

PENERAPAN SWEDISH MASSAGE UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS PAMPANG MAKASSAR

¹Kristina Wisrance, ² Akbar Asfar, ³ Andi Mappaanganro , ⁴ Brajakson Siokal

^{1,2,3,4} Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim
Indonesia, Makassar

Email: nonaanchyee@gmail.com akbar.asfar@umi.ac.id andi.mappanganro@umi.ac.id
brajakson.siokal@umi.ac.id

Abstrak: Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling umum di seluruh dunia. Hipertensi dikenal sebagai "silent killer" karena sering tidak menunjukkan gejala yang jelas, tetapi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan kematian dini jika tidak ditangani dengan tepat. Metode: Metode penelitian yaitu studi kasus terhadap seorang penderita hipertensi, intervensi diberikan selama 3 hari berturut-turut dengan waktu 30 menit. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah diberikan terapi *Swedish massage* Hasil Asuhan Keperawatan: Hasil analisis menunjukkan bahwa terapi *swdish massage* efektif menurunkan tekanan darah menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan. Sebelum intervensi, tekanan darah pasien berada pada kategori hipertensi derajat I-II (174/98 mmHg). Setelah dilakukan *Swedish massage*, tekanan darah menurun hingga 145/88 mmHg disertai kondisi pasien yang lebih rileks. Kesimpulan: Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa *Swedish massage* efektif menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi otot, vasodilatasi pembuluh darah, stimulasi sistem parasimpatis, dan penurunan hormon stres. *Swedish massage* dapat direkomendasikan sebagai terapi komplementer nonfarmakologis yang aman, mudah, dan bermanfaat dalam pengendalian hipertensi di pelayanan kesehatan primer.

Kata kunci: Hipertensi ; *Swedish massage*; tekanan darah

Abstract: BackgroundHypertension, or high blood pressure, is one of the most common public health problems worldwide. It is known as the "silent killer" because it often has no obvious symptoms, but it can lead to serious complications such as heart disease, stroke, kidney failure, and premature death if not properly treated. Method:The research method was a case study of a hypertension patient. The intervention was administered for three consecutive days, each lasting 30 minutes. Blood pressure was measured before and after the therapy.Swedish massage Nursing Care ResultsThe analysis results show that Swish massage therapy is effective in lowering blood pressure, indicating a significant decrease in blood pressure. Before the intervention, the patient's blood pressure was in the grade I-II hypertension category (174/98 mmHg). After the intervention,Swedish massage, blood pressure decreased to 145/88 mmHg accompanied by a more relaxed patient condition. ConclusionThe conclusion of this study is that *Swedish massage* is effective in lowering blood pressure through the mechanisms of muscle relaxation, blood vessel vasodilation, parasympathetic system stimulation, and stress hormone reduction. *Swedish massage* can be recommended as a safe, easy, and beneficial non-pharmacological complementary therapy in controlling hypertension in primary health care.

Keywords: Hypertension;*Swedish massage*; blood pressure

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling umum di seluruh dunia. Hipertensi sering disebut sebagai "silent killer" karena umumnya tidak menunjukkan gejala yang nyata, tetapi bisa menyebabkan masalah berat seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, atau kematian dini jika tidak diatasi secara tepat.(WHO, 2021).

Secara global, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat dengan jumlah penderita yang sangat besar. Laporan WHO mencatat bahwa lebih dari 1,4 miliar orang hidup dengan hipertensi, dan sebagian besar berada di negara berpenghasilan menengah ke bawah. (World Health Organization, 2023). Hal ini sejalan dengan artikel "The healthcare burden of hypertension in Asia", diperkirakan bahwa pada tahun 2025 jumlah orang dengan hipertensi di China dan India akan melebihi 500 juta orang, China diestimasi memiliki ~299,2 juta penderita hipertensi usia > 20 tahun pada 2025. India diestimasi ~213,5 juta penderita hipertensi usia > 20 tahun pada 2025.(Melosi Ramschie et al., 2025)

