

Penerapan *back massage* terhadap tingkat kenyamanan dan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi

Intan Nuraini Eka Safitri¹, Dwi Retnaningsih²

Universitas Widya Husada Semarang
Koresponden: intannurainieka@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi yang tidak dikendalikan dapat membuat tubuh merasakan ketidakpuasan dan ketidaknyamanan dalam beberapa aspek seperti aspek fisik, psikospiritual dan lingkungan. Selain penanganan secara obat-obatan dapat juga dilakukan dengan teknik *back massage*. **Tujuan:** mengetahui penerapan *back massage* dalam penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. **Metode:** Penelitian deskriptif dengan desain studi kasus. Sampel yang di ambil adalah lansia yang memiliki hipertensi > 140/90 mmHg dengan jumlah 4 responden. Instrumen menggunakan Shortened General Comfort Questionnaire (SGCQ). Terdapat 28 item yang di bagi menjadi 5 aspek dengan skor total <84 (tidak nyaman) dan > 84 – 168 (skore nyaman). **Hasil:** Pemberian *back massage* memberikan perubahan dalam keberhasilan peningkatan kenyamanan dan penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. **Kesimpulan:** Terdapat perubahan pada tingkat kenyamanan dan terhadap tekanan darah pada lansia setelah diberikan penerapan *back massage*. Terapi ini dapat digunakan sebagai intervensi non-farmakologis yang lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kenyamanan tubuh.

KATA KUNCI : Back Massage; Hipertensi; Lansia; Tingkat Kenyamanan

ABSTRACT

Background: Uncontrolled hypertension can make the body feel dissatisfaction and discomfort in several aspects such as physical, psychospiritual and environmental aspects. In addition to drug treatment, it can also be done with back massage techniques. **Objective:** to determine the application of back massage in reducing blood pressure in elderly people with hypertension. **Methods:** Descriptive research with a case study design. The samples taken were elderly people who had hypertension > 140/90 mmHg with a total of 4 respondents. The instrument uses the Shortened General Comfort Questionnaire (SGCQ). There are 28 items divided into 5 aspects with a total score of <84 (uncomfortable) and > 84 - 168 (comfortable score). **Results:** Giving back massage provides changes in the success of increasing comfort and reducing blood pressure in elderly people with hypertension. **Conclusion:** There are changes in the level of comfort and blood pressure in the elderly after the application of back massage. This therapy can be used as a non-pharmacological intervention that is more effective in lowering blood pressure and increasing body comfort.

KEYWORDS: Back Massage; Hypertension; Elderly; Comfort Level

Copyright © 2025 Journal



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Share Alike 4.0

PENDAHULUAN

Salah satu masalah kesehatan paling serius di dunia adalah hipertensi (Sisiwanto et al., 2020). Pada istilah "silent killer" digunakan untuk menggambarkan hipertensi . Hal ini karena hipertensi dapat menyebabkan kematian mendadak dengan meningkatkan tekanan darah , yang pada gilirannya meningkatkan kemungkinan berbagai komplikasi (Putri, 2020). Tekanan darah tinggi didefinisikan sebagai tekanan darah yang lebih tinggi dari 140/90 mmHg. Seiring bertambahnya usia , pembuluh darah menjadi kaku dan mengeras sehingga menyebabkan tekanan darah tinggi dengan memaksa jantung berdetak lebih keras dan cepat (Akbar et al., 2024). Seseorang dengan tekanan darah

tinggi yang tidak terkelola dengan baik dapat mengalami tanda dan gejala distress, yang ditandai dengan perasaan tidak puas, tidak nyaman, dan ketidakpuasan dalam ranah fisik, mental, spiritual, lingkungan, dan sosial. Potensi akibat dari kondisi ini antara lain sering mual, sakit kepala, disorientasi, kelelahan, dan insomnia. Keadaan ini berisiko menyebabkan vasokonstriksi yang jika tidak ditangani dapat membatasi aliran darah ke sel-sel otak (Insana, 2020).

