

## PENERAPAN TERAPI SWEDISH MASSAGE UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI POSYANDU MENUR X

Ika Indah Lestari<sup>1</sup>, Tri Susilowati<sup>2</sup>

[ikaindahlestari006@gmail.com](mailto:ikaindahlestari006@gmail.com)<sup>1</sup>

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang sering terjadi pada lansia akibat penurunan fungsi kardiovaskular dan elastisitas pembuluh darah. Data menunjukkan prevalensi hipertensi di Jawa Tengah mencapai 37,57% pada tahun 2025, sehingga diperlukan upaya pengendalian yang aman, mudah diterapkan, dan dapat menunjang perawatan lansia. Salah satu intervensi non-farmakologis adalah terapi Swedish Massage karena memberikan efek relaksasi, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan menstimulasi sistem saraf parasimpatis. Tujuan: Mengetahui hasil implementasi terapi Swedish Massage dalam menurunkan tekanan darah pada lansia di Posyandu Menur X. Metode: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada dua responden lansia penderita hipertensi. Terapi diberikan sebanyak 3 kali dalam satu minggu dengan durasi 20–30 menit setiap sesi. Pengukuran tekanan darah dilakukan 5 menit sebelum terapi dan 5 menit setelah terapi. Hasil: Penerapan menunjukkan penurunan tekanan darah pada kedua responden. Ny. S mengalami penurunan dari 140/94 mmHg menjadi 137/88 mmHg, sedangkan Tn. M mengalami penurunan dari 166/111 mmHg menjadi 162/109 mmHg. Kesimpulan: Terapi Swedish Massage secara efektif membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, memberikan rasa rileks, serta dapat menjadi terapi alternatif non-farmakologi bagi lansia hipertensi. **Kata Kunci:** Hipertensi, Lansia, Swedish Massage, Tekanan Darah.

### ABSTRACT

*Hypertension is a degenerative disease that occurs in the elderly due to de-creased cardiovascular function and reduced vascular elasticity. Data show that hypertension prevalence in Central Java reached 37.57% in 2025, so safe and simple control efforts are needed to support elderly care. One non-pharmacological intervention is Swedish Massage because it provides relaxation, improves blood circulation, reduces muscle tension, and stimulates the parasympathetic nervous system. Objective: To determine the implementation results of Swedish Massage therapy in reducing blood pressure among elderly people at Posyandu Menur X. Method: This study used a descriptive method with a case study approach involving two elderly respondents with hypertension. Therapy was provided three times in one week, lasting 20–30 minutes each session. Blood pressure was measured 5 minutes before therapy and 5 minutes after therapy. Results: The implementation showed decreased blood pressure in both respondents. Mrs. S decreased from 140/94 mmHg to 137/88 mmHg, while Mr. M decreased from 166/111 mmHg to 162/109 mmHg. Conclusion: Swedish Massage therapy effectively helps lower systolic and diastolic blood pressure, provides relaxation, and can be a non-pharmacological alternative therapy for elderly hypertension.*

**Keywords:** Blood Pressure, Elderly, Hypertension, Swedish Massage.

### PENDAHULUAN

Hipertensi terjadi jika tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg. Tekanan darah sistolik merupakan tekanan dalam pembuluh darah saat jantung berkontraksi atau berdenyut, sedangkan tekanan darah diastolik merupakan tekanan dalam pembuluh darah saat jantung beristirahat di antara detaknya (Dewi et al., 2024). Banyak kasus yang tidak terdeteksi dan tidak disadari sejak dini, sehingga berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi yang menetap hingga usia dewasa dan lanjut usia (Sonhaji et al., 2024).

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2024 diperkirakan sekitar 1,4 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun di dunia menderita hipertensi, atau sekitar 33% dari populasi pada kelompok usia tersebut. Sebagian besar penderita berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Hipertensi juga menjadi salah satu penyebab utama kematian dini di dunia, sehingga penurunan prevalensi hipertensi tidak terkontrol sebesar 25% pada periode 2010–2025 berdasarkan World Health Organization (2025).

Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi penderita hipertensi di Indonesia pada penduduk usia di atas 15 tahun menunjukkan perbedaan antara laki-laki dan perempuan. Pada kelompok laki-laki, angka prevalensi tercatat sebesar 25,6% dengan jumlah penderita mencapai 300.182 orang. Sementara itu, pada kelompok perempuan prevalensinya lebih tinggi, yaitu sebesar 32,8% dengan jumlah penderita sebanyak 298.801 orang. Data ini menggambarkan bahwa meskipun jumlah kasus pada laki-laki sedikit lebih banyak, persentase kejadian hipertensi justru lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki di kelompok usia tersebut berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (2023).

Berdasarkan data pada tahun 2025 menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi di Provinsi Jawa Tengah pada penduduk berusia lebih dari 15 tahun mencapai 8.554.672 orang. Angka prevalensi hipertensi di Jawa Tengah tercatat sebesar 37,57%. Berdasarkan jenis kelamin, prevalensi hipertensi pada perempuan lebih tinggi yaitu sebesar 40,17%, sedangkan pada laki-laki sebesar 34,83% berdasarkan Dinas Kesehatan Salatiga (2025). Kota Surakarta mengalami angka kenaikan kasus hipertensi yang terus meningkat setiap tahunnya, yaitu pada tahun 2023 tercatat sebanyak 67.355 kasus hipertensi. Jumlah tersebut kemudian pada tahun 2024 menjadi 67.623 kasus. Selanjutnya, pada tahun 2025 angka kasus hipertensi kembali mengalami peningkatan menjadi 67.963 kasus (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2024). Data yang diperoleh di wilayah kerja Puskesmas Ngorenan di kelurahan Jebres menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi sebanyak 442 kasus, dengan sekitar 50% di antaranya merupakan lansia berusia >60 tahun.

Hipertensi sering tidak terdeteksi karena umumnya tidak menimbulkan gejala hingga muncul komplikasi serius yang dapat berakibat fatal. Hipertensi dapat terjadi pada semua usia dan dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko seperti riwayat keluarga, kelebihan berat badan atau obesitas, kurang aktivitas fisik, gaya hidup tidak sehat, konsumsi alkohol, dan stres (Diana dan Hastono, 2023). Beberapa keluhan yang kerap dirasakan antara lain sakit kepala atau pusing, rasa gelisah, telinga berdenging, sesak napas, serta mudah merasa lelah (Riyada et al., 2024). Penderita hipertensi memiliki risiko lebih tinggi mengalami penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan penyakit lainnya (Meilisa, 2023).

Penatalaksanaan hipertensi dibagi menjadi dua pendekatan utama, yaitu terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis merupakan penanganan hipertensi dengan menggunakan obat-obatan antihipertensi, seperti Bisoprolol dan Candesartan, yang bertujuan untuk membantu mengontrol tekanan darah (Prasetyo et al., 2024). Penatalaksanaan non-farmakologis yang dapat dilakukan yakni relaksasi nafas dalam, terapi relaksasi benson dan relaksasi pijat (Riamah et al., 2026). Salah satu intervensi yang sering digunakan adalah terapi pijat (massage) karena pijat memberikan rangsangan pada otot dan sistem saraf yang menimbulkan efek relaksasi, sehingga dapat mengurangi ketegangan otot, menurunkan stres, memperbaiki sirkulasi darah, serta membantu menurunkan dan menstabilkan tekanan darah secara bertahap (Sonhaji et al., 2024).

