

## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Tekanan Darah Sebelum Diberikan Teknik Swedish Massage**

Sebelum terapi Swedish massage dilakukan, peneliti melakukan pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer. Klasifikasi tekanan darah yang digunakan yaitu rentang stadium I (140-159 mmHg) hingga stadium II ( $\geq 160$  mmHg). Hasil pengukuran sebelum dilakukan terapi Swedish massage adalah sebagai berikut: pada hari pertama, TD: 174/98 mmHg, N: 96 x/m; hari kedua, TD: 159/93 mmHg, N: 80 x/m; dan hari ketiga, TD: 147/83 mmHg, N: 85 x/m.

Dari ketiga hasil pengukuran tekanan darah sebelum *Swedish massage* rata-rata tekanan darah pasien 163/93 mmHg, yang menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum diberikan *Swedish massage* tekanan darah sistolik masuk dalam hipertensi tingkat dua dengan nilai  $\geq 160$  mmHg dan tekanan darah diastole masuk dalam kategori hipertensi tingkat 1 dengan nilai 90-99 mmHg.

Hipertensi sering terjadi pada lansia akibat proses penuaan yang menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah, perubahan fungsi organ, serta dipengaruhi oleh gaya hidup tidak sehat seperti pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, dan obesitas (Ulkhassanah et al., 2023). Pasien umumnya mengalami tekanan darah tinggi yang belum stabil, dengan kategori ringan hingga berat. Sebagai contoh, dalam penelitian Haniva Sekar Utami & Herry Setiawan (2025), subjek penelitian memiliki tekanan darah awal 199/106 mmHg (hipertensi derajat 3) sebelum dilakukan *Swedish massage* (Aniva Sekar Utami, 2025). Kondisi ini dapat disertai gejala seperti sakit kepala, tengkuk terasa berat, jantung berdebar, hingga pusing berputar. Namun, sebagian besar penderita tidak merasakan gejala sehingga hipertensi dikenal sebagai *silent killer*. Jika tidak ditangani dengan baik, hipertensi berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, dan

gangguan fungsi kognitif (Yanti Ginting et al., 2024). Data epidemiologi juga menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia cukup tinggi, yakni 34,1% menurut Riskesdas 2018, meningkat dari 25,8% pada tahun 2013 (Ulkhassanah et al., 2023). Dengan demikian, sebelum diberikan intervensi Swedish massage, pasien hipertensi berada pada kondisi tekanan darah tinggi kronis yang berbahaya, baik dengan gejala maupun tanpa gejala, serta berpotensi menimbulkan komplikasi apabila tidak segera dikendalikan.

#### B. Tekanan Darah setelah diberikan *Swedish massage*

Setelah melakukan Swedish massage, peneliti mengukur tekanan darah menggunakan alat sphygmomanometer. Hasil pengukuran setelah pemberian *Swedish massage*, pada hari pertama tekanan darah (TD) adalah 169/90 mmHg dan detak jantung (N) 88 kali per menit, kemudian pada hari kedua TD menjadi 152/86 mmHg dan N 80 kali per menit, serta pada hari ketiga TD 145/88 mmHg dan N 85 kali per menit.

Dari ketiga hasil pengukuran tersebut rata-rata 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.

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. (Ritanti, 2020) hal ini dilakukan oleh **Friska Sembiring dkk. (2024)** dari Responden: 19 lansia

hipertensi. Dengan Intervensi: 6 kali *Swedish massage* dalam 2 minggu. Dan Hasil yang didapatkan yaitu : Setelah intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori **hipertensi derajat 1**, dengan uji Wilcoxon menunjukkan **p=0,001**(Yanti Ginting et al., 2024)

### C. Pengaruh *Swedis Massage* Terhadap Tekanan Darah

Swedish massage adalah salah satu terapi komplementer non-farmakologis yang terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah, khususnya pada penderita hipertensi. Teknik ini menggunakan lima gerakan utama, yaitu effleurage, petrissage, friction, tapotement, dan vibration, yang bekerja pada otot, jaringan lunak, serta sistem peredaran darah (Aniva Sekar Utami, 2025)

Mekanisme Pengaruh terhadap Tekanan Darah:

1. Relaksasi otot & vasodilatasi pembuluh darah → pijatan melonggarkan ketegangan otot, memperbesar diameter pembuluh darah, sehingga resistensi perifer berkurang dan tekanan darah menurun . (Ulkhassanah et al., 2023)
2. Stimulasi sistem parasimpatis → pijatan menurunkan aktivitas simpatis yang biasanya meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah. Aktivasi parasimpatis memperlambat denyut jantung dan menurunkan tekanan darah(Ritanti, 2020)
3. Efek hormonal → meningkatkan pelepasan endorfin (hormon relaksasi) serta menurunkan kadar kortisol (hormon stres), sehingga tekanan darah lebih stabil (Fahriyah et al., 2021)
4. Perbaikan sirkulasi darah → pijatan membantu aliran darah balik ke jantung lebih lancar, menurunkan beban kerja jantung, dan memperbaiki perfusi jaringan (Syafarina & Nasution, n.d.).

*Swedish massage* berpengaruh nyata terhadap tekanan darah dengan cara memperbaiki sirkulasi, menstimulasi sistem saraf parasimpatis, meningkatkan hormon relaksasi, serta menurunkan stres. Oleh karena itu,

Swedish massage dapat dijadikan intervensi keperawatan non-farmakologis yang efektif untuk membantu menurunkan dan menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi