

STUDI KASUS PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN PENERAPAN MASSAGE EFFLEURAGE

Puji Asriningtyas¹, Chairul Huda Al Husna²
asriningtyaspaji@gmail.com¹, chairul@umm.ac.id²

Universitas Muhammadiyah Malang

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang dikenal sebagai silent killer karena sering tidak menimbulkan gejala namun berpotensi menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal. Upaya penanganan hipertensi tidak hanya dilakukan melalui terapi farmakologis, tetapi juga dapat menggunakan pendekatan nonfarmakologis seperti terapi relaksasi. **Tujuan :** Memberikan teknik nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah. **Metode:** Salah satu metode yang digunakan adalah massage effleurage, yaitu teknik pijatan lembut menggunakan telapak tangan dengan gerakan melingkar yang bertujuan meningkatkan relaksasi dan memperlancar aliran darah dengan massage effleurage dilakukan pada bagian leher, bahu, punggung, dan tangan selama 20 menit setiap hari selama tiga hari. **Hasil:** Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah sebagian besar sesi terapi, meskipun masih ditemukan fluktuasi pada hari ketiga. Secara keseluruhan, terapi massage effleurage memberikan efek relaksasi yang berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi yang tidak mengonsumsi obat antihipertensi. **Kesimpulan:** Dengan demikian, massage effleurage dapat digunakan sebagai metode nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: Studi Kasus, Pasien Hipertensi, Hipertensi, Tekanan Darah Tinggi.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang dikenal juga sebagai tekanan darah tinggi, adalah penyakit silent killer atau penyakit yang diam-diam membunuh dan dapat menyebabkan kematian. Hipertensi juga dapat menyerang setiap orang dari segala usia dan dapat menyebabkan penyakit serius lainnya seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal (Redho et al., 2023). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah dalam tubuh. Tekanan darah pada penderita hipertensi ≥ 140 mmHg untuk tekanan sistolik dan ≥ 90 mmHg untuk tekanan diastolik, setelah dua kali dilakukan pemeriksaan. Gejala dari penyakit tersebut antara lain berupa pusing atau sakit pada bagian kepala, kemerahan pada bagian wajah, tengkuk terasa pegal, mudah emosi, telinga berdenging (tinnitus), gangguan pola tidur, sesak saat bernafas, mudah lelah, mata berkunang-kunang, epitaksis (Nasrul Sani et al., 2022).

Menurut (WHO, 2023) diperkirakan sekitar 1,28 miliar orang dewasa yang berusia kisaran 30-79 tahun diseluruh dunia menderita penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi, sebagian besar tinggal dinegara yang berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan juga terdapat 46% orang dewasa yang menderita hipertensi tidak menyadari bahawa dirinya memiliki kondisi tersebut.

Penanganan hipertensi tidak selalu menggunakan pengobatan farmakologi. Dalam beberapa penelitian menunjukkan bahwa dengan pendekatan nonfarmakologis dapat digunakan untuk pengelolaan hipertensi, seperti mengurangi stres. Melakukan terapi non farmakologis juga dapat membuat pembuluh darah menjadi lebih rileks, sehingga dapat menurunkan tekanan darah kembali menjadi normal. Beberapa cara untuk mengurangi tekanan darah dapat berupa terapi musik klasik, yoga, teknik pernapasan dalam, dan terapi pijat, termasuk juga teknik massage effleurage (Redho et al., 2023). Menurut penelitian lain teknik massage effleurage adalah bentuk terapi non farmakologis yang melakukan

massage dengan menggunakan telapak tangan dengan diberikan tekanan lembut diatas permukaan kulit tubuh dengan arah sirkuler secara berulang yang akan menimbulkan efek relaksasi yang dapat mempengaruhi peredaran darah atau membantu untuk manglirkan pembuluh darah untuk kembali balik ke jantung dikarenakan adanya tekanan dan dorongan yang terdapat dari pijatan tersebut (Ali Salaka et al., 2023) Pada penelitian yang dilakukan oleh Hayati juga menjelaskan bahwa massage effleurage pada bagian punggung, tangan, bayu dan leher dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.intervensi massage effleurage dapat merangsang hipotalamus untuk mensekresikan endorphin yang mempengaruhi aktivitas pada syaraf parasimpatis dan penurunan hormon kortisol, norephineprine dan dopamine, yang dapat menyebabkan aliran pada pembuluh darah vena lebih cepat untuk kembali ke jantung (Hayati et al., 2020).

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk mengangkat topik terkait hipertensi yang berada pada Desa Sukoanyar, Kecamatan Pakis, Kota Malang. Penulisan studi kasus ini bertujuan untuk menjelaskan tentang hipertensi yang berada di Desa Sukoanyar, Kecamatan Pakis, Kota Malang, Jawa Timur.

METODE PENELITIAN

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan di Dusun Cokro Desa Sukoanyar Kecamatan Pakis Kabupaten Malang pada tanggal 6 Mei sampai 8 Mei 2025. Penelitian ini menggunakan teknik Massage Effleurage pada bagian tubuh seperti leher, bahu, punggung dan tangan. Sampel dalam penelitian ini adanya Ny.Y yang berusia 50 tahun dengan Hipertensi.