Hipertensi yang semakin meningkat ini memerlukan strategi holistik. Diharapkan penanganan yang komprehensif ini dapat meningkatkan harapan hidup dan kualitas hidup lansia (Sari et al., 2020). Ada dua cara penanganan hipertensi, yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis. Pada penanganan farmakologi menggunakan obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah, sedangkan penanganan nonfarmakologis menggunakan metode seperti membatasi asupan garam, menjaga pola makan seimbang dengan membatasi asupan lemak dan menggunakan teknik relaksasi seperti pijat punggung atau *back massage* (Sisy Rizkia, 2025). *Back massage* sebagaimana yang diuraikan oleh (Kifti'ah et al., 2021) adalah dengan memberikan usapan-usapan ringan pada punggung, dimulai dari bagian bawah dan bergerak ke atas, kemudian diulang berkali-kali sebelum beralih ke gerakan perlahan dari atas ke bawah, dengan kecepatan yang tetap lambat. Teknik pijat punggung ini akan melancarkan keluarnya hormon endorfin yang dikenal memiliki efek menenangkan. Dengan menurunkan aktivitas otak dan sistem tubuh lainnya, respon pijat ini akan menghasilkan relaksasi tubuh dan berkurangnya impuls saraf ke otak (Alvianika & Wulandari, 2024). Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui penerapan *back massage* dalam penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

METODE

Design

Pendekatan penulisan karya ilmiah yang dilakukan berfokus pada lansia dengan hipertensi dan menggunakan metode deskriptif dengan studi kasus.

Pertanyaan penelitian

Bagaimanakah penerapan *back massage* terhadap tingkat kenyamanan dan penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi ?

Sampel dan setting

Sampel studi kasus ini lansia yang berumur ≥ 60 tahun yang memiliki tekanan darah tinggi (hipertensi) $\geq 140/90$ mmHg.

Variabel

Terapi *back massage*, tingkat kenyamanan dan tekanan darah.

Instrumen

Alat pengumpul data menggunakan sphygmomanometer (alat tekanan darah), lembar observasi tekanan darah, lembar kuesioner tingkat kenyamanan dan minyak zaitun.

Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dengan mencari informasi yang diperoleh secara langsung oleh peneliti dari responden atau objek penelitian. Jenis data yang dikumpulkan mencakup nama, umur dan juga termasuk keberhasilan penerapan metode *back massage* dalam menurunkan tekanan darah yang diukur menggunakan alat *sphygmomanometer*.

Analisa Data

Analisis data dilakukan dengan membandingkannya dengan teori yang relevan, dan akhirnya dituangkan dalam bentuk opini dalam pembahasan. Teknik analisis yang

digunakan meliputi narasi yang terdiri dari Hasil pengukuran diperoleh melalui pengukuran tekanan darah serta pengukuran dari hasil kuesioner pada tingkat kenyamanan sebelum dan sesudah penerapan *back massage*.

Pertimbangan Etis

Studi kasus ini menjaga prinsip standar praktik keperawatan, yaitu: *autonomy*, *confidentiality*, *beneficienci* dan *maleficience*.

HASIL

Tabel 1 Tingkat Kenyamanan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penerapan Back Massage

Nama	Skor Tingkat Kenyamanan	
	Pre pada hari 1	Post pada hari 3
Ny. S	78	87
Ny. A	68	94
Ny. D	71	98
Ny. S	72	90

Tabel 1 menunjukkan tingkat kenyamanan sebelum dilakukan penerapan back massage didapatkan hasil 4 responden mengalami ketidaknyamanan pada Ny.S skore 78, Ny.A skore 68, Ny.D skore 71, Ny.S skore 72 dan setelah dilakukan penerapan back massage didapatkan hasil 4 responden mengalami peningkatan tingkat kenyamanan pada Ny.S skore 87, Ny.A skore 94, Ny.D 98, Ny.S skore 90.

