

■

Pengaruh *Swedish Massage* Dalam Penurunan Hipertensi Pada Lansia: *Literature Review*

Robiatun Amalia Ranti¹, Sindy Aulia², Mozaky Ramadhan Putra Aria³, Tsabitah Ayu Nismara⁴, Herana⁵, Maria Eno Rahayu Wibawaningrum⁶

Universitas Binawan, robiatun.amaliah@binawan.ac.ad¹, 022311012@student.binawan.ac.id²,
022311018@student.binawan.ac.id³, 022311019@student.binawan.ac.id⁴,
022311021@student.binawan.ac.id⁵, 022311023@student.binawan.ac.id⁶

Abstract

Tekanan darah tinggi, yang biasa diistilahkan sebagai hipertensi, diidentifikasi dengan angka sistolik melebihi 140 mmHg dan angka diastolik lebih dari 90 mmHg; kondisi ini sering kali tidak memperlihatkan gejala yang terlihat sehingga dikenal sebagai "penjahat tanpa suara" Informasi dari WHO (2021) menunjukkan bahwa hipertensi merupakan penyebab sekitar 16,5% dari keseluruhan 9,4 juta kematian di seluruh dunia, dengan jumlah individu yang mengalaminya mencapai 1,28 miliar dewasa dalam kelompok umur 30 sampai 79 tahun. Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai 33,4% pada pria dan 35,4% pada wanita, menjadikannya sebagai penyakit paling umum kedelapan pada tahun 2018, yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya masalah kesehatan serius seperti stroke, penyakit jantung, dan kerusakan ginjal jika tidak ditangani dengan baik. Penelitian *literature review* dilakukan dengan menggunakan pencarian PICO di database seperti *Google Scholar*, *Science Direct*, dan *Pubmed*. Didapat 4 jurnal yang memenuhi kriteria. Dapat disimpulkan bahwa intervensi *Swedish Massage* efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik melalui teknik *effleurage* dan *petrissage* yang merangsang sistem saraf parasimpatis, meningkatkan sirkulasi darah, pelepasan endorfin, dan mengurangi stres.

Keywords

Hipertensi; Lansia; Pijat Swedish; Tekanan Darah

Corresponding Author

First name Last name

Affiliation, Country; e-mail@e-mail.com

1. INTRODUCTION

Tekanan darah tinggi, yang sering disebut sebagai hipertensi, adalah kondisi di mana tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Sari 2017). Peningkatan angka kasus penyakit dan kematian yang dikaitkan dengan tekanan darah yang lebih tinggi dari batas normal dikenal dengan istilah hipertensi (Triyanto 2014).

Menurut data *World Health Organization* (WHO, 2023), sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi, yang menyumbang 16,5% dari 9,4 juta kematian di seluruh dunia pada tahun 2021. Jenis hipertensi lainnya termasuk stroke (8,3%), penyakit jantung (7,2%), penyakit



© 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY-SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

Published By World Publishing Journal

sendi (30,3%), asma (3,5%), diabetes mellitus (5,7%), tumor (4,3%), dan cedera akibat kecelakaan lalu lintas darat (4,3%). Data menunjukkan bahwa 33,4 persen pria dan 35,4 persen wanita di Indonesia menderita hipertensi, 31,7 persen orang berusia 18 tahun ke atas menderita hipertensi, dan 60 persen orang dengan hipertensi akan mengalami stroke (Risikedas, 2018).

Hipertensi sering disebut sebagai "penjahat tanpa suara" karena biasanya tidak menunjukkan gejala. Faktor risiko yang dapat mempengaruhi hipertensi termasuk gaya hidup, faktor tekanan dan perasaan, kondisi sekitar, dan umur. Jika tekanan darah tinggi tidak dikelola dengan baik dan tidak menerima perawatan yang tepat, ada kemungkinan komplikasi dengan penyakit lain seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal jantung, gagal ginjal, retinopati (kerusakan pada retina), dan penyakit pembuluh darah perifer (Triyanto 2014).

