

PENGARUH MASSAGE TEKNIK *EFFLEURAGE* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA KALIREJO KABUPATEN PURWOREJO

THE EFFECT OF MASSAGE EFFLEURAGE TECHNIQUE ON BLOOD PRESSURE TO THE HYPERTENSIVES IN KALIREJO VILLAGE, PURWOREJO DISTRICT

Oleh: Dwi Prasetyo Ananto, Ilmu Keolahragaan
dwiprasetyoananto@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *massage* teknik *effleurage* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Kalirejo Kabupaten Purworejo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-experimental designs* dengan rancangan penelitian *one group pretest – post test design*. *Massage* teknik *effleurage* ini dilakukan selama tiga kali dalam satu minggu. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia laki-laki dengan hipertensi fase 1 yang berprofesi sebagai petani dan tinggal di wilayah Desa Kalirejo Kabupaten Purworejo sebanyak 15 orang. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian diperoleh bahwa pemberian *massage* teknik *effleurage* pada bagian punggung, dan *ekstremitas* atas pada penderita hipertensi di Desa Kalirejo Kabupaten Purworejo dapat menurunkan tekanan darah sistolik dari 156,60 mmHg menjadi 141,33 mmHg, dan tekanan darah diastolik dari 87,60 mmHg menjadi 81,20 mmHg dengan nilai p value = 0.000 ($p < 0,05$).

Kata kunci: tekanan darah, hipertensi, *massage* teknik *effleurage*

Abstract

This research aims to determine the effect of massage effleurage technique on blood pressure to the hypertensives in Kalirejo Village, Purworejo District. This research used quantitative method with pre-experimental designs with one group pretest - post test design. Massage effleurage technique is was done for three times a week. The population in this research were 15 elderly men with phase 1 hypertension who work as farmers and live in the village of Kalirejo Purworejo District. The sample was taken by using purposive sampling technique. Data analysis technique used t test analysis with 5% significance leve- The result of this research reveals that the treatment of effleurage technique on the back and upper extremity to the hypertensives in Kalirejo village, Purworejo regency is able to decrease systolic blood pressure from 156,60 mmHg to 141,33 mmHg, and diastolic blood pressure from 87,60 mmHg to 81, 20 mmHg with p value = 0.000 (p <0,05).

Keywords: blood pressure, hypertension, *massage effleurage* technique

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan kunci pokok dalam melakukan aktivitas-aktivitas hidup manusia. Tetapi manusia tidak akan selamanya mempunyai tubuh yang kuat dan sehat. Seiring bertambahnya usia manusia akan mengalami penurunan kemampuan pada fungsi tubuhnya, masa tersebut disebut dengan usia lanjut. Usia lanjut sangat berkaitan dengan berbagai perubahan akibat proses menua seperti perubahan anatomi/fisiologi dan berbagai penyakit atau keadaan patologik sebagai akibat penuaan. Salah satu perubahan karena perubahan fisik yang terjadi pada lansia adalah meningkatnya tekanan darah atau hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang hampir diderita sekitar 25% penduduk dunia dewasa (Setyawati, 2015: 1).

Hipertensi adalah tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya di atas 140 mmHg dan tekanan diastoliknya > 90 mmHg (Saputro, 2013: 2). Hipertensi bukanlah penyakit yang mematikan, tetapi penyakit ini dapat memicu terjadinya penyakit lain yang tergolong penyakit mematikan seperti stroke. Pada kebanyakan kasus, hipertensi terdeteksi saat pemeriksaan fisik karena alasan penyakit tertentu, sehingga sering disebut sebagai "*silent killer*". Tanpa disadari penderita mengalami komplikasi pada organ-organ vital seperti jantung, otak (*stroke*), ginjal, mata (*retinopati*), dan juga arteri perifer. Kerusakan organ-organ tersebut bergantung pada tingginya tekanan darah dan berapa lama tekanan darah tinggi tersebut tidak terkontrol atau terobati (Muhadi, 2016: 54).

Menurut riset kesehatan dasar 2013 prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 26,5%.