Tabel 1 Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penerapan Back Massage

Nama	Umur	Tekanan darah					
		1		2		3	
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Ny. S	74 tahun	150/94	146/90	132/95	128/90	129/89	120/86
Ny. A	65 tahun	146/97	136/98	128/98	120/87	118/85	115/84
Ny. D	70 tahun	252/110	250/98	210/100	198/110	186/100	180/94
Ny. S	68 tahun	173/111	169/110	158/110	152/98	135/98	130/90

Tabel 2 menunjukkan perkembangan tekanan darah lansia selama tiga hari pengamatan. Pada hari pertama, sebelum penerapan teknik *back massage*, terdapat empat lansia yang menderita hipertensi tinggi. Pada hari kedua, sebelum kembali menerapkan *back massage* menemukan dua lansia dengan hipertensi tinggi dan dua lansia lainnya dalam kategori pra-hipertensi. Selanjutnya, pada hari ketiga menunjukkan satu lansia masih mengalami hipertensi tinggi, dua lansia dalam kategori pra-hipertensi, dan satu lansia berada dalam kondisi normal tanpa peningkatan tekanan darah. Kemudian setelah diberikan penerapan terapi *back massage* menunjukkan pada hari pertama, terdapat satu lansia dalam kategori pra-hipertensi, satu lansia dalam kategori hipertensi rendah, satu lansia dalam kategori hipertensi sedang, dan satu lansia dalam kategori hipertensi tinggi. Pada hari kedua, setelah penerapan, terdapat perubahan yang positif. Hasil menunjukkan satu lansia masuk dalam kategori normal, satu lansia kategori pra-hipertensi, dan satu lansia masih dalam kategori hipertensi tinggi. Memasuki hari ketiga, setelah terapi dilanjutkan, hasilnya menunjukkan dua lansia berstatus normal, satu lansia dalam kategori pra-hipertensi, dan satu lansia masih berada dalam kategori hipertensi tinggi.

PEMBAHASAN

Back massage yang juga dikenal sebagai pijat gerakan lembut, adalah salah satu teknik pijat yang melibatkan tekanan dan sentuhan lembut pada kulit di sekitar punggung. Prosedur ini berlangsung antara 3 dan 10 menit dan memiliki efek relaksasi

yang dapat membantu menurunkan tekanan darah dengan memperlambat aktivitas sistem saraf simpatik dan meningkatkan vasodilatasi. (Punjastuti & Fatimah, 2020). Penerapan *back massage* memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat kenyamanan. Mayoritas lansia merasakan relaksasi dan ketenangan pikiran saat menerima pijat. Terapi pijat ini meningkatkan relaksasi otot, meningkatkan pengiriman oksigen, dan mengurangi ketegangan otot, selain merangsang jaringan otot. Semua efek ini bekerja sama untuk membuat tubuh merasa lebih nyaman secara keseluruhan. (Sari Dewi, 2020).

Teknik pemijatan atau *back massage* dengan sentuhan lembut, terapi ini mampu meningkatkan relaksasi dan mengurangi tingkat kecemasan. (Pratiwi, 2020). Penelitian (Amalia & Prihati, 2021) mendukung data ini dengan menunjukkan bahwa pijat punggung merupakan metode pemijatan punggung dengan gerakan mengusap lembut. *Back massage* memiliki banyak manfaat, di antaranya memberikan relaksasi total. Terapi ini dapat memperlancar aliran darah dan meredakan ketegangan otot. Selain itu, pijat punggung dapat meningkatkan endorfin di otak yang memicu relaksasi fisik. Kadar endorfin yang lebih tinggi dapat menekan sekresi kortisol dalam tubuh, akibatnya pasien mengalami rasa relaksasi psikologis.