Hipertensi merupakan jenis diagnosa yang sering ditemukan pada individu lanjut usia. Pada tahap usia ini, hipertensi dapat berhubungan dengan berkurangnya daya tahan fisik dan menjadi salah satu faktor risiko untuk penurunan kekuatan fisik. Di negara-negara maju, lebih dari enam puluh persen penduduk mengalami hipertensi, dan hal ini sangat sering terjadi setelah mencapai usia enam puluh lima tahun. Arteriosklerosis adalah kondisi medis di mana arteri mengalami pengerasan, penebalan, serta kehilangan kemampuan elastisitas akibat penumpukan plak dan lemak pada dinding arteri. Dengan demikian, individu lanjut usia dapat mengalami hipertensi yang hanya bersifat sistolik. (Siregar, 2021).

Untuk mencegah komplikasi, penanganan hipertensi harus dilakukan baik secara medis maupun non-medis. Beberapa jenis obat antihipertensi yang digunakan dalam pengobatan farmakologis termasuk diuretik, antagonis kalsium, dan inhibitor enzim pengubah angiotensin. Menurut Morika dan Yurnike (2016) Terapi non farmakologi, di sisi lain, adalah metode pengobatan alternatif yang tidak memerlukan penggunaan obat. Sebagai contoh, doa, relaksasi, senam, pijat, rendam, dan relaksasi dapat digunakan (Ainurrafiq et al., 2019). *Massage Swedia* non-farmakologi adalah salah satu jenis terapi tambahan yang dapat digunakan secara mandiri oleh orang yang menderita hipertensi (Ritanti, 2020).

Massage Swedish adalah metode pijat non-farmakologi untuk tubuh atas dan bawah. Salah satu metode terbaik untuk mengobati Tekanan Darah Sistolik (TDS) dan Tekanan Darah Diastolik (TDD) adalah Pijakan Swedia (Ritanti, 2020). Menurut penelitian (Nursiswati et al., 2023), pijatan non-farmakologi dapat secara signifikan mengurangi hipertensi. *Massage Swedish* adalah teknik pemijatan jaringan lunak dan otot-otot pada tangan atau kaki untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengaktifkan parasimpatis, dan meningkatkan pelepasan hormon, endorfin. Ini dapat menurunkan tekanan darah, pernapasan, denyut jantung, dan stres Anda.

Lima teknik dasar digunakan dalam pijat swedia: *effleurage*, *petrissage*, *taputment*, *friction*, dan

vibration. Namun, *massage Swedish* dengan teknik *effleurage* dan *petrissage* dapat mempengaruhi sistem saraf parasimpatis, yang dapat menyebabkan relaksasi. Ini dapat mempengaruhi tanda-tanda vital seperti tekanan darah, nadi, dan pernapasan (Oktianingsih et al., 2022). Terapi pijatan Swedia diharapkan dapat menurunkan tekanan darah pasien hipertensi, menurut Intari, Puspitasari, dan Oktaviani (2018).

2. METHODS

Penelitian ini menerapkan metode tinjauan pustaka atau literature review. Literature review adalah sebuah strategi penelitian yang menggabungkan hasil dan sudut pandang untuk memberikan jawaban atas pertanyaan riset. Literature review ini menyediakan landasan untuk menciptakan model atau teori konseptual yang baru, dan dapat berguna dalam memetakan kemajuan dalam area penelitian tertentu seiring berjalannya waktu (Snyder, 2019).

Pertanyaan penelitian menggunakan struktur PICO: (P=*Population*) individu lanjut usia yang mengalami hipertensi atau tekanan darah tinggi, (I=*Intervention*) Perawatan Pijat Swedia, (C=*Comparison*) tidak ada grup pembandingan, (O=*Outcome*) intervensi yang berfokus pada Pijat Swedia terbukti berhasil dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan memanfaatkan teknik *effleurage* dan *petrissage* yang merangsang sistem saraf parasimpatis, meningkatkan aliran darah, melepaskan endorfin, serta mengurangi tingkat stres.

Artikel penelitian akan ditolak apabila memiliki kriteria eksklusi berikut (i) penelitian dengan metode *systematic review*, (ii) populasi dengan gangguan kognisi atau penyakit lain yang dapat mempengaruhi intervensi, (iii) subjek menolak untuk berpartisipasi, (iv) semua hasil lain yang tidak terkait dengan fungsional tangan.

Pencarian literatur dilaksanakan dengan memanfaatkan basis data jurnal seperti Google Scholar, Penulis memilih istilah pencarian "*Swedish Massage*", "*Tekanan Darah Tinggi*", "*Pijat Swedia Dalam Menurunkan Tekanan Darah Tinggi*", dan "*Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia*". Proses pencarian literatur dilakukan di dalam database Google. Artikel penelitian disimpan dalam format PDF dan dikelola menggunakan aplikasi Mendeley.