Swedish Massage adalah salah satu metode pengobatan konservatif yang dapat membantu dalam menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik. Swedish Massage bertujuan untuk memperbaiki aliran darah, menstimulasi sistem saraf parasimpatis, serta menurunkan frekuensi denyut jantung dan tekanan darah melalui pelepasan hormon endorfin. Efek relaksasi yang dihasilkan mampu memberikan pengaruh terhadap perbaikan

tekanan darah sistemik (Ulkhassanah et al., 2023). Pemilihan Swedish Massage dalam penerapan ini didasarkan pada kesesuaiannya dengan kondisi lansia hipertensi. Terapi ini dapat dilakukan secara pasif dengan bantuan terapis, sehingga lansia tidak perlu melakukan banyak aktivitas fisik serta konsentrasi tinggi selama proses penerapan. Oleh karena itu salah satu pijat yang dipilih untuk dapat diberikan kepada lansia hipertensi adalah Swedish Massage.

Penelitian yang dilakukan oleh Ulkhassanah (2023) berdasarkan uji paired sample t-test pada 21 responden, diperoleh nilai p-value tekanan darah sistolik sebesar 0,001 dengan nilai correlation 0,975 yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian terapi Swedish Massage. Sementara itu, pada tekanan darah diastolik diperoleh p-value 0,004 dengan nilai correlation 0,722. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi Swedish Massage dapat memberikan perubahan pada tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Selain itu diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Maulina (2024) kepada 38 responden menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi Swedish Massage tekanan darah sistolik 151 mmHg kemudian setelah dilakukan Swedish Massage menurun menjadi 137 mmHg dan tekanan darah diastolik sebelum dilakukan Swedish Massage 92 menjadi 82. Hal ini menunjukkan bahwa Swedish Massage dapat membantu menurunkan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik pada pasien hipertensi. Selain mengurangi tekanan darah terapi ini membantu mengurangi stres dan relatif mudah dilakukan tanpa memerlukan biaya besar sehingga bersifat ekonomis dan aman.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 07 Maret 2026 di Posyandu Menur X kelurahan Jebres kota Surakarta, ditemukan 18 penderita hipertensi dari 35 lansia. Berdasarkan wawancara terhadap 4 orang lansia yang mengalami hipertensi didapatkan hasil bahwa upaya yang diketahui responden untuk menurunkan tekanan darah masih terbatas pada konsumsi mentimun, minum air rebusan seperti air rebusan daun salam atau seledri, serta minum obat antihipertensi. Responden belum mengetahui bahwa Swedish Massage dapat digunakan sebagai salah satu terapi non-farmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penerapan terapi swedish massage untuk menurunkan tekanan darah pada lansia di Posyandu Menur X.

## **METODE PENELITIAN**

Rancangan penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam mengenai penerapan terapi Swedish massage dalam menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Posyandu Menur X. Pendekatan studi kasus digunakan untuk mengamati secara langsung perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi Swedish Massage kepada sejumlah 2 responden. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan intervensi berupa Swedish Massage kepada lansia hipertensi dalam kurun waktu 20-30 menit setiap kali tindakan selama 1 minggu sebanyak 3 kali, kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah secara berulang untuk melihat perubahan yang terjadi. Penelitian ini berfokus pada dua responden sebagai subjek studi kasus, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai efek terapi Swedish Massage terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Gambaran Lokasi Penelitian**

Penerapan ini dilakukan di Wilayah Posyandu Menur X, tepatnya beralamatkan di RT 01 RW 10 Ketingan, Kelurahan Jebres Surakarta. Wilayah Posyandu Menur X merupakan wilayah pelayanan kesehatan masyarakat yang mencakup 4 RT dengan sasaran utama kelompok lanjut usia (lansia). Posyandu ini berfungsi sebagai fasilitas pelayanan kesehatan

berbasis masyarakat yang mendukung peningkatan kesehatan lansia melalui kegiatan promotif dan preventif. Kegiatan Posyandu Integrasi Layanan Primer (ILP) lansia dilaksanakan secara rutin setiap hari sabtu pada minggu kedua setiap bulan. Dalam pelaksanaannya, kegiatan melibatkan kader posyandu dan tenaga kesehatan untuk memberikan pelayanan kesehatan kepada lansia di wilayah tersebut.

Pelayanan yang diberikan di Posyandu Menur X meliputi pemeriksaan kesehatan secara berkala, seperti pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, berat badan, tinggi badan, suhu tubuh, serta pemantauan kondisi kesehatan umum lansia. Pada saat jadwal Posyandu diadakan pengkajian sederhana mengenai keluhan kesehatan, pola istirahat, pola makan, dan aktivitas harian lansia guna mengetahui kondisi kesehatannya secara menyeluruh. Selain pemeriksaan kesehatan rutin, Posyandu Menur X juga melakukan upaya promotif dan preventif untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia. Upaya tersebut dilakukan melalui penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan kegiatan senam hipertensi. Senam hipertensi diberikan sebagai aktivitas fisik ringan yang dapat membantu melancarkan peredaran darah, meningkatkan kebugaran, serta membantu mengontrol tekanan darah lansia. Setelah seluruh rangkaian pemeriksaan selesai, lansia diberikan edukasi kesehatan serta Pemberian Makanan Tambahan (PMT) untuk membantu memenuhi kebutuhan gizi. Jumlah lansia yang mengikuti kegiatan posyandu biasanya mencapai sekitar 50 orang apabila seluruh sasaran hadir.

### Hasil Penerapan

Responden penerapan ini berjumlah 2 orang yakni Ny. S dan Tn. M dengan karakteristik

Tabel 1. 1 Karakteristik Responden

| <b>Data</b>   | <b>Ny. S</b>    | <b>Tn. M</b>    |
|---------------|-----------------|-----------------|
| Usia          | 63 tahun        | 67 tahun        |
| Jenis Kelamin | P               | L               |
| Agama         | Islam           | Islam           |
| Pekerjaan     | Pedagang warteg | Pedagang warteg |
| Merokok       | Tidak           | Tidak           |
| Berat Badan   | 60 Kg           | 62 Kg           |
| Tinggi Badan  | 157 cm          | 158cm           |

*Sumber : Data primer*

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada Ny. S, diketahui bahwa responden berusia 63 tahun dan bekerja sebagai pedagang warteg dengan aktivitas yang cukup padat setiap harinya yang dimulai sejak pagi hingga sore hari sehingga sering merasa lelah setelah bekerja. Kesibukan bekerja menyebabkan responden jarang melakukan olahraga atau aktivitas fisik secara teratur. Selain itu, Ny. S memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan bersantan dan berlemak yang sering dikonsumsi dalam keseharian. Ny. S juga menuturkan telah mengalami menopause sejak 15 tahun yang lalu. Ny.S dengan berat badan 62 kg dengan tinggi badan 158 cm sehingga diperoleh nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) sebesar 24,3 kg/m<sup>2</sup> yang termasuk dalam kategori normal. Ny.S juga mengatakan bahwa dirinya baru mengetahui mengalami hipertensi sejak sekitar 5 bulan yang lalu dan selama ini belum pernah mengonsumsi obat antihipertensi karena merasa keluhan yang dialami belum terlalu berat.