Beberapa Teknik non farmakologis untuk menurunkan hipertensi yaitu Teknik relaksasi napas dalam dan Salah satunya adalah penerapan *Swedish massage*. *Swedish massage* yang terbukti mampu meningkatkan relaksasi, melancarkan sirkulasi darah, dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Swedish Massage* merupakan teknik pijat yang menggunakan lima gerakan dasar, yaitu effleurage, petrissage, friction, tapotement, dan vibration. Pijatan ini mampu merelaksasikan otot, melancarkan peredaran darah, meningkatkan aktivitas parasimpatis, serta menurunkan hormon stres seperti kortisol, adrenalin, dan norepinefrin. Kondisi relaksasi ini berkontribusi pada terjadinya vasodilatasi pembuluh darah, sehingga tekanan darah dapat menurun.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *Swedish Massage* efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi(Ritanti, 2020). Penelitian serupa juga diperoleh dalam penelitian (Oktianingsih et al., n.d.), bahwa terapi pijat ini mampu meningkatkan relaksasi, memperbaiki sirkulasi darah, serta menurunkan tekanan darah secara bermakna.

Dengan demikian, penelitian di Puskesmas Pampang Kota Makassar ini memperkuat bukti ilmiah bahwa *Swedish Massage* dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dan aman untuk membantu mengontrol hipertensi.

METODE

Metode penelitian ini merupakan studi kasus yang menjelajahi suatu masalah atau temuan yang terperinci. Studi kasus ini dilakukan pada 1 klien yaitu Ny.T dengan masalah keperawatan yaitu nyeri akut. Intervensi yang diberikan yaitu pemberian terapi *Swedish*

massage Penelitian dilakukan rumah klien pada tanggal 20 Agustus 2025 sampai tanggal 22 Agustus 2025. Sebelum intervensi dilakukan, klien diberikan penjelasan terkait prosedur dan manfaat Swedish massage, serta telah menyatakan persetujuan secara lisan tindakan (informed consent). Identitas klien dijaga kerahasiaannya sesuai prinsip keperawatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengkajian pada Ny. T, klien dengan keluhan utama nyeri kepala yang muncul sejak satu bulan sebelum kunjungan sebelum kunjungan. Keluhan muncul terutama saat berdiri, bangun dari posisi duduk, dan kelelahan. Skala nyeri awal tercatat 5/10. Pemeriksaan menunjukkan otot bahu dan punggung atas terasa kaku dan pasien tampak tidak nyaman. Berdasarkan analisis, terdapat diagnosis keperawatan, yaitu, nyeri akut.

Berdasarkan diagnosis ini, intervensi keperawatan direncanakan dengan mengacu pada standar SIKI Manajemen Nyeri (1.08229). Intervensi tersebut mencakup tiga aspek utama, yaitu observasi nyeri, tindakan nonfarmakologis, dan edukasi pasien. Observasi nyeri dilakukan secara sistematis untuk menilai intensitas, lokasi, durasi, karakteristik nyeri, serta faktor pencetus dan peredaannya. Data ini penting untuk memantau perubahan kondisi pasien dari waktu ke waktu serta menentukan keberhasilan intervensi yang diberikan.

Tindakan nonfarmakologis diberikan dalam bentuk terapi Swedish massage untuk menurunkan tekanan darah yang bertujuan Meningkatkan relaksasi melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis, menurunkan tekanan darah dan detak jantung, Mengurangi stres psikologis dan meningkatkan kualitas tidur. Swedish massage menggunakan gerakan lembut hingga sedang berupa *effleurage* (usap panjang), *petrissage* (uleni), *tapotement* (ketukan ritmis), *friction* (gesekan), dan *vibration* (getaran) yang dilakukan dengan minyak atau lotion untuk meminimalkan gesekan kulit dan membantu relaksasi tubuh. Swedish massage dilakukan dengan tekanan ringan hingga sedang pada lapisan otot permukaan, berfokus pada peningkatan aliran darah ke jantung dan sistem limfatik, sehingga bermanfaat untuk kesehatan kardiovaskular dan keseimbangan sistem saraf otonom (Harvard Health Publishing, 2024)