Untuk mengurangi bias dalam penelitian, penulis akan memperhitungkan semua dampak intervensi dari setiap artikel, baik yang berdampak ataupun yang tidak, terhadap contoh penelitian. Dalam sintesis data, penulis membuat ringkasan artikel menurut subjek penelitian, usia, serta jenis intervensi yang diterapkan (frekuensi, jenis intervensi, dan lama waktu), efektivitas intervensi, serta alat ukur yang digunakan dan kesimpulan yang dihasilkan.

Instrumen penelitian menggunakan :

Sphygmomanometer digital :

Instrumen ini berfungsi untuk menilai tekanan darah sistolik dan diastolik pada semua peserta. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi untuk mendapatkan data pre-test dan post-test yang tepat. Alat ini dipilih karena kepraktisannya, keamanan bagi orang tua, dan kemampuan memberikan hasil pengukuran yang stabil.

Lembar observasi tekanan darah :

Lembar ini digunakan untuk mencatat hasil pengukuran tekanan darah setiap kali intervensi diberikan. Data meliputi tekanan darah sebelum dan sesudah Swedish massage yang dilakukan sesuai jadwal penelitian. Lembar observasi berfungsi sebagai dokumentasi perkembangan tekanan darah tiap responden.

Standar Operasional Prosedur (SOP) Swedish massage :

SOP digunakan sebagai pedoman untuk melaksanakan intervensi sehingga terapi dapat dilakukan dengan cara yang beragam. Metode yang diterapkan mencakup *effleurage, petrissage, friction, tapotement, and vibration*, dengan waktu antara 15 hingga 30 menit, bergantung pada desain masing-masing jurnal. SOP menjamin bahwa intervensi dilaksanakan mengikuti prosedur yang tepat dan aman untuk kaum lanjut usia.

Lembar evaluasi subjektif respon lansia:

Digunakan untuk menilai respons kenyamanan, relaksasi, dan perubahan subjektif yang dirasakan setelah intervensi Swedish massage. Penilaian dilakukan melalui tanya jawab singkat atau observasi langsung setelah tindakan.

Instrumen analisis statistik (Paired Sample t-test) :

Digunakan pada penelitian yang menggunakan desain pre-post test untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian Swedish massage. Uji statistik ini menentukan apakah perubahan yang terjadi bersifat signifikan.

3. FINDINGS AND DISCUSSION

Dari empat jurnal yang diperoleh, seluruh artikel memenuhi kriteria untuk diteliti setelah melalui tahapan *screening, eligibility, dan inclusion*. Intervensi Swedish massage banyak digunakan sebagai metode non farmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Berdasarkan hasil analisis terhadap artikel-artikel tersebut, dapat disimpulkan bahwa pemberian Swedish massage menunjukkan hasil yang cukup signifikan dalam

menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Tabel 1. Perbandingan *Experimental Group* dan *Control Group*

Reviewer	Participant		Intervention		Measurement	Results	Design Study
	Intervention group (VR)	Control group	Experimental group	Control group			
(Candra et al., 2024)	n=77	-	swedish massage	-	GDS, Fungsi fisik dasar	Proporsi depresi lebih tinggi pada lansia dengan aktivitas fisik rendah dibandingkan yang aktif ($p < 0.05$)	Cross-sectional
(Astuti, 2022)	n= 172 tahun	-	sewdish massage	-	GDS, Kuesioner kesehatan	Lebih dari 50% responden mengalami depresi ringan-sedang; status kesehatan berhubungan signifikan dengan depresi ($p < 0.05$)	Observasional (Cross-sectional)
(Fitriana et al., 2025)	n= 10	-	swedish massage	-	GDS, WHOQOL - BREF	Terdapat hubungan	Pre-Eksperimen

						signifika n antara tingkat depresi dan kualitas hidup lansia ($p < 0.05$)	
(Prasetyo et al., 2024)	n= 2	-	Swedish massage	-	GDS, Skala aktivitas fisik	Lansia dengan aktivitas fisik rendah memiliki risiko depresi lebih tinggi dibanding gkan lansia aktif ($p < 0.05$)	Non-eksperim ental cross-sectional

