

## PENGARUH TEKNIK *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Siti Fauziah<sup>1</sup>, Syamsul Anwar<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, Indonesia

\*syamsul\_nisa@yahoo.co.id

### ABSTRAK

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi dalam fase kehidupan manusia. Dengan bertambahnya umur pada lansia, fungsi fisiologi maupun organ tubuh akan mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia, salah satunya Hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh teknik *massage effleurage* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode Quasi Eksperimen dengan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 responden yang diambil menggunakan Teknik *non probability sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan teknik *effleurage* dalam rangkaian *massage* dapat meningkatkan sirkulasi darah dengan nilai  $p$  Value < 0,05. Pemberian Teknik *massage effleurage* sudah dapat memberikan efek yang maksimal terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik dari responden. Perawat komunitas dapat memodifikasi pemberian intervensi kepada lansia dengan Hipertensi, selain dengan pengobatan farmakologi tetapi juga dengan terapi non farmakologi yakni terapi teknik *massage effleurage*.

Kata kunci: hipertensi, pijat, Teknik *effleurage*, lansia

### ABSTRACT

*Aging or getting old is a condition that occurs in a phase of human life. With increasing age in the elderly, physiological functions and organs of the body will decrease due to the aging process so that many non-communicable diseases appear in the elderly, one of which is hypertension. This study aims to see the effect of the effleurage massage technique on blood pressure in the elderly with hypertension. This study uses a Quasi Experiment method with One Group Pretest-Posttest Design. The sample in this study amounted to 18 respondents who were taken using non-probability sampling technique. The results of this study indicate that the use of the effleurage technique in a series of massage can improve blood circulation with a  $p$  value < 0.05. The administration of the effleurage massage technique has been able to provide the maximum effect on decreasing the systolic and diastolic blood pressure of the respondents. Community nurses can modify the provision of interventions to the elderly with hypertension, in addition to pharmacological treatment but also with non-pharmacological therapy, namely effleurage massage technique therapy.*

*Keywords: hypertension, massage, effleurage technique, elderly*

### PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas dan merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya, lanjut usia meliputi usia pertengahan ( *middle age* ) usia 45-59 tahun, usia lanjut ( *elderly* ) antara 60-74 tahun, usia tua ( *old* ) antara 75-90 tahun, dan sangat tua ( *very old* ) usia diatas 90 tahun ( *World Health Organization*, 2015). Lansia akan memasuki proses yang disebut *Aging Proses* atau proses penuaan. Dengan bertambahnya umur pada lansia, fungsi fisiologi maupun organ tubuh akan mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Penyakit tidak menular yang terbanyak pada lansia adalah Hipertensi (

Riskesmas, 2018 ).

Kawasan Asia Tenggara memiliki penderita hipertensi mencapai 36 % penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya, hal ini menandakan satu dari tiga orang menderita hipertensi. Sedangkan di Indonesia yakni mencapai 34,1 % dari total jumlah penduduk. Prevalensi tertinggi terjadi di Kalsel mencapai 44,1 %, Jabar 35 %, dan Kaltim 34 %, ( *Riskesmas*, 2018). Di provinsi Jawa Barat menyebutkan penyakit tidak menular (PTM ) pada kelompok penderita hipertensi memiliki urutan yang ke 2 yaitu sebesar 35 % dimana Wilayah Kota Bogor pada tahun 2016 menyebutkan sebanyak 17,83 % ( *Dinkes Kota Bogor*, 2016 ). Diwilayah Puskesmas Bojong Gede menurut data dari sistem informasi untuk kasus hipertensi di

Puskesmas Bojong Gede mencapai jumlah lakilaki 799 orang dan perempuan 642 orang. Angka tersebut masih tergolong tinggi sehingga kasus hipertensi ini masih menjadi masalah dimana harus diatasi.