Sebagai kegiatan awal pengumpulan data dengan cara melakukan pengkajian kepada Ny.Y dengan cara seperti memperkenalkan diri terlebih dahulu dan BHSP atau membina hubungan saling percaya, serta menjelaskan tentang bagaimana cara implementasi yang akan diberikan kepada responden dan meminta kesediaan Ny.Y untuk terlibat dalam penelitian ini. Peneliti membuat janji temu dan kontrak waktu kepada responden untuk melakukan implementasi Massage Effleurage selama 3 hari. Sebelum dilakukan intervensi, dilakukan pemeriksaan tekanan darah pre-test kemudian melakukan pemberian implementasi Massage Effleurage dengan durasi sekitar 20 menit perhari. Pada tahap evaluasi, Ny.Y akan dilakukan post-test atau pemeriksaan tekanan darah ulang untuk mengetahui apakah tekanan darah Ny.Y menurun setelah diberikan implementasi Massage Effleurage.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Data Sosio-Demografi Responden

Variabel	Hasil
Jenis Kelamin	Perempuan
Usia	50 Tahun
Pendidikan Terakhir	SMA
Pekerjaan	IRT & Berjualan Gorengan
Status Perkawinan	Menikah
Lokasi Tinggal	Kabupaten Malang

Pada tabel 1. Menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan dengan usia 50 tahun, pendidikan terakhir SMA pekerjaan sehari-hari yaitu Ibu rumah tangga dan berjualan gorengan. Status perkawinan menikah dan bertempat tinggal di kabupaten Malang.

Tabel 2. Hasil Tekanan darah Pre dan Post setelah diberikan implementasi Massage Effleurage Pada Hari 1-3

Variabel	Pre-test	Post-test
Hari-1	264/156 mmHg	251/158 mmHg
Hari-2	240/139 mmHg	237/138 mmHg
Hari-3	229/135 mmHg	254/128 mmHg

Pada tabel 2. Menunjukkan bahwa hasil tekanan darah pre test pada hari pertama sebelum diberikan terapi massage effleurage adalah sebesar 264/156 mmHg dan hasil tekanan darah setelah diberikan terapi massage effleurage sebesar 251/158 mmHg. Sedangkan hasil tekanan darah pre test pada hari kedua sebelum diberikan terapi massage effleurage adalah sebesar 240/139 mmHg dan hasil tekanan darah sesudah diberikan terapi massage effleurage adalah sebesar 237/138 mmHg. Pada hari ketiga sebelum diberikan terapi massage effleurage terakhir didapatkan hasil tekanan darah sebesar 229/135 mmHg dan setelah diberikan terapi massage effleurage didapatkan hasil tekanan darah pada Ny.Y menurun dengan hasil tekanan darah sebesar 254/128 mmHg. Pada implementasi ini didapatkan hasil bahwa terapi massage effleurage dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yang tidak mengkonsumsi obat penurun tekanan darah atau obat hipertensi.

KESIMPULAN

Hipertensi merupakan kondisi serius yang dapat menimbulkan komplikasi berat seperti stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal, sehingga memerlukan penanganan yang tepat. Selain terapi farmakologis, intervensi nonfarmakologis seperti massage effleurage terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui efek relaksasi, stimulasi saraf parasimpatis, serta penurunan hormon stres.

Pada hasil penelitian diatas yang dilakukan terhadap Ny. Y, perempuan usia 50 tahun di Desa Sukoanyar, Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang, pemberian terapi massage effleurage selama tiga hari berturut-turut dengan durasi ± 20 menit menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada sebagian besar sesi pengukuran. Secara umum, intervensi ini memberikan efek positif terhadap relaksasi dan membantu menurunkan tekanan darah tanpa penggunaan obat farmakologi antihipertensi.

Dengan demikian, massage effleurage dapat dijadikan salah satu pendekatan nonfarmakologis pendukung dalam menurunkan hipertensi, terutama pada individu yang belum atau tidak mengkonsumsi obat-obatan penurun tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Salaka, S., Iqra, S. I., & Sudarta, I. M. (2023). Intervensi Effleurage Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Grade I. *Journal Keperawatan Stikes Kendal*, 15, S4. <Http://Journal.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Keperawatan>
- Hayati, N. I., Nugraha, A. L., & Fransiska, D. (2020). Massage Effleurage Pada Bagian Punggung, Tangan, Bahu, Leher Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Fase 1. *Jurnal Mitra Kencana Keperawatan & Kebidanan*, 4(1), 50–64.
- Nasrul Sani, F., Ermawati Ulkhasanah, M., & Dani Saputro, S. (2022). Effleurage Massage Technique Berpengaruh Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 12. <Http://Journal.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Pskm>
- Redho, A., Lestari, T. I. Y., & Safitri, N. (2023). Pengaruh Massage Teknik Effluage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Journal Of Nursing Sciences*, 12. <Https://Jurnal.Ikta.Ac.Id/Keperawatan/Index>
- Who. (2023, March 16). Hipertensi. <Https://Www.Who.Int/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Hypertension>.