease the level of stress. In line with that the blood pressure will also be decreased as well.

Keywords: Swedish massage, stress, blood pressure, hypertension.

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan sebuah penyakit yang tidak bisa ditularkan dari satu individu ke individu lainnya sehingga dianggap sebagai penyakit yang tidak berbahaya (Irwan, 2017). Salah satu PTM yang sering disebut dengan *silent killer* adalah hipertensi, hal ini dikarenakan sebagian hipertensi tidak menunjukkan adanya tanda dan gejala sehingga dapat berisiko pada terjadinya stroke bahkan kematian (Kemenkes, 2019).

Penderita hipertensi di Indonesia setiap tahunnya mengalami kenaikan, berdasarkan data hasil Riskesdas (2018) prevalensi penderita hipertensi pada tahun 2007 sebanyak 25,8%, pada tahun 2013 sebanyak 31,7% dan pada tahun 2018 sebanyak 34,1%. Di Kabupaten Lamongan hipertensi merupakan salah satu PTM yang menduduki peringkat pertama dengan penderita paling banyak dengan prosentase sebesar 16,41% atau sekitar 74.586 penduduk, yang diikuti dengan PTM lainnya seperti obesitas, kanker leher rahim dan kanker payudara (Dinkes, 2017). Berdasarkan data dari hasil survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 18 Oktober 2019, penderita hipertensi di Desa Bulumargi Kecamatan Babat sebanyak 28% atau sekitar 98 penderita dari total kunjungan pasien di puskesmas pembantupada bulan Januari hingga September 2019, dimana peningkatan tekanan darah disebabkan oleh kondisi psikologis penduduk. Berdasarkan hasil wawancara dengan petugas kesehatan di Puskesmas Pembantu (Pustu) Desa Bulumargi penderita hipertensi yang berobat mendapatkan obat anti hipertensi *Amlodhipin* 5 mg yang diberikan dengan dosis 1 kali sehari.

Hipertensi primer adalah suatu kondisi dimana tekanan darah tinggi terjadi akibat dari gaya hidup seseorang dan faktor lingkungan yang terjadi pada 90% penderita hipertensi. Faktor lingkungan yang memiliki stresor tinggi dapat menjadi pencetus awal munculnya penyakit hipertensi. Dengan kata lain, hipertensi primer merupakan hipertensi yang disebabkan oleh faktor eksternal tubuh. Sedangkan hipertensi sekunder adalah suatu kondisi dimana peningkatan tekanan darah disebabkan oleh penyakit lainnya seperti gagal jantung, gagal ginjal, kerusakan sistem hormon dan pada ibu hamil. Dengan kata lain, hipertensi sekunder merupakan hipertensi yang disebabkan oleh faktor internal tubuh (Irwan, 2017). Hipertensi primer yang disebabkan oleh stres merupakan hipertensi yang sering ditemui. Stres adalah pola reaksi *stressor* yang berasal dari dalam individu maupun dari lingkungannya. *Stressor* ini merupakan suatu stimulus yang mengakibatkan ketidakseimbangan fungsi fisiologi dan psikologis (Muhith, 2016).

Sebagai upaya pengendalian peningkatan tekanan darah akibat stres dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi yaitu terapi herbal, perubahan gaya hidup, kepatuhan dalam pengobatan, pengendalian stres dan terapi relaksasi (LeMone, 2016). Salah satu terapi non farmakologi yang bisa digunakan adalah terapi pijat. Terapi pijat dapat meningkatkan kekuatan otot, pergerakan sendi dan postur tubuh, melancarkan peredaran darah dan getah bening, menyeimbangkan sistem hormon dan syaraf, serta memberikan sensasi rileks pada tubuh. Kondisi rileks yang dirasakan oleh pasien dikarenakan pemijatan halus pada seluruh kelenjar tubuh menyebabkan turunnya produksi hormon kortisol dalam darah sehingga memberikan keseimbangan emosi dan ketegangan pikiran (Sukmawati et al., 2018).

Berbagai metode dan alat bantu yang digunakan dalam terapi pijat saat ini sangat beragam, seperti menggunakan jari, siku, atapun kayu. Selain itu, tekanan pijat juga memiliki variasi, mulai dari ringan, sedang dan keras. Salah satu terapi pijat yang dapat

memberikan sensasi rileks pada tubuh adalah terapi pijat Swedia. Terapi Pijat Swedia merupakan manipulasi pada jaringan tubuh dengan teknik khusus seperti meluncur, gesekan, gerakan memijat dan mengetuk pada jaringan lunak untuk mempersingkat waktu pemulihan dari ketegangan otot atau kelelahan, meningkatkan sirkulasi darah tanpa meningkatkan beban kerja jantung dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental (Sukmawati et al., 2018).

