

FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SKRIPSI, 5 AGUSTUS 2026

RINDA MAYANTI
LARRA FREDRIKA

**PERBANDINGAN *SWEDISH MASSAGE* DAN *FOOT MASSAGE*
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PASAR IKAN KOTA
BENGKULU**

xix + 118 hlm, 11 tabel, 14 gambar, 13 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih banyak dijumpai di masyarakat dan memerlukan penatalaksanaan secara menyeluruh melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu intervensi komplementer yang dapat digunakan adalah terapi pijat karena relatif aman, sederhana, dan mudah diterapkan.

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *Swedish Massage* dan *Foot Massage* terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik serta membandingkan efektivitas kedua terapi tersebut pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-test post-test two group design*. Tekanan darah diukur sebelum dan setelah pemberian intervensi, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dan *Mann-Whitney U*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa *Swedish Massage* berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah dengan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$). *Foot Massage* juga menunjukkan pengaruh yang signifikan dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Sementara itu, uji *Mann-Whitney U* menghasilkan $p = 0,503$ ($p > 0,05$), sehingga tidak ditemukan perbedaan efektivitas yang signifikan antara kedua terapi. Kedua metode dapat dimanfaatkan sebagai terapi komplementer dalam membantu pengendalian hipertensi di masyarakat.

Kata kunci: Diastolik, *Foot Massage*, Hipertensi, Sistolik, *Swedish Massage*.

Daftar Bacaan : 57 (2019 – 2025)

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING STUDY PROGRAM
THESIS, 5 AUGUST 2026

RINDA MAYANTI
Ns. LARRA FREDRIKA, S.Kep., M.Kep

**A COMPARISON OF SWEDISH MASSAGE AND FOOT MASSAGE IN
REDUCING BLOOD PRESSURE AMONG PATIENTS WITH
HYPERTENSION IN THE WORKING AREA OF PASAR IKAN PUBLIC
HEALTH CENTER, BENGKULU CITY**

xix + 118 pages, 11 tables, 14 figures, 13 appendices

ABSTRACT

Hypertension is one of the major health problems in the community and requires comprehensive management through both pharmacological and non-pharmacological approaches. Massage therapy is a safe and easily applicable non-pharmacological intervention that may help reduce blood pressure.

This study aimed to determine the effects of Swedish massage and foot massage on reducing systolic and diastolic blood pressure and to compare the effectiveness of the two interventions among patients with hypertension in the working area of Pasar Ikan Public Health Center, Bengkulu City.

This study employed a quantitative design with a pretest-posttest two-group design. Blood pressure was measured before and after the interventions and analyzed using statistical tests, including the paired-samples t-test.

The results of the Wilcoxon test showed that Swedish massage had a significant effect on reducing blood pressure, with $p = 0.002$ ($p < 0.05$), and that foot massage also had a significant effect on reducing blood pressure, with $p = 0.001$ ($p < 0.05$). However, the Mann-Whitney U test yielded $p = 0.503$ ($p > 0.05$), indicating that there was no statistically significant difference between Swedish massage and foot massage in reducing blood pressure.

It is suggested that these therapies may be used as complementary interventions for hypertension management in public health centers and community settings.

Keywords: Diastolic Blood Pressure, Foot Massage, Hypertension, Systolic Blood Pressure, Swedish Massage

References: 57 (2019-2025)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian karena sering berkembang tanpa menunjukkan gejala yang khas. Kondisi ini dikenal sebagai *the silent killer* karena seseorang dapat mengalami tekanan darah tinggi tanpa menyadarinya. Kementerian Kesehatan RI (2024) menjelaskan bahwa hipertensi ditandai dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. WHO (2024) juga menyebutkan bahwa hipertensi merupakan kondisi serius yang dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal, serta berbagai penyakit kardiovaskular lainnya. Pengendalian tekanan darah menjadi penting untuk mencegah terjadinya komplikasi dan kematian dini akibat penyakit kardiovaskular.