Terapi hipertensi dapat dilakukan pada penderita hipertensi dimana tubuh menjadi relaks yang menyebabkan tekanan darah menjadi turun dan normal. Untuk membuat tubuh menjadi relaks ada beberapa yang bisa dilakukan dengan cara seperti terapi musik klasik, yoga, teknik nafas dalam dan terapi massase ( Muttaqin, 2009 : 117). terdapat banyak teknik/manipulasi massage yang bisa dilakukan dan mudah yaitu salah satunya teknik massage effleurage. Massage effleurage adalah bentuk massage dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut keatas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang ( Reeder,2011 dikutip oleh Wulandari & Andriyani, 2017 ). Menurut hasil penelitian sebelumnya dan pembahasan yang telah dilakukan oleh Ananto Dwi (2017), mengenai Pengaruh massage teknik effleurage terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Kalirejo Kabupaten Purworejo, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa pemberian massage teknik effleurage pada bagian punggung dan ekstremitas atas pada penderita hipertensi di Desa Kalirejo Kabupaten Purworejo dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan tekanan diastolik. maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa pemberian massage teknik effleurage pada bagian punggung dan ekstremitas atas pada penderita 1 hipertensi di Puskesmas Bojong. Pada lansia yang mengalami Hipertensi, orang tersebut belum tahu akan penyakitnya sehingga belum mengetahui terapi Hipertensi secara nonfarmakologi seperti tehnik massage effleurage Dapat disimpulkan, semakin banyak pasien yg belum mengetahui terapi Hipertensi secara nonfarmakologi seperti tehnik massage effleurage, dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan tekanan diastolik. Akan mendapatkan akses informasi dari penyakitnya maka akan semakin baik proses adaptasi pasien, dalam hal ini komunikasi terapeutik yang dilakukan terencana dan berturut-turut akan sangat membantu pasien dan keluarga untuk selalu mengingat dan membantu pasien dalam proses menurunkan tekanan darah tinggi melalui proses non farmakologi. Sehingga perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai pemberian edukasi non farmakologi seperti tehnik massage effleurage ditentukan.

Pendekatan melalui edukasi sebagai

langkah awal pengendalian IDWG. Salah satu bentuk edukasi yang umum digunakan dan terbukti efektif dalam menurunkan IDWG adalah self-care management. Berdasarkan kondisi tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengembangkan terapi Hipertensi secara nonfarmakologi seperti tehnik massage effleurage terhadap Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Puskesmas Bojong Gede.

## METODE

Desain penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *quasi experimental design* dengan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Puskesmas Bojong Gede bulan November - Desember 2019 dengan total sampel 18 responden. Pengambilan data dengan kuesioner, analisis data dilakukan dengan tabulasi data dan pengujian hipotesis. Ho akan diuji dengan tingkat kemaknaan 0,05. Uji statistik yang digunakan adalah analisis statistik Teknik ini menggunakan metode pemilihan sampel *non-probability sampling* yang sesuai dengan kriteria inklusi.

## HASIL

**Tabel 1.**

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Data Demografi di Posyandu Puskesmas Bojong Gede (n=18)

Variabel	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Umur		
60 – 74	14	77,8%
75 – 90	4	22,2%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	4	22,2%
Perempuan	14	77,8%
Pendidikan		
SD	10	55,6%
SMP	7	38,9%
SMA	1	5,6%
Riwayat Hipertensi		
Ya	9	50,0%
Tidak	9	50,0%

Sumber : Data Primer (2020)

Dari data tabel 1. di atas dapat dilihat karakteristik responden berada pada rentang usia 60-74 (lansia Pertama) terbanyak yaitu 14 orang dengan presentase sebesar 77.8 % . untuk tingkat jenis kelamin terbanyak adalah Perempuan sebanyak 14 orang sebesar 77.8%, untuk tingkat pendidikan adalah SD sebanyak 10 orang sebesar 55,6%. Data tersebut menyebutkan bahwa rata-rata responden yang mengalami hipertensi pada usia 60-74 tahun

dengan jenis kelamin perempuan dan berpendidikan SD.