Berdasarkan pengukuran tekanan darah menggunakan kriteria JNC VII cenderung turun dari 31,7% pada tahun 2007 menjadi 25,8% pada tahun 2013 atau terjadi penurunan sebesar 5,9% (Muhadi, 2016: 54). Di Indonesia, dengan tingkat kesadaran akan kesehatan yang rendah, jumlah penderita hipertensi yang tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi dan tidak mematuhi minum obat kemungkinan lebih besar. Walaupun terjadi penurunan angka kejadian hipertensi dari tahun 2007 - 2013 tetapi angka tersebut masih tergolong tinggi dan mengingat bahwa tingkat kesadaran orang Indonesia yang masih rendah, sehingga kasus hipertensi ini masih menjadi masalah yang harus diatasi.

Mengatasi hipertensi dapat dilakukan dengan berbagai macam cara. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah menurut Saputro (2013: 2) dapat dilakukan dengan terapi farmakologi yang biasanya diberikan dengan obat-obatan dan terapi non farmakologi yaitu terapi herbal, perubahan gaya hidup, kepatuhan dalam pengobatan, pengendalian stres dan terapi relaksasi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan nonfarmakologis dapat dilakukan pada penderita hipertensi yaitu meliputi; teknik-teknik mengurangi stres, penurunan berat badan, pembatasan alkohol, natrium, dan tembakau, olahraga atau latihan yang berefek meningkatkan *lipoprotein* berdensitas tinggi, dan relaksasi yang merupakan intervensi wajib yang harus dilakukan pada setiap terapi hipertensi.

Terapi relaksasi diperlukan pada penderita hipertensi agar membuat pembuluh darah menjadi relaks sehingga akan terjadi vasodilatasi yang menyebabkan tekanan darah kembali turun dan

normal. Untuk membuat tubuh menjadi relaks dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti terapi musik klasik, yoga, teknik nafas dalam, dan terapi masase (Muttaqin, 2009: 117). Sejumlah studi menunjukkan bahwa terapi masase/pijat yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, menurunkan kadar *hormone stress cortisol*, menurunkan kecemasan sehingga tekanan darah akan turun dan fungsi tubuh semakin membaik (Wahyuni, 2014: 5). Dalam masase terdapat banyak manipulasi/teknik yang bisa dilakukan, salah satu teknik yang paling umum dan mudah dilakukan yaitu teknik *effleurage*.

Manipulasi *massage* teknik *effleurage* bertujuan untuk membantu melancarkan peredaran darah dan cairan getah bening (cairan *limpha*), yaitu membantu mengalirkan darah di pembuluh balik (darah *veneus*) agar cepat kembali ke jantung (Priyonoadi, 2011: 8).

Hasil observasi pada bulan Maret 2017 yang dilakukan penulis di pelayanan lansia Desa Kalirejo Kabupaten Purworejo antara lain sebagai berikut: (1) banyak lansia di Desa Kalirejo yang mengalami hipertensi, (2) pemahaman lansia di Desa Kalirejo Kabupaten Purworejo tentang hipertensi masih kurang, (3) belum banyak warga yang mengetahui terapi hipertensi secara non farmakologis seperti menggunakan terapi masase dan banyak yang masih bergantung pada obat-obatan, (4) belum diketahuinya pengaruh *massage* teknik *effleurage* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Kalirejo Kabupaten Purworejo.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Massage* Teknik

Effleurage Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Kalirejo Kabupaten Purworejo.”

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-experimental designs* dengan rancangan penelitian *one group pretest – post test design*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Kalirejo, Kecamatan Bagelen, Kabupaten Purworejo. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 25 April hingga 2 Mei 2017 atau selama 7 hari.

Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia laki-laki yang mengalami hipertensi yang berprofesi sebagai petani dan tinggal di wilayah Desa Kalirejo Kabupaten Purworejo sebanyak 25 orang. Teknik *sampling* yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *sampling purposive* atau penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015: 85).