METODE

Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan *Quasy Eksperimental* (eksperimen semu) dengan pendekatan *pre-post test control design* yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh pada kelompok yaitu kelompok intervensi yang diberikan terapi pijat swedia dan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi pijat swedia, kedua kelompok diawali dengan pra-tes dan setelah pemberian intervensi dilakukan observasi kembali. Pengukuran tingkat stres dan tekanan darah dilakukan pada hari pertama dan hari terakhir observasi dimana setiap minggunya pada kelompok intervensi akan dilakukan terapi pijat swedia selama empat minggu. Untuk membandingkan nilai tingkat stres sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok intervensi dilakukan uji *Paired t test*, sedangkan untuk membandingkan nilai setelah perlakuan pada kelompok intervensi dan kontrol dilakukan uji *Independent t test.* Sedangkan untuk membandingkan tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi menggunakan uji *Wilcoxon*, sedangkan untuk membandingkan nilai setelah perlakuan pada kelompok intervensi dan kontrol menggunakan uji *Mann-Whitney.*

Sampel Penelitian

Sebagian penderita hipertensi di Desa Bulumargi Kecamatan Babat yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 48 orang yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 24 orang kelompok intervensi dan 24 orang kelompok kontrol.

HASIL PENELITIAN

1. Data Umum

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Penderita Hipertensi di Desa Bulumargi Kecamatan Babat pada bulan Februari-Maret 2020 Sebelum Dilakukan Terapi Pijat Swedia

Karakteristik	Intervensi		Kontrol		Total	%
	f	%	f	%		
Umur						
46-55 tahun	9	38	15	62	24	50
56-65 tahun	15	62	9	38	24	50
Total	24	100	24	100	48	100
Jenis Kelamin						
Laki-laki	14	58	14	58	28	58
Perempuan	10	42	10	42	20	42
Total	24	100	24	100	48	100
Pendidikan						
Tidak sekolah	1	4	3	13	4	9
SD	13	54	11	46	24	50
SMP	9	38	8	33	17	35
SMA	1	4	2	8	3	6
Total	24	100	24	100	48	100
Pekerjaan						
Tidak bekerja	3	13	6	25	9	19
Tani	15	62	14	58	29	60
Swasta/wiraswasta	6	25	4	17	10	21
TNI/POLRI/PNS	0	0	0	0	0	0
Total	24	100	24	100	48	100

Tabel 1.1 menunjukkan bahwa karakteristik penderita hipertensi pada kedua kelompok berdasarkan umur sebagian besar berumur 46-55 tahun dan 56-65 tahun (50%). Karakterikstik berdasarkan jenis kelamin sebagian besar laki-laki (58%). Karakteristik berdasarkan pendidikan sebagian besar SD (50%). Karakteristik berdasarkan pekerjaan sebagian besar petani (60%).

2. Data Khusus

1) Tingkat Stres Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi Pijat Swedia pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Penderita Hipertensi di Desa Bulumargi Kecamatan Babat pada Bulan Februari – Maret 2020 Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi Pijat Swedia pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Keterangan Tingkat stres	Kelompok	N	Mean	Min-Max	Std. Deviation
Pre test	Intervensi	24	24.21	19-32	4.263
	Kontrol		27.42	19-36	4.736
Post test	Intervensi	24	21.04	15-28	4.027
	Kontrol		27.33	19-36	4.631

Berdasarkan Tabel 1.2 diatas diketahui bahwa sebelum dilakukan terapi pijat swedia pada kelompok intervensi tingkat stres penderita hipertensi memiliki nilai rata-rata 24.21 dengan skor stres responden pada saat pre test terendah yaitu 19 dan tertinggi 32. Sedangkan pada kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata 27.42 dengan skor stres pada saat pre test terendah yaitu 19 dan tertinggi 36. Sedangkan setelah dilakukan terapi pijat swedia pada kelompok intervensi tingkat stres penderita hipertensi memiliki nilai rata-rata 21.04 dengan skor stres responden pada saat post test terendah yaitu 15 dan tertinggi 28. Sedangkan pada kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata 27.33 dengan skor stres responden pada saat post test terendah yaitu 19 dan tertinggi 36.