Tabel 2. Dosis Neurodevelopment Treatment

NO	Reviewer	Type of Intervention	Therapeutic Dosage		Duration Therapy
			Frekuensi	Type	
1	(Candra et al., 2024)	Swedish Massage	6x dalam 2 minggu	Effleurage, petrissage, friction, tapotement , vibration	20 menit/sesi
2	(Astuti, 2022)	Swedish Massage	1x/hari selama 12 hari	Effleurage, friction, petrissage, tapotement	16 menit/sesi
3	(Fitriana et al., 2025)	Swedish Massage	8x dalam 1 minggu	Effleurage, petrissage, friction, tapotement	15 menit/sesi
4	(Prasetyo et al.,	Swedish Massage	3x/minggu , 1x/hari	Effleurage, petrissage, friction,	20–30 menit/sesi

	2024)			tapotement	
--	-------	--	--	------------	--

Berdasarkan tabel di atas, terdapat perbedaan protokol Swedish Massage pada keempat penelitian. Waktu yang dihabiskan untuk setiap sesi berkisar antara 15 hingga 30 menit, dengan frekuensi yang dilakukan antara 1 hingga 8 kali dalam seminggu. Semua penelitian memanfaatkan kombinasi teknik dasar seperti effleurage, petrissage, friction, tapotement, dan vibration. Walaupun terdapat variasi dalam protokol, semua intervensi menunjukkan hasil yang menguntungkan dalam hal penurunan tekanan darah.

Tabel 3. Mean of Study Characteristics

NO	Reviewer	Measurement	Group Exveriment	Control Group	Significan
1	(Candra et al., 2024)	Tekanan Darah	Grade II → Grade I	-	Ya (deskriptif)
2	(Astuti, 2022)	Tekanan Darah	199/106 → 132/88	-	Ya (case study)
3	(Fitriana et al., 2025)	Tekanan Darah	Grade 1 → Prahipertensi	-	Ya (deskriptif)
4	(Prasetyo et al., 2024)	Tekanan Darah	Grade 3 → turun signifikan	-	Ya (pre-post test)

Berdasarkan tabel diatas hasil penurunan tekanan darah setelah intervensi Swedish Massage. Semua studi melaporkan penurunan tekanan darah yang signifikan, baik dalam bentuk penurunan kategori hipertensi (misal: grade II ke grade I) maupun penurunan nilai sistolik dan diastolik. Temuan ini konsisten mengindikasikan bahwa Swedish Massage efektif sebagai terapi non-farmakologis untuk lansia hipertensi.

4. DISCUSSION

Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah sistolik mencapai di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg, berdasarkan dua kali pengukuran dengan jeda waktu lima menit saat dalam keadaan rileks atau tenang. Orang yang mengalami hipertensi biasanya tidak

merasakan gejala, dan beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi ini meliputi gaya Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah sistolik mencapai di atas 140 mmHg dan hidup, tingkat stres, lingkungan sekitar, serta usia seseorang.

Swedish massage adalah salah satu metode pengobatan konservatif yang bisa membantu dalam menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik. Teknik ini melibatkan manipulasi jaringan lunak dan otot pada ekstremitas atas maupun bawah, yang bertujuan untuk memberikan relaksasi otot, menurunkan denyut jantung dan tekanan darah, memperlancar aliran getah bening, serta meningkatkan kualitas tidur melalui pengurangan kecemasan dan stres.

Berdasarkan pada hasil yang telah dilakukan Sembiring et al. swedish massage selama 10 menit maka diperoleh penurunan tingkat tekanan darah dari Hipertensi grade II menjadi Hipertensi grade I. Hal tersebut didukung dengan Lansia yang merasakan efek rileks setelah dilakukan swedish massage.

Berdasarkan hasil pemberian terapi Swedish massage pada Ny J, terdapat perubahan tekanan darah sejak hari pertama intervensi hingga hari ke-12. Hal ini menunjukkan bahwa terapi Swedish massage memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. Hasil ini sesuai dengan penelitian Ritanti (2020) yang menyatakan bahwa Swedish massage merupakan salah satu terapi yang efektif dalam mengurangi tekanan darah sistolik secara signifikan.

