



Case Study

## ***Evidence Based Practice Penerapan Terapi Light Massage untuk Upaya Menurunkan Tekanan Darah dengan Hipertensi Grade II***

**Christovel Lendo<sup>1</sup>, Drova Manorek<sup>2</sup>, Frida Mendur<sup>3</sup>, Vergeina Mastur<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Pembangunan Indonesia, Manado, Indonesia

Email: [1Christovellendo@gmail.com](mailto:1Christovellendo@gmail.com), [3fridamendur@gmail.com](mailto:3fridamendur@gmail.com),

[4vergeinaayu.mastur@gmail.com](mailto:4vergeinaayu.mastur@gmail.com)

### ***Abstract***

*Hypertension is a condition in which systolic and diastolic blood pressure exceed normal limits, which can lead to high mortality and morbidity. Prolonged hypertension can cause complications such as coronary heart disease, stroke, kidney failure, and even death. Controlled blood pressure can reduce the risk of complications by maintaining a healthy lifestyle, and individuals with chronic or long-term hypertension are advised to routinely undergo health checks or blood pressure monitoring and adhere to taking antihypertensive medications as prescribed by a doctor. Non-adherence to antihypertensive medication, an unhealthy lifestyle, and the lack of inexpensive, easy, safe, and low-risk alternative treatments that can be done at home contribute to the increasing incidence of hypertension. This study aims to implement Light Massage Therapy to Reduce Blood Pressure as part of Nursing Care for Mr. A. S with Grade II Hypertension in Room Irina C1 at Prof. Dr. R.D. Kandou General Hospital Manado. This research uses a case study method. The subject of the study was a patient in Room Irina C1 with hypertension that met the inclusion criteria established by the researcher. The results of the case study showed a decrease in blood pressure after administering light massage for three consecutive days. Before receiving light massage, the patient's blood pressure was 190/110 mmHg, which decreased to 136/81 mmHg after the therapy. Regular administration of light massage can help lower blood pressure in clients with hypertension.*

***Keywords:*** Blood Pressure, Hypertension, Light Massage,

### ***Abstrak***

Hipertensi merupakan keadaan dimana tekanan darah sistolik dan diastolik melebihi dari batas normal yang bisa menyebabkan mortalitas dan morbiditas tinggi. Hipertensi yang berkepanjangan dapat menyebabkan komplikasi berupa penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal dan bahkan kematian. Terkontrolnya tekanan darah bisa menurunkan resiko komplikasi yaitu dengan menjalankan pola hidup sehat dan bagi individu yang memiliki penyakit hipertensi kronis atau menahun dianjurkan untuk rutin melakukan cek kesehatan atau tekanan darah serta patuh minum obat antihipertensi sesuai dengan resep dokter. Ketidakpatuhan minum obat antihipertensi, pola hidup tidak sehat dan tidak ada pengobatan alternatif yang murah, mudah, aman dan tidak beresiko yang dapat dilakukan

**Penulis Korespondensi:**

Christovel Lendo | [christovellendo@gmail.com](mailto:christovellendo@gmail.com)

dirumah menyebabkan kejadian hipertensi meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk melaksanakan penerapan *Light Massage* Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Terapi Light Massage Untuk Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Tn. A. S Dengan Hipertensi Grade II Di Ruangan Irina C1 Rsup. Prof Dr. R.D. Kandou Manado. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus. Subyek dalam penelitian adalah pasien yang berada di Ruangan Irina C1 dengan masalah hipertensi yang memiliki kriteria inklusi yang sudah ditetapkan peneliti. Hasil studi kasus menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah setelah dilakukan light massage selama 3 hari berturut-turut. Sebelum pemberian light massage, tekanan darah pasien 190/110 mmHg turun menjadi 136/81 mmHg setelah light massage. Pemberian light massage secara teratur dapat menurunkan tekanan darah pada klien dengan hipertensi.