2) Pengaruh Terapi Pijat Swedia Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Penderita Hipertensi di Desa Bulumargi Kecamatan Babat pada bulan Februari-Maret 2020 Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi Pijat Swedia Pada Kelompok Intervensi

Keterangan Tingkat stres	N	Mean	Min-Max	Std. Deviation	P Value
Pre test	24	24.21	19-32	4.263	0.000
Post test	24	21.04	15-28	4.027	

Berdasarkan uji statistik *paired T Test* yang telah dilakukan peneliti dari kelompok intervensi ini memiliki nilai signifikansi 0,000 (*p<0,05*) maka dari itu H1 diterima berarti terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah diberikan terapi pijat swedia.

Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Penderita Hipertensi di Desa Bulumargi Kecamatan Babat pada bulan Februari-Maret 2020 Setelah Dilakukan Terapi Pijat Swedia Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Keterangan Tingkat Stres	Kelompok	N	Mean	Min-Max	Std. Deviation	P Value
Post test	Intervensi	24	21.04	15-28	4.027	0.000
	Kontrol	24	27.33	19-36	4.631	

Berdasarkan tabel 1.4 hasil analisis uji *Independent T Test* untuk mengetahui perbedaan tingkat stres pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah dilakukan terapi pijat swedia didapatkan nilai P=0,000. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa H1 diterima, artinya ada perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

3) Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi Pijat Swedia pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Bulumargi Kecamatan Babat pada bulan Februari – Maret 2020 Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi Pijat Swedia pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Keterangan Tekanan Darah	Kelompok	Tekanan Darah	N	Mean	Min-Max	Std. Deviation
Pre test	Intervensi	Sistolik	24	166.67	150-190	14.346
		Diastolik		88.75	80-110	8.999
	Kontrol	Sistolik	24	162.08	150-190	11.788
		Diastolik		86.67	70-110	9.168
Post test	Intervensi	Sistolik	24	144.17	130-170	11.001
		Diastolik		75.42	70-80	5.090
	Kontrol	Sistolik	24	164.58	150-190	13.507
		Diastolik		87.50	70-110	9.441

Berdasarkan tabel 1.4 diatas diketahui bahwa sebelum dilakukan terapi pijat swedia pada kelompok intervensi tekanan darah sistolik penderita hipertensi memiliki nilai rata-rata 166.67 dengan tekanan darah responden pada saat pre test terendah yaitu 150 mmHg dan tertinggi 190 mmHg, tekanan darah diastolik memiliki nilai rata-rata 88.75 dengan tekanan darah terendah yaitu 80 mmHg dan tertinggi 110 mmHg. Pada kelompok kontrol tekanan darah sistolik penderita hipertensi memiliki nilai rata-rata 162.08 dengan tekanan darah responden pada saat pre test terendah yaitu 150 mmHg dan tertinggi 190 mmHg, tekanan darah diastolik memiliki nilai rata-rata 86.67 dengan tekanan darah terendah yaitu 70 mmHg dan tertinggi 110 mmHg. Sedangkan setelah dilakukan terapi pijat swedia pada kelompok intervensi tekanan darah sistolik penderita hipertensi memiliki nilai rata-rata 144.17 dengan tekanan darah responden pada saat post test terendah yaitu 130 mmHg dan tertinggi 170 mmHg, tekanan darah diastolik memiliki nilai rata-rata 75.42 dengan tekanan darah terendah yaitu 70 mmHg dan tertinggi 80 mmHg. Pada kelompok kontrol tekanan darah sistolik penderita hipertensi memiliki nilai rata-rata 164.58 dengan tekanan darah responden pada saat pre test terendah yaitu 150 mmHg dan tertinggi 190 mmHg, tekanan darah diastolik memiliki nilai rata-rata 87.50 dengan tekanan darah terendah yaitu 70 mmHg dan tertinggi 110 mmHg.

4) Pengaruh Terapi Pijat Swedia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Tabel 1.5 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Bulumargi Kecamatan Babat pada bulan Februari – Maret 2020 Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi Pijat Swedia pada kelompok intervensi

Keterangan Tekanan Darah	Tekanan Darah	N	Mean	Min-Max	Std. Deviation	*P Value*
Pre test	Sistolik	24	166.67	150-190	14.346	0.000
	Diastolik		88.75	80-110	8.999	
Post test	Sistolik	24	144.17	130-170	11.001	
	Diastolik		75.42	70-80	5.090	

Berdasarkan uji statistik *Wilcoxon* yang telah dilakukan peneliti dari kelompok intervensi ini memiliki nilai signifikansi 0,000 ($p<0,05$) maka dari itu H1 diterima berarti terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah diberikan terapi pijat swedia.