Selanjutnya hasil observasi dan wawancara pada Tn. M, diketahui bahwa responden berusia 67 tahun dan bekerja sebagai pedagang warteg. Aktivitas pekerjaan yang cukup padat setiap harinya yang dimulai sejak pagi hingga sore hari sehingga sering merasa lelah setelah bekerja membuat responden jarang melakukan olahraga secara rutin. Selain itu, Tn. M tidak merokok, akan tetapi memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan bersantan, berlemak dan asin hampir setiap hari. Responden memiliki berat badan 62 kg dengan tinggi

badan 158 cm sehingga diperoleh nilai IMT sebesar 24,8 kg/m<sup>2</sup> yang termasuk dalam kategori normal. Tn. M menyatakan telah mengetahui dirinya mengalami hipertensi sejak kurang lebih 4 tahun yang lalu dan dirinya mengatakan bahwa memang 3 saudaranya ada yang mengalami hipertensi sama seperti beliau. Namun, responden tidak rutin mengonsumsi obat antihipertensi dan hanya mengonsumsi obat apabila tekanan darah meningkat serta kondisi tubuh terasa lemas atau tidak kuat beraktivitas.

a. Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan Swedish Massage.

Tabel 2. 2 Hasil Pengukuran tekanan darah sebelum diberikan Swedish Massage pada Ny. S dan

| Tn. M |       |             |                                |                              |
|-------|-------|-------------|--------------------------------|------------------------------|
| No.   | Nama  | Tanggal     | Hasil Pengukuran Tekanan Darah | Kategori                     |
| 1.    | Ny. S | 13 Mei 2026 | 140/91 mmHg                    | Hipertensi Grade I (Ringan)  |
| 2.    | Tn. M | 13 Mei 2026 | 168/117 mmHg                   | Hipertensi Grade II (Sedang) |
| 3.    | Ny. S | 15 Mei 2026 | 141/90 mmHg                    | Hipertensi Grade I (Ringan)  |
| 4.    | Tn. M | 15 Mei 2026 | 157/110 mmHg                   | Hipertensi Grade I (Ringan)  |
| 5.    | Ny. S | 17 Mei 2026 | 140/94 mmHg                    | Hipertensi Grade I (Ringan)  |
| 6.    | Tn. M | 17 Mei 2026 | 166/111 mmHg                   | Hipertensi Grade II (Sedang) |

*Sumber: Data primer*

Berdasarkan tabel 4.2 diatas, hasil pengukuran tekanan darah pada Ny. S dan Tn. M sebelum dilakukan Swedish Massage, diperoleh hasil yang menunjukkan adanya variasi tekanan darah pada setiap tanggal pemeriksaan. Pada tanggal 13 Mei 2026, tekanan darah Ny. S tercatat sebesar 140/91 mmHg dan termasuk dalam kategori hipertensi Grade I atau ringan, sedangkan tekanan darah Tn. M tercatat sebesar 168/117 mmHg dan termasuk dalam kategori hipertensi Grade II atau sedang. Hal ini menunjukkan bahwa pada pemeriksaan pertama, tekanan darah Tn. M lebih tinggi dibandingkan Ny. S.

Pada tanggal 15 Mei 2026, tekanan darah Ny. S menjadi 141/90 mmHg dan masih berada dalam kategori hipertensi Grade I atau ringan. Sementara itu, tekanan darah Tn. M mengalami penurunan menjadi 157/110 mmHg dan termasuk dalam kategori hipertensi Grade I atau ringan. Penurunan tekanan darah pada Tn. M menunjukkan adanya perubahan dibandingkan pemeriksaan sebelumnya, meskipun nilainya masih berada di atas batas normal.

Selanjutnya, pada tanggal 17 Mei 2026, tekanan darah Ny. S tercatat sebesar 140/93 mmHg dan tetap berada dalam kategori hipertensi Grade I atau ringan. Pada tanggal yang sama, tekanan darah Tn. M tercatat sebesar 166/111 mmHg dan kembali termasuk dalam kategori hipertensi Grade II atau sedang. Secara keseluruhan, tekanan darah Ny. S cenderung stabil pada kategori hipertensi ringan, sedangkan tekanan darah Tn. M menunjukkan perubahan yang lebih bervariasi dengan kategori hipertensi yang berubah

antara Grade I dan Grade II.

b. Hasil pengukuran tekanan darah sesudah dilakukan Swedish Massage.

Tabel 3. 3 Hasil pengukuran tekanan darah sesudah diberikan Swedish Massage pada Ny. S dan Tn. M

| No. | Nama  | Tanggal     | Hasil Pengukuran Tekanan Darah | Kategori                     |
|-----|-------|-------------|--------------------------------|------------------------------|
| 1.  | Ny. S | 13 Mei 2026 | 136/85 mmHg                    | Normal Tinggi                |
| 2.  | Tn.M  | 13 Mei 2026 | 158/109 mmHg                   | Hipertensi Grade I (Ringan)  |
| 3.  | Ny. S | 15 Mei 2026 | 137/88 mmHg                    | Normal Tinggi                |
| 4.  | Tn.M  | 15 Mei 2026 | 149/99 mmHg                    | Hipertensi Grade I (Ringan)  |
| 5.  | Ny. S | 17 Mei 2026 | 137/88 mmHg                    | Normal Tinggi                |
| 6.  | Tn.M  | 17 Mei 2026 | 162/109 mmHg                   | Hipertensi Grade II (Sedang) |

Sumber: Data Primer

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah sesudah dilakukan Swedish Massage pada Ny. S dan Tn. M, diperoleh hasil yang menunjukkan adanya variasi tekanan darah pada setiap tanggal pemeriksaan. Pada tanggal 13 Mei 2026, tekanan darah Ny. S tercatat sebesar 136/85 mmHg dan termasuk dalam kategori normal tinggi, sedangkan tekanan darah Tn. M tercatat sebesar 158/109 mmHg dan termasuk dalam kategori hipertensi Grade I atau ringan. Hal ini menunjukkan bahwa sesudah dilakukan Swedish Massage, tekanan darah Ny. S berada pada kategori normal tinggi, sedangkan Tn. M masih berada pada kategori hipertensi ringan.

Pada tanggal 15 Mei 2026, tekanan darah Ny. S tercatat sebesar 137/88 mmHg dan masih berada dalam kategori normal tinggi. Sementara itu, tekanan darah Tn. M mengalami penurunan menjadi 149/99 mmHg dan tetap termasuk dalam kategori hipertensi Grade I atau ringan. Hasil ini menunjukkan bahwa sesudah dilakukan Swedish Massage, tekanan darah Tn. M mengalami penurunan dibandingkan pemeriksaan sebelumnya, meskipun masih berada di atas batas normal.