**Kata Kunci:** Tekanan Darah, Hipertensi, *Light Massage*

## PENDAHULUAN

Gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan berlebihan, kurang aktifitas fisik, kurang olahraga, dan kebiasaan merokok menyebabkan angka kejadian Penyakit Tidak Menular (PTM) terus meningkat. PTM merupakan salah satu penyebab utama kematian di dunia. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, menunjukan bahwa angka kematian akibat PTM ini mencapai 41 juta orang setiap tahunnya dan setara dengan 71% dari angka kematian total. WHO mengatakan bahwa angka kejadian PTM akan terus meningkat, terutama di negara berkembang (WHO, 2018).

Indonesia tergolong salah satu negara berkembang yang menghadapi ancaman dari penyakit tidak menular, hipertensi merupakan salah satu diantaranya. Hipertensi dapat diartikan sebagai suatu kondisi dimana tekanan darah seseorang bertambah diatas batas normal yang dapat mengakibatkan peningkatan angka kematian. Sedangkan faktor-faktor yang sering menyebabkan munculnya masalah kesehatan hipertensi dibagi dalam dua kelompok besar, yaitu faktor tidak dapat diubah atau dikontrol seperti jenis kelamin, usia, genetik dan faktor yang dapat dikontrol diantaranya pola makan, kebiasaan merokok, kelebihan berat badan, kurang melakukan aktivitas fisik seperti kebiasaan olahraga, mengkonsumsi garam dengan jumlah berlebihan (Imelda et al., 2020).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi ketika tekanan darah di atas 130/80 mmHg atau lebih. Jika tidak segera ditangani, hipertensi bisa menyebabkan munculnya penyakit-penyakit serius yang mengancam nyawa, seperti gagal jantung, penyakit ginjal, dan stroke (Tamin 2020). Hipertensi memiliki istilah *silent killer* atau penyakit yang membunuh secara diam-diam. hipertensi sering kali tidak menimbulkan gejala sehingga membuat penderita hipertensi mengalami ketidakpatuhan dalam meminum obat dan tidak menjaga pola makan tanpa memikirkan akibat komplikasi yang akan terjadi di kemudian hari (Johana 2021).Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, mengatakan prevalensi hipertensi di Indonesia berkisar 34,1%. Data menunjukan jumlah wanita lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan laki-laki yaitu 36,9%, dan prevalensi hipertensi paling banyak terjadi di perkotaan daripada perdesaan yaitu 34,4%. Prevalensi hipertensi di Provinsi Sulawesi Utara yaitu 24%. Laporan mengenai penyakit tidak menular di Dinkes Kota Manado, dimana prevalensi hipertensi memiliki persentase 8,5% (Rikesdas 2018).

Selain beberapa faktor diatas, ada juga penyebab lainnya yaitu masyarakat tidak mengetahui adanya alternatif pengobatan yang bisa dilakukan di rumah selain terapi farmakologi. Peningkatan kejadian hipertensi karena masyarakat sibuk bekerja sehingga tidak memiliki waktu berobat ke fasilitas kesehatan, tidak mengontrol kesehatan secara rutin, tidak menkonsumsi obat anti hipertensi secara teratur, kendala waktu dan biaya

berobat yang mahal.

Terapi non farmakologi pemberian *light massage* terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini membuktikan beberapa hasil yang pernah dilakukan kepada klien dengan hipertensi, bahwa pemberian *light massage* dapat dijadikan alternatif perawatan hipertensi yang murah, mudah, dan aman (Gunawan dkk, 2021). *Light massage* adalah tindakan massage dengan usapan perlahan. Kedua tangan menutup suatu area yang lebarnya 5 cm pada kedua sisi tonjolan tulang belakang dari ujung kepala sampai ke area sacrum. Gosokan punggung yang efektif memerlukan waktu 3 sampai 5 menit (Istyawati dkk, 2020).