**Tabel 2.**

Perbedaan Pengaruh Tehnik Massage Effleurage terhadap tekanan darah pre test dan post test pada lansia di Posyandu Puskesmas Bojong Gede (n=18).

Tekanan Darah	Mean	SD	P Value
Sistolik			
Pre test	150.56	13.492	0,000
Post test	136.67	10.847	
Diastolik			
Pre test	92,78	57745	0,001
Post test	85,00	6183	

Sumber : Data Primer (2020)

Dari tabel 2 diatas, sebelum pemberian edukasi tehnik pengaruh message eflurage adalah rata-rata 140 mmHg, setelah diberikan edukasi pada pasien dan keluarga tehnik mesage eflurage adalah rata-rata aiatolik poat test 129 mmHg . Hasil uji statistik menunjukkan p value 0,000 dan 0,001 dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara pengaruh yang signifikan terhadap tehnik massage effleurage terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

## PEMBAHASAN

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa terapi massase/pijat yang dilakukan secara terus menerus atau sering dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dimana kadar hormon stress cortisol dapat menurunkan kecemasan sehingga tekanan darah dapat turun dan tubuh semakin membaik ( Wahyuni, 2014: 5 ). Terdapat banyak tehnik/manipulasi massage yang bisa dilakukan dan mudah yaitu salah satunya tehnik massage effleurage. Sedangkan menurut Priyonoadi 2011:8 manipulasi massage effleurage bertujuan untuk membantu melancarkan peredaran darah dan cairan getah bening ( cairan limpah ), yaitu membantu mengalirkan darah ke pembuluh balik darah veneus agar cepat kembali ke jantung. Dari analisa tersebut penulis menyimpulkan bahwa jenis kelamin mempunyai resiko untuk terjadinya peningkatan Hipertens dari hasil penelitian.

Distribusi jenis kelamin cukup mempengaruhi terutama perempuan sehingga jenis kelamin mempengaruhi seseorang Menurut Barnett (2017) tingkat pendidikan

memberikan perbedaan terhadap kemampuan melakukan perawatan mandiri pada pasien hipertensi. Sebagian besar respondennya mengatakan kurang pengetahuan tentang non farmakologi terhadap tehnik message efflurage karena kurangnya informasi dari petugas kesehatan. Karena pendidikan merupakan faktor yang penting pada pasien hipertensi pada lansia untuk dapat memahami dan mengatur dirinya sendiri dalam membatasi makan dan minumnya (BPS, 2014). Dari hasil analisa tersebut penulis menyimpulkan bahwa semakin seseorang berpendidikan lebih tinggi akan mempunyai pengetahuan yang luas dibandingkan seseorang yang tingkat pendidikannya lebih rendah. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, makan akan cenderung untuk berperilaku positif karena pendidikan yang diperoleh dapat meletakkan dasar pengertian dalam dirinya.

Hasil analisa dengan uji t dependen di dapatkan nilai p value = 0,000 ( $p < 0,005$ ) sehingga  $H_0$  di tolak atau  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tehnik messege efflurage pada pasien hipertensi pada lansia. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ananto Dwi (2017), mengenai Pengaruh massage tehnik effleurage terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi value 0,00 dalam analisis perbedaan hipertensi pada kelompok intervensi dengan media booklet dan pendekatan individual melalui konseling dan kelompok kontrol bahwa pendidikan pada pasien yang menjalani penderita hipertensi pada lansia dapat menyebabkan penurunan hipertensi. Pendidikan pasien yang sistematis dapat meningkatkan pengetahuan, perilaku, dan kesadaran pasien (Dinkes Bogor, 2016). Dengan memberikan konseling yang tepat petugas dapat memberikan edukasi tentang pengobatan dan perawatan selama menjalani tehnik message efflurage.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitan yang dilakukan pada total sampel 18 responden dengan penyakit hipertensi pada lansia di posyandu puskesmas bojong gede didapatkan kesimpulan bahwa karakteristik 18 responden di dapatkan bahwa rata-rata responden yang menjalani perawatan hemodialisis adalah usia 60-74 tahun dengan jenis kelamin perempuan dan berpendidikan SD dengan tensi pretest tertinggi 172/100 mmHg. Sebelum pemberian edukasi rata-rata Tekanan darah 140 mmHg, setelah diberikan edukasi tehnik message efflurage