Selanjutnya, pada tanggal 17 Mei 2026, tekanan darah Ny. S tercatat sebesar 137/88 mmHg dan tetap berada dalam kategori normal tinggi. Pada tanggal yang sama, tekanan darah Tn. M tercatat sebesar 162/109 mmHg dan termasuk dalam kategori hipertensi Grade II atau sedang. Secara keseluruhan, hasil pengukuran sesudah Swedish Massage menunjukkan bahwa tekanan darah Ny. S cenderung stabil pada kategori normal tinggi, sedangkan tekanan darah Tn. M masih menunjukkan perubahan yang bervariasi, yaitu

c. Perbandingan hasil akhir

Tabel 4. 4 Hasil Perkembangan Tekanan Darah Antara Sebelum dan Sesudah Dilakukan Swedish Massage Pada Ny. S. dan Tn. M

| No. | Nama  | Tanggal     | Hasil Tekanan Darah Sebelum Swedish Massage | Hasil Tekanan Darah Sesudah Swedish Massage | Keterangan                         |
|-----|-------|-------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------|
| 1.  | Ny. S | 13 Mei 2026 | 140/91 mmHg Grade I (Ringan)                | 136/85 mmHg Normal Tinggi                   | Terjadi Penurunan tekanan sistolik |

|    |       |             |                                |                                |                                                                                           |
|----|-------|-------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |       |             |                                |                                | sebesar 4 mmHg dan penurunan tekanan diastolik 6 mmHg.                                    |
| 2. | Tn. M | 13 Mei 2026 | 168/117 mmHg Grade II (Sedang) | 158/109 mmHg Grade I (Ringan)  | Terjadi Penurunan tekanan sistolik sebesar 10 mmHg dan penurunan tekanan diastolik 8 mmHg |
| 3. | Ny. S | 15 Mei 2026 | 141/90 mmHg Grade I (Ringan)   | 137/88 mmHg Normal Tinggi      | Terjadi Penurunan tekanan sistolik sebesar 4 mmHg dan penurunan tekanan diastolik 2 mmHg. |
| 4. | Tn. M | 15 Mei 2026 | 157/110 mmHg Grade I (Ringan)  | 149/99 mmHg Grade I (Ringan)   | Terjadi Penurunan tekanan sistolik sebesar 8 mmHg dan penurunan tekanan diastolik 11 mmHg |
| 5. | Ny. S | 17 Mei 2026 | 140/94 mmHg Grade I (Ringan)   | 137/88 mmHg Normal Tinggi      | Terjadi Penurunan tekanan sistolik sebesar 3 mmHg dan penurunan tekanan diastolik 6 mmHg. |
| 6. | Tn. M | 17 Mei 2026 | 166/111 mmHg Grade II (Sedang) | 162/109 mmHg Grade II (Sedang) | Terjadi Penurunan tekanan sistolik sebesar 4 mmHg dan penurunan tekanan diastolik 3 mmHg. |

*Sumber: Data Primer*

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan Swedish Massage, pada Ny. S tanggal 13 Mei 2026 tekanan darah mengalami penurunan dari 140/91 mmHg (hipertensi grade I) menjadi 136/85 mmHg (normal tinggi). Pada tanggal 15 Mei 2026 tekanan darah menurun dari 141/90 mmHg (hipertensi grade I) menjadi 137/88 mmHg (normal tinggi). Selanjutnya pada tanggal 17 Mei 2026 tekanan darah kembali mengalami penurunan dari 140/94 mmHg (hipertensi grade I) menjadi 137/88 mmHg (normal tinggi).

Pada Tn. M tanggal 13 Mei 2026 tekanan darah menurun dari 168/117 mmHg (hipertensi grade II) menjadi 158/109 mmHg (hipertensi grade I). Pada tanggal 15 Mei 2026 tekanan darah mengalami penurunan dari 157/110 mmHg (hipertensi grade I) menjadi 149/99 mmHg (hipertensi grade I). Kemudian pada tanggal 17 Mei 2026 tekanan darah menurun dari 166/111 mmHg (hipertensi grade II) menjadi 162/109 mmHg (hipertensi grade II).

Tabel 5. 5 Perbandingan Hasil Akhir Tekanan Darah Pada Ny. S dan Tn. M

| No. | Nama  | Tanggal     | Rata-rata perubahan                                                               | Keterangan        |
|-----|-------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1.  | Ny. S | 17 Mei 2026 | Penurunan tekanan sistolik sebesar 3 mmHg dan penurunan tekanan diastolik 6 mmHg. | Terjadi penurunan |
| 2.  | Tn. M | 17 Mei 2026 | Penurunan tekanan sistolik sebesar 4 mmHg dan penurunan tekanan diastolik 3 mmHg  | Terjadi penurunan |

*Sumber: Data Primer*

Berdasarkan rata-rata perubahan tekanan darah setelah penerapan Swedish Massage hingga tanggal 17 Mei 2026, pada Ny. S terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebesar 3 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 6 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian Swedish Massage memberikan efek penurunan tekanan darah pada Ny. S.

Pada Tn. M juga terjadi penurunan tekanan darah setelah penerapan Swedish Massage, yaitu rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 4 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 3 mmHg. Hasil ini menunjukkan bahwa Swedish Massage memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada Tn. M.

Secara keseluruhan, kedua responden mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan intervensi Swedish Massage, meskipun besar penurunan yang terjadi pada masing-masing responden berbeda.

### **Pembahasan**

1. Tekanan darah sebelum dilakukan penerapan Swedish Massage untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

Responden dalam penerapan terapi Swedish Massage terdiri dari dua lansia, yaitu Ny. S yang berumur 63 tahun dan Tn. M berusia 67 tahun, sehingga kedua responden tergolong dalam kategori lansia menurut klasifikasi World Health Organization (WHO), yaitu usia 60–74 tahun. Hipertensi pada lansia merupakan salah satu penyakit degeneratif yang sering terjadi akibat perubahan fisiologis tubuh seiring bertambahnya usia. Pada proses penuaan dengan bertambahnya usia, risiko terjadinya hipertensi semakin meningkat akibat adanya perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular. Arteri mengalami pelebaran dan kekakuan sehingga kemampuan pembuluh darah dalam menampung serta melakukan rekoil darah menjadi menurun. Kondisi tersebut menyebabkan peningkatan tekanan sistolik. Selain itu, proses penuaan juga memengaruhi mekanisme neurohormonal, seperti sistem renin-

angiotensin-aldosteron, yang dapat meningkatkan resistensi perifer pembuluh darah. Perubahan lain seperti glomerulosklerosis akibat proses menua dan fibrosis interstisial turut menyebabkan peningkatan vasokonstriksi dan ketahanan vaskuler. Keadaan tersebut mengakibatkan tekanan darah lebih mudah meningkat pada lansia (Ulkhassanah et al., 2023).

Selain faktor usia sebagai faktor yang tidak dapat dimodifikasi, kejadian hipertensi pada lansia juga dipengaruhi oleh faktor lain, salah satunya adalah jenis kelamin. Kedua responden yaitu Ny. S berjenis kelamin perempuan dan Tn. M berjenis kelamin laki-laki. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi terjadinya hipertensi pada lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Ulkhassanah (2023) menyatakan bahwa laki-laki memiliki angka kejadian penyakit kardiovaskular yang lebih tinggi pada seluruh kelompok usia, sedangkan kejadian hipertensi lebih banyak ditemukan pada perempuan yang telah memasuki usia lanjut. Pada lansia laki-laki, risiko hipertensi cenderung sudah muncul sejak usia dewasa dan dipengaruhi oleh faktor gaya hidup seperti merokok, pola makan, kurang aktivitas fisik, dan stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Maulina (2025) menyatakan bahwa wanita menopause akan mengalami penurunan hormon estrogen yang berperan dalam menjaga elastisitas dan kesehatan pembuluh darah. Kondisi tersebut sesuai dengan hasil pengkajian, di mana Ny. S menyampaikan telah memasuki masa menopause. Wanita yang mengalami menopause merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kecenderungan kejadian hipertensi menjadi lebih tinggi dibandingkan laki-laki pada kelompok usia lanjut. Perempuan yang telah memasuki masa menopause mengalami penurunan kadar hormon estrogen. Hal tersebut dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan oleh (Sembiring, Y, Ginting A dan R., 2024) menyatakan bahwa estrogen sendiri memiliki banyak kegunaan yaitu dapat meningkatkan vasodilatasi dengan cara meningkatkan konsentrasi plasma faktor relaksasi nitrat oksida yang berasal dari endotelium sehingga dapat menghambat sistem renin angiotensin.