Penerapan pijat punggung selama 10 menit tiga kali dalam seminggu dapat membantu menurunkan tekanan darah serta meningkatkan kenyamanan. Intervensi pijat yang dilakukan dengan lembut dan bertahap pada punggung dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh yang dapat membantu meningkatkan aliran darah dan menstabilkan tekanan darah. Kesimpulan penelitian ini konsisten dengan yang diberikan (Ramadhan, 2021) yang menyatakan bahwa pijat punggung mengaktifkan jaringan yang memicu respons canggi dari sistem neurohormonal dalam sumbu hipotalamus - hipofisis - adrenal (HPA). Hipotalamus yang menafsirkan rangsangan ini sebagai reaksi relaksasi, menerimanya melalui sumsum tulang belakang. Menerapkan tekanan atau sentuhan pada kulit mengendurkan otot, tendon dan ligament yang pada gilirannya meningkatkan aktivitas parasimpatis. Akibatnya, neurotransmitter asetilkolin dilepaskan yang menekan aktivitas saraf simpatik di otot jantung dan membantu menurunkan tekanan darah.

Kekuatan dan Keterbatasan Penelitian

Kekuatan penelitian ini dapat dijadikan referensi terbaru untuk peneliti lain dan keterbatasan pada penelitian ini hanya dilakukan pada 4 responden sehingga kurangnya tingkat pembandingan.

Implikasi Hasil Penelitian

Terapi *back massage* memiliki potensi sebagai terapi komplementer yang efektif dan aman dalam penurunan tekanan darah dan meningkatkan kenyamanan pada lansia.

KESIMPULAN

Hasil penelitian pada studi kasus ini terdapat perubahan yang pada tingkat kenyamanan dan juga terdapat penurunan yang signifikan terhadap tekanan darah pada lansia setelah diberikan penerapan *back massage*. *Back massage* dapat dijadikan sebagai terapi komplementer pada lansia hipertensi.

Conflict Of Interest Statment

Tidak ada

Funding Source

Tidak ada

Author Acknowledgement

Penulis mengucapkan terima kasih kepada lansia yang telah bersedia menjadi responden dan sudah mau bekerjasama selama penelitian.

REFERENSI

- Akbar, Diahamalia, Mardiah, & Rahmawati. (2024). *Penerapan Intervensi Terapi Slow Stroke Back Massage*. 5(September), 9845–9851.
- Alvianika, L., & Wulandari, R. (2024). *Penerapan Terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM) pada Lansia dengan Hipertensi di Desa Gerdu Kabupaten Sragen*. 1(4).
- Amalia, A. N., & Prihati, D. R. (2021). Penerapan Back Massage Terhadap Fatigue (Kelelahan) Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 5(1), 6–12. <https://doi.org/10.33655/mak.v5i1.105>
- Insana, M. (2020). Gangguan Rasa Nyaman Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 3(Vol 3 No 2 (2018): Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)), 1–9.
- Kifti'ah, M., Siti, & Sukarno. (2021). Pengaruh Terapi Slow Stroke Back Massage terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Lanjut Usia : Systematic Review. *Fakultas Keperawatan*.
- Pratiwi, A. E. (2020). *Pengaruh Back Massage Terhadap Maternal Depressive Symptoms Pada Ibu Postpartum*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Punjastuti, B., & Fatimah, M. (2020). Pengaruh Slow Stroke Back Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi : Literature Review. *Jurnal Kesehatan Madani Medika (JKMM)*, 11(2), 167–175.
- Putri, E. C. (2020). *Penerapan Terapi Refleksi Pijat Kaki Terhadap Tekanan Pada Pasien Hipertensi* [Stikes Perintis Padang].
- Ramadhan, I. (2021). *Pengaruh Slow Stroke Back Massage dan Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Tekanan Darh Pada Lansia Dengan Hipertensi*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Sari Dewi, E. (2020). Pengaruh Slow Stroke Back Masage (Ssbm) Dengan Aromatherapi Rose Terhadap Tekanan Darah Dan Denyut Nadi Menopause Penderita Hipertensi. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 18–23. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v9i1.137>
- Sisiwanto, Y., Widyawati, S. A., Wijaya, A. A., & Salfana, B. D. (2020). Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia. *Jppkmi*, 1(186), 2.
- Sisy Rizkia, P. (2025). Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan Tetanus. *British Medical Journal*, 2(5474), 1333–1336.