Pengambilan sampel menggunakan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi sampel, yaitu:

1. lansia laki-laki yang bersedia menjadi responden,
2. Lansia laki-laki yang berumur 55-65 tahun,
3. Lansia laki-laki yang berprofesi sebagai petani,
4. Lansia laki-laki yang mengalami hipertensi fase 1 (tekanan sistolik 140-159 mmHg atau diastolik 90-99 mmHg).

Kriteria eksklusi sampe yaitu:

1. Lansia yang mengalami patah tulang, luka bakar, atau luka

terbuka pada daerah ekstrimitas atas dan punggung,

2. Lansia yang mengikuti perawatan alternatif semacam pijat lainnya seperti akupuntur.

Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi sampel pada penelitian berjumlah 15 atlet.

Prosedur

Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan rancangan penelitian *one group pretest – post test design*. Prosedur pelaksanaan dalam melakukan *massage* teknik *effleurage* secara singkat adalah sebagai berikut:

1. *Effleurage* pada bagian punggung dengan posisi tengkurap
2. *Effleurage* posisi duduk pada bagian tengkuk dan bahu
3. *Effleurage* posisi duduk pada bagian lengan dan tangan

Data, Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar observasional berisikan data responden dari hasil pengamatan selama penelitian, *sphygmomanometer* digital merk Medel dengan nomor seri 071505192 yang sudah di kalibrasi agar data yang dihasilkan akurat berguna untuk mengukur tekanan darah saat sebelum (*pretest*) dan setelah diberikan *treathment* (*posttest*) *massage* teknik *effleurage*.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini terbagi menjadi tiga gelombang yaitu *pretest*, perlakuan (*treatment*) dan *posttest*, dengan rancangan penelitian *one group pretest – post test*. Adapun prosedur pelaksanaan *pretest* dan *posttest* sama. Tes awal dilakukan dengan mengukur tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* digital sebelum diberi perlakuan

massage teknik *effleurage* pada subyek penelitian. Setelah di lakukan tes pengukuran tekanan darah selanjutnya dilakukan pemberian *massage* teknik *effleurage* pada bagian punggung, tengkuk dan bahu, dan *ekstremitas* atas selama 20 menit dengan setiap gerakan dilakukan sebanyak tujuh kali pengulangan, dan dilakukan tiga kali selama satu minggu. Teknik *effleurage* yang digunakan adalah teknik *effleurage* pada *sport massage*. Setelah dilakukan perlakuan, pada akhir pertemuan atau setelah perlakuan yang ke tiga dilakukan tes akhir pada tekanan darah subyek penelitian untuk mendapatkan data *posttest* sehingga dapat diketahui perubahan hasil data awal dan akhir. Saat melakukan pengukuran akhir (*posttest*) dilakukan dengan langkah yang sama seperti saat *pretest*.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji hipotesis dengan uji t (beda) berpasangan (*paired t-test*) menggunakan program komputer SPSS versi 22 dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk* ($p > 0,05$).
2. Uji homogenitas data menggunakan *Levene* test ($p > 0,05$)
3. Uji t, setelah data tersebut dianalisa dengan uji pra syarat, selanjutnya data akan dianalisis menggunakan uji t. Data yang diperoleh dari hasil pengukuran dianalisis dengan menggunakan uji-t (beda) berpasangan (*paired t-test*) dengan taraf signifikansi 5 %. Uji-t menghasilkan nilai t dan nilai probabilitas (p) yang dapat digunakan untuk membuktikan hipotesis ada atau tidak adanya pengaruh secara signifikan dengan taraf signifikansi 5 %. Cara menentukan signifikan tidaknya

adalah jika nilai ($p < 0,05$) maka ada perbedaan yang signifikan, jika ($p > 0,05$) maka tidak ada perbedaan signifikan.