Penurunan tekanan darah sistole pada Ny. J sebelum tindakan dilakukan tekanan darah pada Ny. J yaitu 199 mmHg, dengan setelah 12 hari intervensi tekanan darah menjadi 132 mmHg. Kemudian, Tekanan darah diastolik turun sebelum intervensi menjadi 106 mmHg, dan setelah 12 hari dilakukan Swedish massage, tekanan darah tersebut berkurang menjadi 88 mmHg. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian Ritanti (2020) yang menyatakan bahwa swedish massage dapat membantu menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan hasil setelah pemberian terapi satu kali sehari dengan frekuensi tiga kali pertemuan dalam satu minggu dan durasi setiap sesi 20–30 menit, ditemukan adanya penurunan tekanan darah pada Tn. T dengan sistole 154 dengan 3 kali pertemuan menjadi 131 sementara diastole 92 dengan 3 kali pertemuan menjadi 91 yang awalnya termasuk hipertensi grade I menjadi pra hipertensi. sementara Tn S dengan sistole 145 dengan 3 kali pertemuan menjadi 133 sementara diastole 89 dengan 3 kali pertemuan menjadi 83 yang awalnya termasuk hipertensi grade I menjadi prahipertensi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 10 responden rata rata lansia mengalami hipertensi grade III melakukan intervensi swedish massage selama 1 minggu selama 8 kali pertemuan dalam waktu 15 menit didapatkan hasil massage swedish dapat menurunkan tekanan

darah pada lansia dan beberapa lansia menyebutkan juga nyeri berkurang setelah dilakukan massage swedish

5. CONCLUSION

Swedish massage terbukti berhasil dalam mengurangi tekanan darah bagi orang dengan hipertensi. Metode ini berfungsi untuk melembutkan otot, mengurangi ketegangan, meningkatkan sirkulasi darah, dan menyeimbangkan detak jantung yang menyebabkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Berbagai riset dan intervensi telah menunjukkan hasil penurunan tekanan darah yang signifikan pada beragam pasien, sehingga pijatan Swedia bisa dikategorikan sebagai terapi non-obat yang menguntungkan untuk penderita hipertensi.

REFERENCES

- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Azhar, M. U. (2019). Non Pharmacological Therapy in Blood Pressure Control in Hypertensive Patients. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 2(3), 192–199.
- Jafar, M., & Aisyah, D. (2022). *Muslim Jafar 1, Devy Aisyah 2, Amrina 3*. 2338(April), 13–34.
- Kemkes. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156). <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/LaporanRiskesdas2018Nasional.pdf>
- Morika, H. D., & Yurnike, M. W. (2016). Jurnal Medika Sainatika. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 8(1), 1–8.
- Astuti, E. R. (2022). Pengaruh Terapi Swedish Massage terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 6(1), 1044–1050.
- Candra, I. W., Sumirta, I. N., & Dewi, N. L. G. A. K. (2024). Jurnal Peduli Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 6(September), 171–178. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/2494>
- Fitriana, V., Muarif, S., Cahyanti, L., & Yuliana, A. R. (2025). Efektifitas Pijat Swedia Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia. *Hipertensi Merupakan Salah Satu Penyakit Degeneratif Yang Paling Banyak Diderita Lansia. Masyarakat Beranggapan Bahwa Hipertensi Hal Yang Wajar Dan Biasa Terjadi Pada Lansia Sehingga Tidak Perlu Diatasi. Pengobatan Menggunakan Obat Masih Banyak Dan Orang*, 12(1), 70–82.
- Prasetyo, R. F., Prajayanti, E. D., & Hajar, J. K. (2024). Penerapan Swedish Massage untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Kelurahan Mojosongo Kota Surakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3, 57146.
- Sari, Yanita Nur Indah. 2017. *Berdamai Dengan Hipertensi*. 1st ed. Jakarta: Tim Bumi Medika

Pelayanan keperawatan bagi penderita hipertensi secara terpadu E Triyanto - Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014

Intari, Desi wiwit, Lina Puspitasari, and Sevi Anisa Oktaviani. 2018. "Efektivitas Swedish Massage Therapy (SMT) Pada Ibu Lansia Sebagai Upaya Penatalaksanaan Hipertensi Di Posyandu Lansia." *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan* 9(2): 138–48.
<http://www.ojs.akbidypp.ac.id/index.php/Prada/article/view/464>.

Oktianingsih, T., Anwar, S., Nurhayati, & Khasanah, U. (2022). Efektifitas teknik relaksasi otot progresif dan teknik Swedish massage terhadap hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 14(September),535–542.
<http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/405>