Terjadinya masa menopause akan mempengaruhi kualitas hidup salah satunya adalah peningkatan risiko terkena penyakit degeneratif yaitu hipertensi dan lain-lain. Beberapa hormon pada masa menopause dapat memberikan efek aktif terhadap peningkatan tekanan darah seperti peningkatan kadar androgen secara relatif, aktivasi sistem renin angiotensin, peningkatan kadar plasma endotel, dan peningkatan resistensi insulin. Adanya beberapa perubahan fisiologis dapat menyebabkan hipertensi pada wanita menopause.

Berdasarkan hasil pengkajian, kedua responden yaitu Ny. S dan Tn. M bekerja sebagai pedagang warteg dengan aktivitas yang dimulai dari pagi hingga sore hari sehingga menyebabkan kelelahan setelah bekerja. Kelelahan akibat bekerja dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis yang memicu terjadinya penyempitan pembuluh darah (vasokonstriksi), sehingga tekanan darah meningkat secara bertahap. Apabila kondisi ini berlangsung dalam jangka waktu lama, tekanan darah dapat menetap pada kondisi tinggi dan meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Selain memberikan dampak fisiologis secara langsung, kelelahan juga dapat menjadi faktor pemicu timbulnya stres. Kelelahan yang berlangsung terus-menerus, terutama ketika disertai tingginya tuntutan aktivitas serta pengaturan waktu yang kurang optimal, dapat menimbulkan respons stres pada individu. Kondisi stres tersebut kemudian merangsang pelepasan hormon stres dan meningkatkan aktivitas saraf simpatis yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayuniyanti (2024) yang menyatakan bahwa kelelahan dan stres memiliki hubungan yang saling berkaitan karena keduanya dapat memperkuat respons tubuh yang berpengaruh terhadap kestabilan tekanan darah dan meningkatkan risiko terjadinya hipertensi.

Selain aktivitas pekerjaan, pola makan juga menjadi faktor yang berkontribusi

terhadap peningkatan tekanan darah pada kedua responden. Berdasarkan hasil wawancara, responden memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan bersantan dan tinggi natrium. Pola makan juga memiliki hubungan yang erat dengan terjadinya hipertensi. Hasil penelitian Selmiati, S. dan Indari (2026) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi, di mana pola makan yang tidak sehat berkorelasi dengan meningkatnya risiko dan derajat hipertensi.

Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam atau natrium, tinggi lemak, serta rendah serat. Konsumsi makanan bersantan, berlemak dan tinggi natrium secara berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol dan lemak jenuh dalam darah. Penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah akan membentuk plak aterosklerosis yang menyebabkan lumen pembuluh darah menyempit dan aliran darah terganggu (Putri et. al, 2025). Penyempitan pembuluh darah tersebut mengakibatkan peningkatan tahanan perifer sehingga tekanan darah meningkat. Selain itu, makanan tinggi lemak dan santan juga dapat memicu peningkatan berat badan yang menjadi salah satu faktor risiko hipertensi. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam waktu lama, maka risiko komplikasi seperti penyakit jantung dan stroke juga akan meningkat.

Ketidakpatuhan dalam mengonsumsi obat antihipertensi juga dapat menyebabkan tekanan darah sulit dikontrol. Penggunaan obat antihipertensi secara tidak teratur menyebabkan tekanan darah tetap berada pada kondisi tinggi sehingga pembuluh darah terus mengalami tekanan yang berlebihan. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi pada organ target seperti jantung, ginjal, dan otak. Hasil penelitian Sirait et al., (2025) menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan ketidakpatuhan minum obat antihipertensi, yaitu motivasi berobat yang rendah, kurangnya dukungan keluarga, dan kurang optimalnya peran tenaga kesehatan, di mana motivasi berobat menjadi faktor yang paling berpengaruh terhadap ketidakpatuhan konsumsi obat antihipertensi.

Kondisi diatas sejalan dengan hasil pengkajian pada Tn. M yang tidak rutin mengonsumsi obat antihipertensi dan hanya mengonsumsi obat ketika tekanan darah meningkat serta tubuh terasa lemas atau tidak kuat beraktivitas. Hal serupa juga ditemukan pada Ny. S yang menyampaikan bahwa dirinya baru mengetahui mengalami hipertensi sejak sekitar lima bulan yang lalu dan selama ini belum pernah mengonsumsi obat antihipertensi karena merasa keluhan yang dialami belum terlalu berat. Perilaku tersebut menunjukkan bahwa pengobatan masih dilakukan berdasarkan munculnya gejala, bukan sebagai upaya pengendalian tekanan darah secara berkelanjutan.

## 2. Tekanan darah sesudah dilakukan penerapan Swedish Massage untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

Berdasarkan hasil pengukuran setelah dilakukan penerapan terapi Swedish Massage sebanyak 3 kali dalam 1 minggu dengan durasi 20-30 menit dalam satu kali penerapan, diperoleh adanya perubahan tekanan darah pada kedua responden. Tekanan darah Ny. S mengalami perubahan dari 140/94 mmHg sebelum intervensi menjadi 137/88 mmHg setelah penerapan ketiga, sedangkan tekanan darah Tn. M mengalami perubahan dari 166/111 mmHg menjadi 162/109 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua responden setelah pemberian terapi Swedish Massage. Penurunan tekanan darah tersebut menunjukkan bahwa terapi Swedish Massage dapat memberikan efek relaksasi yang membantu memperlancar sirkulasi darah serta mendukung pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi.

Penurunan tekanan darah setelah pemberian Swedish massage dapat dijelaskan melalui mekanisme neurofisiologis, yaitu stimulasi sistem saraf parasimpatis dan penekanan aktivitas sistem saraf simpatis. Aktivasi saraf parasimpatis menghasilkan efek relaksasi

berupa penurunan frekuensi denyut jantung serta dilatasi pembuluh darah sehingga resistensi perifer menurun. Sebaliknya, penurunan aktivitas saraf simpatis mengurangi respons vasokonstriksi dan pelepasan hormon stres yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Selain itu, pelepasan endorfin selama terapi membantu meningkatkan rasa nyaman dan memperkuat respons relaksasi tubuh sehingga tekanan darah mengalami penurunan.

Menurut (Sonhaji, Afriani dan Utami, 2024) terapi Swedish massage dapat meningkatkan terjadinya vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah yang berperan dalam membantu menurunkan tekanan darah. Pelebaran pembuluh darah menyebabkan diameter pembuluh meningkat sehingga aliran darah menjadi lebih lancar dan hambatan aliran darah di pembuluh perifer berkurang. Penurunan resistensi perifer tersebut membuat jantung tidak perlu memberikan tekanan yang terlalu besar saat memompa darah ke seluruh tubuh. Akibatnya, beban kerja jantung menjadi lebih ringan dan tekanan yang diberikan darah terhadap dinding pembuluh mengalami penurunan.