*light massage* sebagai rekomendasi terapi non farmakologi untuk menstabilkan tekanan darah guna mencegah komplikasi kardiovaskular pada lansia dengan hipertensi (Rasdini dkk, 2021). Lingkungan keluarga sangat diperlukan untuk menjalankan tatalaksana yang kompleks, jika motivasi dari klien kurang ditunjang dengan kurang dukungan keluarga untuk menjalankan regimen terapi maka akan timbul masalah keperawatan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (Fadilah, 2018).

## DESKRIPSI KASUS

Kasus ini merupakan studi kasus yang dilakukan pada seorang pasien laki-laki, Tn. A.S, yang dirawat di Ruangan Irina C1 RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado dengan diagnosis medis Hipertensi Grade II. Pasien memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan peneliti, yaitu penderita hipertensi dengan tekanan darah tinggi yang menetap serta bersedia mengikuti prosedur terapi non-farmakologi menggunakan *light massage*. Pada saat pengkajian awal, pasien memiliki tekanan darah 190/110 mmHg, merasa nyeri dan tegang pada bagian punggung, serta mengeluhkan ketidaknyamanan yang bertambah saat beraktivitas. Pasien juga memiliki riwayat ketidakpatuhan dalam meminum obat antihipertensi serta tidak memiliki rutinitas perawatan mandiri di rumah. Kondisi ini diperburuk oleh pola hidup yang kurang sehat serta kurangnya alternatif terapi yang mudah dilakukan pasien secara mandiri. Intervensi yang diberikan berfokus pada terapi *light massage*, yaitu teknik pijatan ringan menggunakan kedua tangan dengan usapan perlahan pada kedua sisi tulang belakang dari area kepala hingga sacrum selama 3–5 menit setiap sesi. Terapi dilakukan sekali sehari selama tiga hari berturut-turut sebagai bagian dari implementasi asuhan keperawatan.

Selama proses terapi, pasien dilibatkan secara aktif, demikian pula keluarga untuk mendukung pelaksanaan intervensi. Terapi dilakukan dengan memperhatikan standar prosedur dan kenyamanan pasien. Selain bertujuan menurunkan tekanan darah, *light massage* juga dilakukan untuk mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan rasa nyaman. Setelah tiga hari pemberian terapi, terjadi penurunan signifikan pada hasil pengukuran tekanan darah. Tekanan darah pasien menurun dari 190/110 mmHg menjadi 136/81 mmHg. Pasien melaporkan bahwa ketegangan dan nyeri punggung berkurang secara bertahap, meskipun keluhan nyeri dapat kembali muncul ketika pasien melakukan gerakan tertentu. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi *light massage* dapat menjadi salah satu alternatif terapi non-farmakologi yang aman, mudah, murah, dan efektif untuk membantu menurunkan tekanan darah serta meningkatkan kenyamanan pasien dengan hipertensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pemberian terapi *light massage* terhadap nyeri pada pasien hipertensi di dapatkan hasil bahwa terapi *light massage* dapat menurunkan tingkat nyeri yang di rasakan oleh klien dengan hasil awal tingkat nyeri 7 turun menjadi 5. Klien mengatakan dengan dilakukannya terapi *light massage* nyeri berangsur-angsur menurun, namun

timbul kembali apabila klien melakukan pergerakan. Pada tahap implementasi asuhan keperawatan yang diberikan pada pasien difokuskan pada penanganannya yang bersifat menyeluruh. Dalam melaksanakan asuhan keperawatan ini, pasien dan keluarga dilibatkan sehingga dapat bekerjasama dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien.

Implementasi tiap diagnosa pada pasien disesuaikan dengan kondisi pasienkelolaan yang diberikan asuhan keperawatan, berdasarkan intervensi keperawatan yang telah ditentukan. Implementasi yang diberikan pada pasien berdasarkan intervensi yang ada pada buku Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), Namun implementasi pada kasus ini difokuskan pada massage punggung dimana tindakan ini untuk mengurangi rasa nyeri.