Tabel 1.6 Distribusi Frekuensi Tekanan darah Penderita Hipertensi di Desa Bulumargi Kecamatan Babat pada bulan Februari – Maret 2020 Setelah Dilakukan Terapi Pijat Swedia Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Keterangan Tekanan Darah	Kelompok	Tekanan Darah	N	Mean	Min-Max	Std. Deviation	P Value
Post test	Intervensi	Sistolik	24	144.17	130-170	11.001	0.000
		Diastolik		75.42	70-80	5.090	
	Kontrol	Sistolik	24	164.58	150-190	13.507	
		Diastolik		87.50	70-110	9.441	

Berdasarkan uji *Mann Whitney* untuk mengetahui perbedaan tekanan darah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah dilakukan terapi pijat swedia didapatkan nilai P=0,000. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa H1 diterima, artinya ada perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

1) Tingkat Stres Penderita Hipertensi Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi Pijat Swedia Pada Kelompok Intervensi Dan Kontrol

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengukuran tingkat stres pada kelompok intervensi mengalami penurunan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sebelum dilakukan terapi pijat swedia pada kelompok intervensi mengalami stres sedang (58%) hingga stres berat (42%), sedangkan pada kelompok kontrol mengalami stres sedang (33%), stres berat (58%) dan stres sangat berat (9%). Setelah dilakukan terapi pijat swedia terjadi penurunan tingkat stres secara signifikan pada kelompok intervensi mayoritas responden mengalami stres ringan (33%), stres sedang (50%) dan stres berat (17%) sedangkan pada kelompok kontrol hanya mengalami penurunan pada stres berat yaitu (4%).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sinurat *et al* (2019) dimana sebelum dan sesudah dilakukan terapi pijat swedia tingkat stres mengalami penurunan sehingga terdapat pengaruh pemberian terapi pijat swedia terhadap penurunan tingkat stres. Pada penelitian tersebut responden yang memiliki tingkat stres ringan dan diberikan terapi pijat swedia mengalami perubahan dan penurunan tingkat stres lebih baik daripada responden yang tidak dilakukan terapi pijat swedia. Robiatul *et al* (2017) menunjukkan bahwa terapi pijat Swedia merupakan salah satu terapi komplementer yang dipercaya mampu memberikan respon relaksasi, selain itu juga mampu menurunkan tekanan darah yang diakibatkan oleh stres. Gerakan-gerakan yang terdapat pada terapi pijat swedia secara fisiologis mempengaruhi sistem saraf parasimpatis yang dapat menimbulkan respon relaksasi, ketika tubuh relaksasi maka hormon adrenalin yang berperan terhadap stres dan tekanan darah akan mengalami penurunan.

Faktor usia dan pekerjaan merupakan salah satu penyebab seseorang mengalami stres. Dimana semakin bertambahnya usia dan jenis pekerjaaan seseorang maka akan menimbulkan beban yang berbeda pada setiap individu. Seseorang yang menanggapi atau merespon stres dengan negatif, tidak sehat dan cenderung merusak maka hal tersebut dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun psikologis. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat mengurangi dampak akibat stres yaitu terapi pijat swedia, apabila terapi ini diberikan secara rutin selama empat minggu maka akan memberikan efek relaksasi yang efeketif. Tubuh akan menjadi lebih rileks dan ketegangan otot akan menurun, sehingga akan menurunkan tingkat stres yang dirasakan.

2) Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi Pijat Swedia Pada Kelompok Intervensi Dan Kontrol

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi mengalami penurunan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sebelum dilakukan terapi pijat swedia pada kelompok intervensi mengalami hipertensi ringan (29%), hipertensi sedang (38%) dan hipertensi berat (33%), sedangkan pada kelompok kontrol mengalami stres ringan (33%), stres sedang (50%) dan stres berat (16%). Setelah dilakukan terapi pijat swedia pada kelompok intervensi mayoritas responden mengalami hipertensi ringan (83%) dan hipertensi sedang (17%), sedangkan pada kelompok kontrol tidak mengalami penurunan tekanan darah sama sekali.