Selain itu, peningkatan vasodilatasi juga berkontribusi terhadap membaiknya perfusi jaringan dan distribusi oksigen ke organ tubuh. Kondisi ini membantu mempertahankan fungsi sirkulasi agar tetap optimal serta mengurangi ketegangan pada sistem kardiovaskular. Pada penderita hipertensi, berkurangnya tahanan perifer melalui mekanisme vasodilatasi dapat memberikan efek penurunan pada tekanan darah sistolik maupun diastolik. Dengan demikian, pemberian Swedish massage dapat mendukung pengendalian tekanan darah melalui peningkatan sirkulasi dan penurunan beban kerja jantung secara fisiologis.

Menurut (Sembiring, Y, Ginting A dan R., 2024) Swedish massage merupakan salah satu teknik terapi pijat yang dilakukan melalui kombinasi beberapa gerakan, meliputi petrissage (gerakan meremas otot), effleurage (usapan lembut pada permukaan tubuh), friction (gerakan menggosok secara melingkar), tapotement (gerakan menepuk atau memukul ringan), dan vibration (gerakan menggetarkan area tubuh tertentu). Penerapan tehnik tersebut bertujuan untuk membantu meningkatkan aliran limfatik, memperlancar sirkulasi darah, serta mengurangi ketegangan dan pembengkakan pada otot sehingga tubuh menjadi lebih rileks. Selain itu, terapi ini juga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur melalui penurunan rasa cemas dan stres.

Kondisi relaksasi yang muncul setelah pemberian Swedish massage berkaitan dengan meningkatnya aktivitas sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam mengembalikan tubuh ke kondisi tenang. Respons tersebut diikuti dengan penurunan kadar hormon kortisol yang berkaitan dengan stres dan dapat memengaruhi sistem peredaran darah. Menurunnya respons stres ini berkontribusi terhadap perbaikan sirkulasi, penurunan tekanan darah, serta membantu menjaga kestabilan irama jantung pada penderita hipertensi.

Swedish massage merupakan teknik pijat yang berasal dari Swedia yang bekerja dengan memanipulasi jaringan lunak pada seluruh tubuh melalui lima gerakan utama, yaitu effleurage, petrissage, friction, vibration, dan tapotement, di mana masing-masing gerakan memiliki manfaat yang berbeda dalam memberikan efek terapeutik (Ulkhassanah, Wiwi, K.P. dan Fakhrudin N S., 2023). Gerakan effleurage digunakan untuk mendistribusikan lubrikan secara merata serta memberikan efek hangat, relaksasi, dan membantu mengurangi ketegangan otot. Teknik petrissage dilakukan dengan tekanan yang lebih dalam dan lebih kuat dibandingkan effleurage, dengan tujuan meningkatkan sirkulasi darah, membantu aliran balik vena, serta membantu pembuangan sisa hasil metabolisme sel. Selanjutnya, teknik friction berperan dalam meningkatkan sirkulasi pada jaringan otot dan fascia yang lebih dalam sehingga dapat menghasilkan relaksasi jaringan otot dari kontraksi pasif. Pada teknik tapotement, apabila dilakukan dengan tekanan ringan dapat merangsang sistem saraf simpatis dan menyebabkan vasokonstriksi superfisial, sedangkan tekanan yang lebih kuat

dapat menimbulkan vasodilatasi superfisial, mengurangi nyeri, dan memberikan efek relaksasi (Sembiring et.al., 2024).

Berdasarkan hal diatas menunjukkan bahwa terapi Swedish massage dapat menurunkan tekanan darah dengan perbedaan yang bermakna antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi pada lansia dengan hipertensi. Penurunan tekanan darah tersebut dapat terjadi akibat adanya stimulasi berulang pada sistem saraf otonom melalui pemijatan pada tubuh yang menyebabkan penurunan aktivitas saraf simpatis. Oleh karena itu, pemberian stimulus pemijatan dengan dosis intervensi yang adekuat dapat membantu mencapai kondisi tekanan darah yang lebih optimal

### 3. Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan Swedish Massage untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

Berdasarkan hasil penerapan Swedish Massage yang dilakukan sebanyak 3 kali dalam 1 minggu dengan durasi 20–30 menit, diperoleh adanya perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi pada kedua responden.

Hasil pengukuran tekanan darah pada responden Ny. S menunjukkan penurunan pada setiap sesi pengukuran. Pada tanggal 13 Mei 2026 tekanan darah sebelum intervensi sebesar 140/91 mmHg dan setelah dilakukan Swedish Massage menjadi 136/85 mmHg. Pada tanggal 15 Mei 2026 tekanan darah mengalami penurunan dari 141/90 mmHg menjadi 137/88 mmHg, sedangkan pada tanggal 17 Mei 2026 tekanan darah menurun dari 140/93 mmHg menjadi 137/88 mmHg. Penurunan tekanan darah pada Ny. S yang terjadi secara konsisten pada setiap sesi menunjukkan bahwa Swedish Massage memberikan efek relaksasi yang membantu tubuh mencapai kondisi lebih rileks sehingga tekanan darah mengalami penurunan.

Meskipun penurunan yang diperoleh tidak terlalu besar, perubahan yang relatif stabil pada setiap pertemuan menunjukkan adanya respons positif terhadap intervensi yang diberikan. Menurut (Ulhasanah, Wiwi, K.P. dan Fakhrudin. N. S, 2023) teknik pemijatan pada swedish massage bermanfaat sebagai manipulatif jaringan-jaringan lunak otot, memberikan pengaruh terhadap kelancaran sirkulasi darah, menstimulasi aktivitas parasimpatis, dan meningkatkan pelepasan hormon endorfin. Proses tersebut berguna dalam menurunkan kerja jantung dalam memompa darah menjadi lebih ringan sehingga tekanan yang diberikan pada dinding pembuluh darah ikut berkurang. Selain itu, peningkatan aktivitas saraf parasimpatis juga membantu tubuh berada dalam kondisi relaks, mengurangi ketegangan otot dan stres yang dapat memicu peningkatan tekanan darah pada lansia.

Pada responden Tn. M juga ditemukan adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukan intervensi. Pada tanggal 13 Mei 2026 tekanan darah menurun dari 168/117 mmHg menjadi 158/109 mmHg. Pada tanggal 15 Mei 2026 tekanan darah turun dari 157/110 mmHg menjadi 149/99 mmHg, dan pada tanggal 17 Mei 2026 tekanan darah menurun dari 166/111 mmHg menjadi 162/109 mmHg.

penurunan tekanan darah pada Tn. M yang cenderung lebih besar dibandingkan Ny. S menunjukkan bahwa Swedish Massage memberikan efek relaksasi yang lebih terlihat pada responden dengan tekanan darah awal yang lebih tinggi. Namun, besarnya penurunan tekanan darah pada setiap sesi tidak selalu sama. Hal ini dapat dipengaruhi oleh kondisi fisiologis responden, aktivitas harian, tingkat kelelahan, pola istirahat, makanan yang dikonsumsi serta faktor lain yang dapat memengaruhi kestabilan tekanan darah selama masa intervensi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ayuniyanti, D., dan I Made Putu Wira K Putra, 2024) menunjukkan bahwa kelelahan kerja memiliki keterkaitan dengan peningkatan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik. Semakin tinggi tingkat kelelahan yang dialami, maka tekanan darah cenderung meningkat. Kondisi ini dapat terjadi karena kelelahan menyebabkan tubuh mengalami peningkatan kebutuhan energi dan memicu

respons stres fisiologis yang ditandai dengan meningkatnya aktivitas sistem saraf simpatik. Meskipun demikian, hubungan yang ditemukan menunjukkan bahwa kelelahan bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi tekanan darah. Dengan demikian, kelelahan dapat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah, tetapi pengaruhnya tetap dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang saling berkaitan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ulkhassanah, Wiwi, K.P. dan Fakhrudin. N. S, 2023) menunjukkan bahwa terapi Swedish Massage dapat memberikan perubahan pada tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Selain itu diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Maulina (2024) menunjukkan bahwa Swedish Massage dapat membantu menurunkan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik pada pasien hipertensi. Perubahan tekanan darah juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti usia, kondisi kesehatan, kualitas tidur, aktivitas fisik, tingkat stres, dan kondisi fisiologis individu. Hal tersebut sejalan dengan penerapan yang dilakukan di Posyandu Menur X bahwa Swedish Massage dapat menurunkan tekanan darah pada lansia usia 63 tahun pada saat sebelum dilakukan Swedish Massage dengan kategori hipertensi grade I menurun menjadi normal tinggi dan lansia usia 67 tahun dengan kategori hipertensi grade II turun menjadi hipertensi grade I.