Massage punggung merupakan tindakan keperawatan dengan memberikan rasa nyaman dan memperlancar peredaran darah pada daerah tertentu. *Terapi Light Massage* dapat mengurangi nyeri dan meningkatkan proses peredaran darah. Pemberian panas secara lokal di bagian tubuh yang mengalami cedera dapat berguna untuk pengobatan (Potter & Perry, 2015). Sejalan dengan penerapan terapi *light massage* dengan penyakit berbeda, penelitian yang dilakukan (Mujib, dkk 2019) dengan judul pengaruh terapi light messages terhadap penurunan Nyeri sendi osteoarthritis pada lansia di posyandu lansia puskesmas Pandian Sumenep. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh mengalami nyeri sendi osteoarthritis dengan nyeri sedang skala 22 lansia (68,7%), setelah diberikan terapi light message, skala nyeri akhirnya menurun.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pemberian terapi *light massage* terhadap nyeri pada pasien hipertensi di dapatkan hasil bahwa terapi *light massage* dapat menurunkan tingkat nyeri yang di rasakan oleh klien dengan hasil awal tingkat nyeri 7 turun menjadi 5. Klien mengatakan dengan dilakukannya terapi light massage nyeri berangsurg-angsurg menurun, namun timbul kembali apabila klien melakukan pergerakan. Semoga karya tulis ini dapat dijadikan masukan yang bisa digunakan dalam upaya peningkatan kesehatan di rumah sakit terutama pada perawatan penderita hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adam, M. (2011). *Pengaruh akupresur terhadap kekuatan otot an rentang gerak ekstremitas atas pada pasien stroke pasca rawat inap di RSUD Fatmawati Jakarta*. Tesis: Fakultas Ilmu Keperawatan depok.
- Akoso, T. (2009). *Bebas stress*. Yogyakarta: Kanisius.
- Anggara, Febby H. D. & Prayitno N. (2013). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah di puskesmas telaga murni, cikarang barat tahun 2012*. Jurnal IlmiahKesehatan, 5 (1); Januari 2013.
- Dinkes DIY. (2015). *Profil kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2015*.
- Harini, R. (2010). *Perbedaan pengaruh pemakaian kontrasepsi suntik (cyclofem dan depoprogesterin) terhadap peningkatan tekanan darah pada wanita usia subur di wilayah kerja puskesmas pakisaji malang*. Diakses pada 21 Agustus 2017 dari <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/415/3364>
- Haryono, R. (2016). *Pengaruh kombinasipijat punggung dan dzikir terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi*. Diakses pada 21 Agustus 2017 dari <http://jurnal.akper-notokusumo.ac.id/index.php/jkn/article/view/35>
- Jain, R. (2011). *Pengobatan alternatif untuk mengatasi tekanan darah*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Kozier et al., (2009). *Buku ajar praktikkeperawatan klinis*. Edisi 5. Jakarta:EGC.

- Majid, A. Y. (2016). *Terapi akupresur memberikan rasa tenang dan nyaman serta mampu menurunkan tekanan darah lansia di panti sosial X palembang*. Diakses pada 21 Agustus 2025 dari <http://stikesaisyah.info/index.php/KESEHATAN/article/view/15>
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan gerontik & geriatrik, Edisi 3*. Jakarta: EGC.
- Rikesdas. (2013). *Riset kesehatan dasar tahun 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Suhadak. (2010). *Pengaruh pemberian tehrosellaterhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia di Desa Windu Kecamatan Karangbinangun Kabupaten Lamongan*. Lamongan.BPPM STIKES Muhamadiyah Lamongan.
- Tarigan. (2009). *Sehat dengan terapi pijat*. Diakses pada 21 Agustus 2017 dari <http://www.mediaindonesia.com>.
- Vijayalakshmi, C. (2013). *Effects of 14points accupresure on blood pressure. International Journal of Yoga and Allied Sciences volume: 2*.
- Widyanto & Triwibowo. (2013). *Trend disease “trend penyakit saat ini”*. Jakarta: TIM