Hal ini sesuai dengan penelitian Robiatul *et al* (2017) dimana sebelum dan setelah dilakukan terapi pijat swedia tekanan darah mengalami penurunan yang artinya ada pengaruh pijat swedia terhadap perubahan tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi. Pada penelitian tersebut sebelum perlakuan tekanan darah responden berada dalam kategori hipertensi sedang, hipertensi ringan, dan normal tinggi. Dan setelah perlakuan tekanan darah responden berada dalam ketegori hipertensi sedang, hipertensi ringan, tekanan darah normal tinggi dan tekanan darah normal. Peningkatan dan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dapat dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya usia, jenis kelamin, riwayat keturunan, obesitas, ras, kebiasaan merokok dan stres (Sinurat et al., 2019).

Faktor usia, jenis kelamin dan stres merupakan faktor yang dapat mempengaruhi meningkat dan menurunnya tekanan darah. Pada usia sebelum 55 tahun tekanan darah tinggi atau hipertensi sering dijumpai pada laki-laki baik dewasa awal maupun dewasa tengah, namun setelah usia 55 tahun ketika wanita mengalami menopause, hipertensi akan sering dijumpai pada wanita. Penuaan atau bertambahnya usia merupakan faktor resiko untuk peningkatan tekanan darah dan stres dimana terjadi perubahan struktur, fungsi arteri, ginjal, system saraf simpatis, sehingga kegiatan renin angiotensin, aldesteron berubah dan berkontribusi terhadap kekakuan arteri besar dan elevasi tekanan darah. Dewasa ini kasus hipertensi yang disebabkan oleh stres, di mana stres biasanya disebabkan oleh faktor lingkungan. Apabila seseorang mengalami stres dalam waktu lama dan terus-menerus maka akan menyebabkan meningkatnya hormon adrenalin yang akan memicu meningkatnya tekanan darah. Terapi pijat swedia yang dilakukan rutin dapat menurunkan tingkat stres dan tekanan darah seseorang karena gerakan-gerakan yang diberikan dapat memberikan efek relaksasi dan meningkatkan sirkulasi darah. Apabila stres yang merupakan penyebab hipertensi primer dapat diatasi maka tekanan darah otomatis juga akan menurun.

3) Pengaruh Terapi Pijat Swedia Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa terapi pijat swedia berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada penderita hipertensi secara signifikan. hal ini dibuktikan dengan perbedaan antara kelompok intervensi yang dilakukan terapi pijat swedia mengalami penurunan tingkat stres yang lebih efektif dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak dilakukan terapi pijat swedia.

Terapi pijat swedia merupakan salah satu bentuk pijat yang memanipulasi jaringan lunak dengan pijatan lembut dari tekanan ringan hingga kuat berfokus untuk meningkatkan relaksasi, mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah. Secara fisiologis pijat akan mempengaruhi sistem saraf parasimpatis yang dapat menimbulkan respon relaksasi (Sinurat et al., 2019). Ketika tubuh relaksasi maka akan terjadi peningkatan *Hypothalamic Pituitary Adrenal* (HPA) yang menyebabkan terjadinya penghentian respon alarm dari sistem simpatis bergantian dengan respon relaksasi dalam sistem parasimpatis yang kemudian akan menyebabkan menurunnya

hormon kortisol dalam tubuh. Hormon kortisol memiliki peranan penting dalam mengatur nafsu makan, tidur, fungsi ginjal, sistem imun dan stres. Kadar kortisol yang menurunkan menyebabkan pernafasan dan denyut jantung menjadi teratur sehingga sirkulasi darah dalam tubuh menjadi lancar (Faridah, 2016).

Dari hasil penelitian diatas bila dihubungkan dengan berbagai konsep dan teori maka terapi pijat swedia merupakan salah satu teknik non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat stres penderita hipertensi dikarenakan pijat ini memberikan efek rileks dan mengurangi ketegangan otot. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi pijat swedia terhadap penurunan tingkat stres pada penderita hipertensi di Desa Bulumargi Kecamatan Babat.

4) Pengaruh Terapi Pijat Swedia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa terapi pijat swedia berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah dimana kelompok intervensi yang dilakukan terapi pijat swedia mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak dilakukan terapi pijat swedia. Hal ini dibuktikan dengan perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik kelompok intervensi sebelum diberikan pijatan swedia lebih tinggi dan mengalami rerata penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah diberikan pijat swedia dari pada tekanan darah kelompok kontrol.