Hasil yang diperoleh pada Ny. T sejalan dengan penelitian Dalam penelitian Utami & Setiawan (2025) Tekanan darah sebelum intervensi: 199/106 mmHg. Setelah 12 hari intervensi Swedish massage (16 menit per hari): 132/88 mmHg → turun menjadi kategori hipertensi derajat 1 (Aniva Sekar Utami, 2025). Penelitian Ritanti & Sari (2020) dari 8 Responden lansia hipertensi. implementasi yang diberikan peneliti sebanyak 12 kali terapi Swedish massage (20–30 menit/sesi). Dengan Hasil: Terdapat penurunan tekanan darah signifikan dengan nilai $p=0,000$. Mayoritas responden yang semula hipertensi sedang menjadi hipertensi ringan

Evaluasi keperawatan menggunakan SLKI Status kenyamanan (L.08064) Pada Ny. T, evaluasi menunjukkan tujuan jangka pendek tercapai yaitu nyeri kepala menurun dari 4/10 ke 2–3/10, pasien lebih rileks, dan nyeri kepala berkurang. Dengan demikian, penerapan

intervensi keperawatan berbasis SIKI pada Ny. T memberikan hasil yang positif, sejalan dengan bukti ilmiah terkini, dan menunjukkan pentingnya penerapan terapi swedis massage untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengkajian, intervensi, implementasi, dan evaluasi yang dilakukan pada Ny. T dengan keluhan nyeri kepala, dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi Swedish massage terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah. Sebelum intervensi, rata-rata tekanan darah pasien 163/93 mmHg, yang menunjukan bahwa tekanan darah sebelum diberikan *Swedish massage* tekanan darah sistolik masuk dalam hipertensi tingkat dua dengan nilai ≥ 160 mmHg dan tekanan darah diastole masuk dalam kategori hipertensi tingkat 1 dengan nilai 90-99 mmHg. Tekanan darah setelah tekanan darah sistolik 155 mmHg sedangkan tekanan darah diastole yaitu 88 mmHg yang menunjukan bahwa tekanan darah setelah diberikan *Swedish massage* yaitu tekanan darah sistol masuk dalam kategori hipertensi tingkat 1 dengan nilai 140-159 mmHg dan tekanan darah diastole masuk dalam kategori pra hipertensi dengan nilai 80-89 mmHg.

Perubahan positif ini menunjukkan bahwa terapi Swedish massage sebagai intervensi nonfarmakologis dapat membantu menurunkan tekanan darah. Pendekatan asuhan keperawatan yang terstruktur sesuai standar SDKI, SIKI, dan SLKI juga berkontribusi dalam pemantauan kondisi, edukasi, serta peningkatan kemandirian pasien. Dengan demikian, terapi swdish massage dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari manajemen komplementer penurunan tekanan darah yang aman dan bermanfaat bagi pasien dengan hipertensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Para penulis ingin mengungkapkan rasa terima kasih yang tulus kepada puskesmas Pampang klien dan keluarga serta semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Aniva Sekar Utami, H. S. (2025). Pengaruh Terapi Swedish Massage terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Desa Sungai Kitano. *Pengaruh Terapi Swedish Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Sungai Kitano*.
- Aulia, S., Arief, M. H., & Alpiyah, D. N. (2025). PENGARUH SWEDISH MASSAGE TERHADAP PENURUNAN TEKATAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI: LITERATURE REVIEW (Vol. 2, Issue 1). <https://yasyahikamatzu.com/index.php/hjm/about>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*.