rata2 tekanan darah 120 mmHg. Hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah tinggi sebelum dan sesudah diberikan tehnik message efflurage pada pasien di Posyandu Puskesmas Bojong Gede. Puskesmas perlu menyusun SOP tentang Pendidikan kesehatan terstruktur bagi pasien. Pendidikan terakhir dilakukan dengan membuat program Pendidikan kesehatan untuk mengajarkan tentang mengontrol tekanan darah agar naik seminimal mungkin untuk setiap pasien yang baru masuk.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ananto Dwi. 2017. Pengaruh Massage Teknik Effleurage Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalirejo Kabupaten Purworejo Jurnal.Universitas Negeri Yogyakarta.Diakses pada tanggal 15 November 2019
- Badan Pusat Statistik. 2014. Statistik Penduduk Lanjut Usia. Katalog BPS: 4104001. Centers for Disease Control and Prevention. 2014.
- Badan Pusat Statistik. 2014. Statistik Penduduk Lanjut Usia. Katalog BPS: 4104001. Centers for Disease Control and Prevention. 2014. High Blood Pressure. (Online) Tersedia di: [https://www.cdc.gov/family\\_history.htm](https://www.cdc.gov/family_history.htm) (Sitasi 19 Maret 2017). Diakses Pada Tanggal 20 November 2019.
- Brunner & Suddarth, (2015). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah E/8 Edisi 8 volume 2. Jakarta EGC.
- Dinkes Kota Bogor.(2016). Dinas Kesehatan Kota Bogor. Profil dinas kesehatan Kota Bogor. Diakses Pada Tanggal 17 November 2019.
- Depkes,RI 2018.Riset Kesehatan Dasar.Jakarta:Badan Penelitian dan PengembanganKesehatan Kementrian RI. 7. Data World Health Organization (WHO) tahun 2015.
- Dyah Ayu Wulandari, Yuli Andryani.(2019) Efektivitas Effleurage Massage Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III RB CI Semarang. Vol 10,No1. Diakses Pada Tanggal 29 November 2019.
- KholifahSiti,N.(2016).Keperawatan Gerontik.Modul Bahan AjarCetakKeperawatan.PusdiS DM Kesehatan
- Kowalsky, Robert E. (2010). TerapiHipertensi. Bandung: Qanita.
- Braun, M. B., & Simonson, S. J. (2008). Introduction tomassage therapy (2nded). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins
- Muttaqin, A. 2009. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem KardiovaskulerdanHematologi. Jakarta: Salemba Medika.
- Muhadi. 2016. JNC 8: Evidence-based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi 14. Dewasa. Diakses Pada Tanggal 27 November 2019. <http://www.ckdjournals.com/index>
- Notoadmojoyo,S.Prof., 2015. Metodologi Penelitian Kesehatan. Cetakan ke 2. Jakarta. Rineka Cipta
- Nursalam. 2015. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis.Edisi 3. Jakarta. Salemba
- Nursalam. 2017. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis.Edisi 4. Jakarta. Salemba.
- Nugroho, W. 2008. Keperawatan gerontik dan geriatric. Jakarta: EGC
- Priyonoadi,B. 2011. Sport Massage. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Yogyakarta
- Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. 2013. Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia. Bhakti Husada: Kementerian Kesehatan RI. Pusat data dan Informasi.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. Infodatin Hipertensi. 24. Potter & Perry. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan. EGC. Jakarta.
- Sheps, S. G. (2005). Mayo clinic Hipertensi; Mengatasi Tekanan Darah Tinggi. Jakarta.
- Rahardjo, T.B.W. 2014. Mekanisme Kerja Kelompok Bina Keluarga Lansia.

Jakarta: Direktorat Bina Ketahanan  
Keluarga Lansia dan Rentan.