#### **Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti tidak dapat mengontrol secara penuh pola konsumsi makanan responden selama pelaksanaan penerapan Swedish Massage. Tekanan darah dapat dipengaruhi oleh jenis makanan yang dikonsumsi sehari-hari, terutama makanan tinggi garam, makanan berlemak, makanan bersantan, serta konsumsi minuman tertentu. Selama penelitian berlangsung, responden tetap menjalankan kebiasaan makan seperti biasa di rumah, sehingga peneliti tidak dapat memastikan apakah makanan yang dikonsumsi responden sudah sesuai dengan anjuran diet hipertensi. Oleh karena itu, perubahan tekanan darah yang terjadi selama penerapan Swedish Massage kemungkinan tidak hanya dipengaruhi oleh intervensi, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan responden.

Selain pola konsumsi makanan, keterbatasan lain dalam penelitian ini adalah peneliti tidak dapat mengontrol sepenuhnya pola aktivitas harian responden. Selama penelitian berlangsung, responden tetap melakukan kegiatan sehari-hari seperti bekerja, beraktivitas di rumah, dan melakukan kegiatan fisik lainnya. Aktivitas yang terlalu berat, kelelahan, kurang istirahat, maupun kondisi emosional seperti stres atau cemas dapat memengaruhi kestabilan tekanan darah saat dilakukan pengukuran. Dengan demikian, hasil perubahan tekanan darah pada responden tidak sepenuhnya dapat dikaitkan hanya dengan pemberian Swedish Massage, karena masih terdapat faktor aktivitas harian yang berada di luar kendali peneliti.

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penerapan terapi Swedish Massage pada dua lansia hipertensi di Posyandu Menur X, dapat disimpulkan bahwa terapi Swedish Massage mampu membantu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Sebelum diberikan intervensi, kedua responden berada pada kategori hipertensi dengan tekanan darah yang masih berada di atas batas normal. Setelah dilakukan terapi selama 3 kali dalam 1 minggu dengan durasi 20–30 menit, hasil pengamatan menunjukkan adanya penurunan tekanan darah secara bertahap pada kedua responden. Selain terjadi penurunan tekanan darah, responden juga tampak lebih rileks, nyaman, dan keluhan seperti pegal serta rasa lelah berkurang setelah diberikan terapi.

Perbandingan hasil akhir antara kedua responden menunjukkan bahwa keduanya sama-sama mengalami perubahan tekanan darah setelah dilakukan penerapan Swedish Massage, meskipun besar penurunannya berbeda pada masing-masing responden.

Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh kondisi fisik, riwayat hipertensi, pola makan, aktivitas sehari-hari, serta kebiasaan responden dalam menjaga kesehatannya. Dengan demikian, terapi Swedish Massage dapat digunakan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang membantu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

### **Saran**

#### **1. Bagi lansia**

Swedish Massage dapat digunakan sebagai terapi tambahan dikarenakan biayanya terjangkau, mudah dilakukan, tidak memerlukan pengeluaran besar, dan tetap menjaga gaya hidup sehat.

#### **2. Bagi Keluarga**

Keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan dalam pelaksanaan Swedish Massage dan menciptakan suasana yang nyaman selama tindakan, serta mendampingi lansia dalam menjalankan terapi secara berkelanjutan guna mendukung pengendalian tekanan darah.

#### **3. Bagi Perawat/tenaga kesehatan**

Perawat dan tenaga kesehatan dapat mempertimbangkan Swedish Massage sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan, aman, dan berbiaya rendah untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Selain itu, diperlukan edukasi kepada pasien dan keluarga mengenai teknik pelaksanaan yang benar agar terapi dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

#### **4. Bagi peneliti selanjutnya**

Diharapkan untuk menambah durasi intervensi lebih lama dan mengontrol faktor-faktor seperti pola makan dan aktivitas harian agar hasil yang didapat lebih baik.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- AHA/ACC/AANP/AAPA/ABC/ACCP/ACPM/AGS/AMA/ASPC/NMA/PCNA/ SGIM. (2025). Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation and Management of High Blood Pressure in Adults: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Joint Committee. (2025). Hypertension, 82(10).  
<https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000249>
- Ayuniyanti, D., I Made Putu Wira Kusuma Putra, I. P. A. W dan I gede, N, S. (2024). Hubungan Kelelahan Kerja Dengan Tekanan Darah Pada Pegawai Di Wilayah Perimeter Pelabuhan Padangbai The Correlation between Work Fatigue and Blood Pressure in Employees in the Perimeter Area of Padangbai Port. Jurnal Riset Media Keperawatan, 7(1), 5–12.
- Cahyadi, A., Mufidah, W., Susilowati, T., Susanti, H. dan Dwi Anggraini, W. (2022). Menjaga Kesehatan Fisik Dan Mental Lanjut Usia Melalui Program Posyandu Lansia. Jurnal Pengabdian Masyarakat Darul Ulum, 1(1), 52–60. <https://doi.org/10.32492/dimas.v1i1.568>
- Diana, T dan Hastono, S. (2023). Pengaruh Gaya Hidup terhadap Hipertensi pada Remaja: Literature Review. Faletehan Health Journal, 10(02), 169–177.  
<https://doi.org/10.33746/fhj.v10i02.590>
- Dinas Kesehatan Kota Surakarta. (2024). Profil Kesehatan Kota Surakarta 2024 Dinas Kesehatan Kota Surakarta. Dinas Kesehatan Kota Surakarta. [www.dinkes.surakarta.go.id](http://www.dinkes.surakarta.go.id). Diakses pada : 09 maret 2026 pkl. 09.00 WIB
- Dinas Kesehatan Salatiga. (2025). Enak sih tapi tekanan darah ga suka. Instagram. <https://www.instagram.com/p/DTDFeVngT2L/> Diakses pada : 13 Maret 2026 pkl. 10.00 WIB
- Erjon. (2025). Edukasi dan Deteksi Dini Pemeriksaan Tekanan Darah dalam Mencegah Risiko Komplikasi Hipertensi. Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global, 4(1), 41–46.  
<https://doi.org/10.30640/cakrawala.v4i1.3750>
- Fitri, T., Malau, B., Silitonga, S., dan Hutagalung, S. A. (2023). Penyuluhan terhadap lansia: Mengenali karakteristik para lansia. ELETTRA: Jurnal Pendidikan Penyuluhan Agama Kristen Negeri Truntung, 1(1), 49–50. <https://elettra.iakntarutung.ac.id>