Menurut Robiatul et al., (2017) pijat swedia dapat memberikan efek terhadap sirkulasi darah pada seluruh tubuh, hal ini terjadi dari respon relaksasi dan kontrol stres. Efek pijat swedia terhadap sirkulasi dipengaruhi oleh gerakan dan tekanan yang diberikan secara ringan hingga kuat namun lembut, tekanan tersebut mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan aliran darah. Meningkat dan menurunnya tekanan darah dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah keadaan psikologis seseorang. Stres merupakan gangguan psikologis yang sering dijumpai pada penderita hipertensi, hal ini disebabkan oleh respon hormon adenalin yang meningkat sehingga mempengaruhi kerja jantung (Sinurat et al., 2019).

Sebagai upaya mengatasi hal tersebut peneliti menggunakan teknik non farmakologi yaitu terapi pijat swedia. Terapi pijat swedia berdasarkan konsep teori dan penelitian yang sudah dilakukan peneliti terbukti memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres, sehingga apabia stres menurun maka tekanan darah juga akan menurun.

KESIMPULAN

1. Terdapat penurunan tingkat stres yang signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi pijat swedia dibandingkan kelompok kontrol.
2. Terdapat penurunan tekanan darah yang signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi pijat swedia dibandingkan kelompok kontrol.
3. Terdapat pengaruh terapi pijat swedia terhadap penurunan tingkat stres pada penderita hipertensi di Desa Bulumargi Kecamatan Babat.
4. Terdapat pengaruh terapi pijat swedia terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Bulumargi Kecamatan Babat.

SARAN

1. Bagi Akademik

   Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi ilmu pengetahuan dalam hal menggunakan terapi pijat swedia sebagai upaya menurunkan tingkat stres dan tekanan darah pada penderita hipertensi secara non farmakologi. Dan sebagai sarana pembanding dalam memperkaya informasi tentang teknik non farmakologi penurun tingkat stres dan tekanan darah pada penderita hipertensi.
2. Bagi Tempat Penelitian

   Hasil penelitian diharapkan petugas kesehatan setempat dapat menerapkan terapi terapi pijat swedia dalam memberikan intervensi non farmakologi

guna menurunkan tingkat stres dan tekanan darah pada penderita hipertensi.

3. Bagi Profesi Keperawatan
   Hendaknya perawat dapat menambah wawasan dan menambah informasi baru tentang teknik non farmakologi dengan terapi pijat swedia untuk menurunkan tingkat stres dan tekanan darah pada penderita hipertensi.
4. Bagi Peneliti
   Dapat menambah wawasan dan *skills* dalam pengaplikasian ilmu yang diperoleh di perkuliahan khususnya ilmu metode penelitian terkait dengan ilmu lain pada keadaan yang nyata.
5. Bagi Peneliti Selanjutnya
   Sebagai referensi dan juga pembanding khususnya dalam penelitian lebih lanjut dalam penelitian sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

Dinkes, L. (2017). *Profil Kesehatan Kabupaten Lamongan*. https:// lamongankab.go.id/dinkes/profil

Faridah, V. N. (2016). Perubahan Persepsi dan Domain Spiritual Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Akibat Pemberian Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). *Surya*.

Irwan, D. (2017). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Yogyakarta: CV. Absolute Media.

Kemenkes, R. (2019). *Hari Hipertensi Dunia 2019: "Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darah dengan Cerdik*. indonesia:p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalaikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik

LeMone, P. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* (5th ed.). Jakarta: EGC.

Muhith, A. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi Offset.

Riskesdas, K. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS)*. Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical. https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201

Robiatul, A., Dina, F., & Febriani, N. (2017). *Pengaruh Terapi Pijat Swedia Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Lansia dengan Hipertensi di Balai Sosial Lanjut Usia "Mandalika" NTB*. *3*(1), 40–50.

Sinurat, L. R., Wijayanti, C. D., & Adyatmaka, A. (2019). pengaruh Swedish Massage Terhadap Perubahan Tekanan darah, Heart Rate dan Tingkat Stres di Puskesmas Helvetia Medan. *JURKESSUTRA (Jurnal Kesehatan Surya Nusantara)*, 71–87.

Sukmawati, A. S., Pebriani, E., & Setiawan, A. A. (2018). KECEMASAN LANSIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WREDHA (BPSTW) UNIT BUDI LUHUR YOGYAKARTA (Swedish Massage Therapy Reduce The Anxiety Level Among Older People At the Nursing home of Social Service Center (BPSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta). *TERAPI SWEDISH MASSAGE MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN LANSIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WREDHA (BPSTW) UNIT BUDI LUHUR YOGYAKARTA (Swedish Massage Therapy Reduce The Anxiety Level Among Older People At the Nursing Home of Social Service Center (BPSTW)*, *5*(2), 117–122.