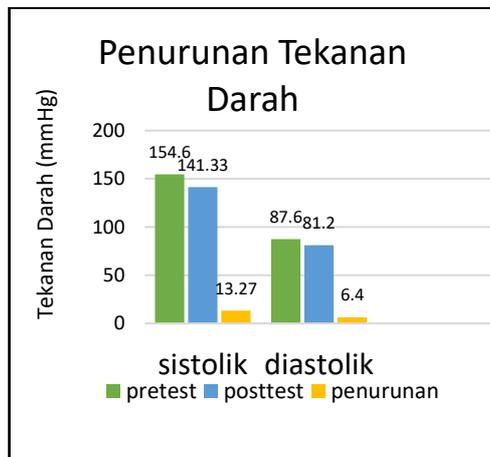
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian Pengaruh *Massage* Teknik *Effleurage* Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Kalirejo Kabupaten Purworejo dapat dilihat pada tabel persentase sebagai berikut:

Tabel 1. Data Rata-Rata Perbedaan Tekanan Darah

Tek. Darah	Pretest	posttest	penurunan
Sistolik	154.60	141.33	13.27
Diastolik	87.60	81.20	6.4



Gambar 1. Gambar Histogram Penurunan Tekanan Darah

Pada tabel 1 dan gambar 1 dapat dilihat bahwa terdapat penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 13,27 mmHg, dan diastolik sebesar 6,4 mmHg.

Setelah data data diperoleh kemudian dilakukan pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis menyatakan ada pengaruh atau tidak dari hasil analisis, maka didefinisikan sebagai berikut: H_0 : Tidak ada

pengaruh *massage* teknik *effluerage* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi, H_1 : Ada pengaruh *massage* teknik *effluerage* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Kriteria pengambilan keputusan uji hipotesis dengan cara membandingkan nilai probabilitas (p) dengan $\alpha = 5\%$. Kriteria keputusannya adalah sebagai berikut: (1) apabila $p > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak; (2) apabila $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Tabel 2. Hasil Uji t

Tek. Darah	Pre	Post	Sig.	Ket.
Sistolik	154.60	141.33	.000	Sig.
Diastolik	87.60	81.20	.000	Sig.

Dari tabel hasil uji t diatas menunjukkan bahwa nilai p (sig.) yang didapat adalah sebesar 0.000. nilai tersebut ternyata < 0.05 , dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan pada *massage* teknik *effleurage* terhadap penurunan tekanan darah hipertensi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *massage* teknik *effleurage* berpengaruh terhadap peneuan tekanan darah hipertensi.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *massage* teknik *effleurage* terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Desa Kalirejo Kabupaten Purworejo. Pemberian *massage* teknik *effleurage* pada subyek dengan baik dan benar dapat membuat penurunan pada tekanan darah penderita hipertensi. Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa *massage* teknik *effleurage* berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji t dengan nilai signifikan sebesar 0,000, hasil ini menunjukkan lebih kecil dari 0,05 yang berarti ada perbedaan yang signifikan

pada pemberian *massage* teknik *effleurage* terhadap tekanan darah hipertensi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan 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 dari 156,60 mmHg menjadi 141,33 mmHg, dan tekanan darah diastolik dari 87,60 mmHg menjadi 81,20 mmHg dengan nilai p value = 0.000 ($p < 0,05$).

Saran

Berdasarkan beberapa kesimpulan di atas, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Bagi masyarakat diharapkan agar dapat mengontrol tekanan darahnya terlebih pada penderita hipertensi untuk menggunakan terapi *massage* teknik *effleurage* guna menurunkan tekanan darah.
2. Untuk peneliti yang akan datang diharapkan dapat mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Arif Muttaqin. 2009. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler dan Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika.

Bambang Priyonoadi. 2011. *Sport Massage*. Yogyakarta:

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri
Yogyakarta.

Freddy Dwi Saputro, dkk. 2013. *Pengaruh Pemberian Masase Punggung Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi*. Semarang: Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang.

Indah Setya Wahyuni. 2014. *Pengaruh Massase Ekstremitas dengan Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Kelurahan Grendeng Purwokerto*. *Skripsi*. Universitas Jendral Soedirman.

Muhadi. 2016. *JNC 8: Evidence-based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa*. Diakses dari <http://www.cdkjournal.com/index.php/CDK/article/download/11/9>. Pada tanggal 22 Juni 2017, jam 15.00 WIB.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Tiara Setyawati. 2015. *Pengaruh Pemijatan Tungkai Dan Kaki dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer*. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