- Hasanah, A. (2025). Teras Lansia: Edukasi Interaktif dan Pemanfaatan Minuman Herbal untuk Pengendalian Hipertensi. *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 670–679. <https://doi.org/10.53299/bajpm.v5i3.2422>
- Ismail, Yani, E. D., Hanum, N., Harun, M., Rafsanjani, T., Jannah, M., Sakdah, N., dan Bustami. (2025). Faktor Risiko Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukakarya Kota Sabang Aceh Risk Factors For Hypertension In Pre-Elderly People In The Working Area Of The Sukakarya Health Center, Sabang City, Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 11(1), 2615–109. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/4887>
- Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)*, 2(4), 39–50. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v2i4.2112>
- Kavit, MAAA, Purnami, CT, Agusbyana, F., dan Dharminto, D. (2022). Hubungan Faktor Demografi dengan Literasi Kesehatan tentang Penyakit tidak Menular pada Lansia. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 10(2), 95–105. <https://doi.org/10.14710/jmki.10.2.2022.95-105>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024). Klasifikasi Tekanan Darah. <https://kms.kemkes.go.id/contents/1721895661842-PD05HIPERTENSI.pdf>. Diakses pada : 20 Maret 2025 Pkl. 19.43 WIB.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). Waktu Tidak Pernah Menepi, Seperti Semangat Lansia yang Tak Pernah Luntur . [https://keslan.kemkes.go.id/view\\_artikel/4118/waktu-tidak-pernah-menepi-seperti-semangat-lansia-yang-tak-pernah-luntur#:~:text=Pralansia: 45–59 tahun · Lansia awal: 60–74, Lansia sangat tua: di atas 90 tahun. Diakses pada : 6 maret 2026 Pkl. 10.30 WIB](https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/4118/waktu-tidak-pernah-menepi-seperti-semangat-lansia-yang-tak-pernah-luntur#:~:text=Pralansia: 45–59 tahun · Lansia awal: 60–74, Lansia sangat tua: di atas 90 tahun. Diakses pada : 6 maret 2026 Pkl. 10.30 WIB)
- Lamda, R, R., Susanto, G., dan Suswanto, D. (2022). Teknik Swedish Massage Terhadap Penurunan Karang Anyar. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 6(2), 99–111. <https://doi.org/https://doi.org/10.30604/jaman.v6i2.1929>
- Maulina N. E., Ulkhasanah, M. E., dan Muzaroah. (2025). Pengaruh Swedia Massage terhadap Tekanan Darah dan Nadi pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(1), 33–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jppp.v7i1.3759>
- Meilisa. (2023). Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Analisis Data Surveilans Hipertensi di Tingkat Puskesmas Kota Bukittinggi Tahun 2022. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 7(2). <https://doi.org/10.7454/epidkes.v7i2.1079>
- Muliyadi, Prahardian Putri, Yulianto, Ismar Agustin, dan Azwaldi S. (2025). Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Melalui Edukasi dan Pendampingan. *Madaniya: Jurnal Ilmiah, Indonesia*, 6(4), 3391–3400. <https://doi.org/https://doi.org/10.53696/27214834.1589>
- Nurfadilah, S., Maryasari, F. dan Wulandari, W. (2025). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 4(1), 123–128. <https://doi.org/10.37676/mude.v4i1.7489>
- Prasetyo, R. F. dan Eska D, P. (2024). Penerapan Swedish Massage untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Kelurahan Mojosongo Kota Surakarta. *Quantum Wellness : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(3), 266–276. <https://doi.org/10.62383/quwell.v1i3.790>
- Purwandari, N. (2024). Penerapan Senam Ergonomik terhadap Penurunan Tekanan Darah (Hipertensi). *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan*, 1(1), 33–39. <https://doi.org/10.70109/jupenkes.v1i1.5>
- Putri, S. S., Widyaningsih, H., Ambarwati., Faidah, N., Hartini, S., Winarsih, B. D., dan Arsy, G. R. (2025). Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Tumpang Krasak Kecamatan Jati Kabupaten Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 12(1), 83–93. <https://doi.org/https://doi.org/10.31596/jprokep.v12i1.224>
- Rahmadani, Z., Intan Yulia P., dan Linda Y. (2024). Perkembangan Usia Lanjut.
- Ranti, R, A. (2025). Pengaruh Swedish Massage Dalam Penurunan Hipertensi Pada Lansia : Literature Review. *Hikamatzu Journal Of Multidsiplin* 2(2). <https://yasyahikamatzu.com/index.php/hjm/article/view/366/345>
- Riamah, Zhafira, M., S, A., dan M.Irwan. (2026). Pengaruh Latihan Napas Dalam Dan Dzikir Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 9(2), 57–69.

- <https://doi.org/10.36341/jka.v9i2.7049>
- Riyada, F., Amanah Fauziah, S., Liana, N., dan Hasni, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*, 3(1), 27–47. <https://doi.org/10.56260/sciena.v3i1.137>
- Sembiring, F., Y, Ginting A., A., dan Ernita., R. (2024). Pengaruh Swedish Massage Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Di Medan. *Indonesian Trust Health Journal*, 7(2), 95–101. <https://doi.org/10.37104/ithj.v7i2.297>
- Sonhaji, Afriani, A. I., dan Utami R. M. (2024). Pengaruh Terapi Pijat Swedia Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Posbindu Kabupaten Pati. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 8(2), 73–77. <https://doi.org/10.33655/mak.v8i2.195>
- Survei Kesehatan Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>. Diakses pada: 19 Februari 2026 pkl. 08.00
- Swedish Massage Techniques: Effleurage, Petrissage, Friction, Tapotement, Vibration, Joint Movements. (2024). [https://www.massagetherapyreference.com/swedish-massage-techniques-effleurage-petrissage-friction-tapotement-vibration-joint-movements/#google\\_vignette](https://www.massagetherapyreference.com/swedish-massage-techniques-effleurage-petrissage-friction-tapotement-vibration-joint-movements/#google_vignette). Diakses pada: 15 April 2026 pkl. 10.00 WIB
- Ulhasanah, M. E., Wiwi, K.P., dan, Agung.W, (2023). Massage Swedia Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 5(1), 54–59. <https://doi.org/10.53599/jip.v5i1.147>
- World Health Organization (2025). Hypertention. 25 September 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>. Diakses pada: 15 April 2026 pkl. 10.00 WIB
- Yahya, H. N., Wujoso, H., dan Atmoko, W. D. (2025). Analisis Sikap Etika dalam Menghadapi Kasus untuk Prinsip Etik Justice. *Plexus Medical Journal*, 4(5), 172–179. <https://doi.org/10.20961/plexus.v4i5.1116>
- Yumesri, Risnita, S. dan Asrul. (2024). Etika Dalam Penelitian Ilmiah. 15(2), 63–69. <https://doi.org/https://doi.org/10.61290/gm.v11i2>
- Zahro, M. L., dan Sunanto, D. (2024). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kekambuhan Pada Pasien Hipertensi Di Posbindu Desa Senduro Di Wilayah Upt. Puskesmas Senduro. *Jurnal Keperawatan*, 18(1), 99–108. <https://doi.org/10.56586/jk.v18i1.397>
- Zega, M., Nurul S., dan Kiki R. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Keaktifan Lansia dalam Mengikuti Posyandu Lansia di Gampong Lambro Bileu Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Baro Aceh Besar. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(4), 276–287. <https://doi.org/10.62383/quwell.v2i4.2526>.