- Benjamin, P. J., & Tappan, F. M. (2021). *Tappan's Handbook of Healing Massage Techniques: Classic, Holistic, and Emerging Methods* (7, Ed.). Pearson Education.
- C. A. Moyer and J. Rounds and J. W. Hannum. (2023). Meta-analysis of massage therapy research. *Psychological Bulletin*, 149, 215–238.
- Dinas Kesehatan Kota Makassar. (2021). *Profil Kesehatan Kota Makassar Tahun 2021*.
- Egan, B. M., & Kjeldsen, S. E. (2024). Hypertension as a Continuous Cardiovascular Risk Factor: Implications for Prevention and Management. *Journal of Hypertension*, 42(6), 1092–1101.
- Fahriyah, N. R., Megasari Winahyu, K., Nur, S., & Ahmad, A. (2021). PENGARUH TERAPI SWEDISH MASSAGE TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI: TELAAH LITERATUR. *Universitas Muhammadiyah Tangerang*, 6(1).
- H. Brondin. (2019). *Per Henrik Ling and the Swedish system of physical therapy*. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 462–467.
- H. Kunikata and H. Watanabe and others. (2021). Physiological and psychological effects of Swedish massage in healthy adults. *Complementary Therapies in Medicine*, 57, 102–110.
- Harvard Health Publishing. (2024). *How therapeutic is massage?*
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Bahaya Hipertensi Mengintai Anak Muda Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*.
- McEvoy JW, M. C. B. R. et al. , on behalf of the E. S. D. Group. (2024). *2024 ESC Guidelines for Management of Elevated BP and Hypertension*.
- Melosi Ramschie, W., Juli Lonardy, G., Diafiri, D., Dewati, E., Sitorus, F., Nengah Rida Ariarini, N., Nahadhol Muslih, R., Wibawa, K., Bhatara Tiksnadi, B., & Wendy Astuti, A. (2025). THE EFFECT OF HYPERTENSION STATUS ON BLOOD PRESSURE CHANGES AND WALKING DISTANCE DURING SIX MINUTES WALKING TEST IN CORONARY ARTERY DISEASE PATIENT. In *Journal of Hypertension* (Vol. 43, Issue 2).
- Moraska, A., Pollini, R. A., Boulanger, K., Brooks, M. Z., & Teitlebaum, L. (2013). Physiological effects of Swedish massage in healthy individuals: A review. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 19(5), 387–394. <https://doi.org/10.1089/acm.2011.0613>
- Muntner, P., Carey, R. M., & Whelton, P. K. (2024). High Blood Pressure Management: Evolving Concepts and Targets. *Hypertension*, 83(2), 180–193.
- Oktianingsih, T., Anwar, S., Khasanah Program Studi Magister Keperawatan, U., Ilmu Keperawatan, F., Muhammadiyah Jakarta, U., Ahmad Dahlan, J. K., Ciputat Timur, K., & Tangerang Selatan, K. (n.d.). EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN TEKNIK SWEDISH MASSAGE TERHADAP HIPERTENSI. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- PPNI. (2018). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia* (Edisi 1). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia .
- Ritanti, D. A. S. (2020). SWEDISH MASSAGE SEBAGAI INTERVENSI KEPERAWATAN INOVASI DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI.
- Sari, T. P. (2021). *Hubungan Pengetahuan dan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi*.
- Shimbo, D., & Muntner, P. (2024). Out-of-Office Blood Pressure Monitoring in 2024: Updated Recommendations. *Hypertension*, 84(1), 50–64.
- Syafarina, M., & Nasution, T. H. (n.d.). *Asuhan Keperawatan pada Ny. S dengan Hipertensi melalui Intervensi Pijat Punggung (Teknik Effleurage) di Desa Sungai Batang Ilir Kabupaten Banjar*.

- Ulhasanah, M. E., Kustio Priliana, W., Widiastuti, A., & Sani, F. N. (2023a). MASSAGE SWEDIA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI SWEDEN MASSAGE REDUCES BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION ELDERLY. 5(1), 54–59. <https://doi.org/10.53599>
- Ulhasanah, M. E., Kustio Priliana, W., Widiastuti, A., & Sani, F. N. (2023b). MASSAGE SWEDIA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI SWEDEN MASSAGE REDUCES BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION ELDERLY. 5(1), 54–59. <https://doi.org/10.53599>
- WebMD. (2024). *What is a Swedish Massage*.
- Whelton, P. K., C. R. M., A. W. S., et al. (2025). *guideline for the management of high blood pressure in adults. Journal of the American College of Cardiology*.
- Whelton, P. K., Carey, R. M., & Aronow, W. S. (2025). 2025 ACC/AHA/ASH Guideline for the Management of High Blood Pressure in Adults. *Journal of the American College of Cardiology*, 85(3), 230–270.
- WHO. (2021). *Hypertension*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. WHO.
- Yanti Ginting, A., Rante Rupang Program Studi Ners, E., & Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, S. (2024). PENGARUH SWEDISH MASSAGE DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI MEDAN. *Indonesian Trust Health Journal*, 7(2).
- Zhou, B. (2024). Global trends and regional differences in blood pressure: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2024. *The Lancet Global Health*, 12(5), e785–e799.