Secara global, jumlah penderita hipertensi terus mengalami peningkatan. Berdasarkan laporan WHO tahun 2025, jumlah orang dewasa yang mengalami hipertensi meningkat dari sekitar 650 juta pada tahun 1990 menjadi 1,4 miliar pada tahun 2025. Prevalensi tertinggi tercatat di wilayah Mediterania Timur sebesar 38%, sedangkan wilayah Pasifik Barat memiliki prevalensi sekitar 29%. Di kawasan Asia Tenggara, prevalensi hipertensi mencapai 32%. Peningkatan jumlah penderita terutama terjadi di negara berpendapatan rendah dan menengah, salah satunya dipengaruhi oleh bertambahnya populasi usia lanjut. Hipertensi yang tidak terkontrol dalam laporan tersebut mencakup kondisi tekanan darah $>140/90$ mmHg, baik pada penderita yang sudah

mendapatkan pengobatan tetapi belum mencapai target maupun pada individu yang belum terdiagnosis dan belum memperoleh terapi (WHO, 2025).

Di Indonesia, hipertensi juga menjadi salah satu faktor risiko utama penyakit tidak menular. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, hipertensi termasuk faktor risiko tertinggi yang berkontribusi terhadap kematian, yaitu sebesar 10,2%. Selain itu, penyakit tidak menular menjadi penyebab utama gangguan kesehatan dan disabilitas pada penduduk usia 15 tahun ke atas. Dari berbagai penyakit tidak menular tersebut, hipertensi memiliki kontribusi yang cukup besar, yaitu sekitar 22,2%. Beberapa provinsi dengan prevalensi hipertensi yang relatif tinggi antara lain Kalimantan Tengah sebesar 40,7%, Kalimantan Selatan 35,8%, dan Jawa Barat 35,4% (P2PTM Kemenkes, 2024).

Kondisi hipertensi di Provinsi Bengkulu juga menunjukkan adanya permasalahan yang perlu diperhatikan. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu tahun 2024, jumlah penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun diperkirakan mencapai 415.006 orang. Jumlah penderita tertinggi terdapat di Bengkulu Utara sebanyak 73.542 orang, kemudian Rejang Lebong 65.540 orang dan Kota Bengkulu 50.898 orang. Kabupaten/kota lainnya meliputi Seluma 39.980 orang, Kepahiang 37.385 orang, Mukomuko 36.800 orang, Lebong 31.585 orang, Bengkulu Selatan 29.995 orang, Kaur 29.995 orang, dan Bengkulu Tengah 24.130 orang (Profil Riset Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2024).

Salah satu wilayah yang memiliki permasalahan hipertensi adalah wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu. Data tahun 2022 menunjukkan terdapat 976 penderita hipertensi, terdiri dari 412 laki-laki dan

564 perempuan. Pada tahun 2023 jumlah tersebut meningkat menjadi 2.307 penderita, dengan 1.057 laki-laki dan 1.250 perempuan. Data tahun 2024 juga tercatat sebanyak 2.307 penderita, terdiri atas 1.057 laki-laki dan 1.250 perempuan. Berdasarkan data tersebut, terjadi peningkatan jumlah penderita yang cukup besar dibandingkan tahun 2022. Berdasarkan wilayah kelurahan, jumlah penderita terbanyak ditemukan di Kebun Keling dan Jitra, masing-masing sebanyak 351 orang, sedangkan jumlah terendah berada di Pondok Besi sebanyak 223 orang. Sementara itu, data selama Oktober hingga Desember 2025 mencatat sebanyak 129 penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan.

Hipertensi dapat dibedakan menjadi hipertensi primer dan sekunder. Hipertensi primer merupakan jenis yang penyebab spesifiknya belum diketahui, sedangkan hipertensi sekunder dapat berkaitan dengan kondisi tertentu seperti gangguan ginjal, sistem endokrin, jantung, maupun kelenjar adrenal. Pada banyak kasus, hipertensi tidak disertai keluhan yang jelas. Namun, tekanan darah yang terus berada pada tingkat tinggi dalam waktu lama dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai komplikasi (Sari & Clorita, 2023). Oleh karena itu, pengendalian tekanan darah perlu dilakukan secara konsisten melalui pengobatan dan perubahan gaya hidup. Tekanan darah dikatakan terkendali apabila tekanan sistolik dapat dipertahankan di bawah 140 mmHg dan diastolik di bawah 90 mmHg melalui pengobatan serta penerapan pola hidup sehat (Andrianto, 2022).

Upaya pengelolaan hipertensi pada dasarnya dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis menggunakan obat antihipertensi, sedangkan pendekatan nonfarmakologis dapat dilakukan

melalui perubahan gaya hidup maupun terapi komplementer. Beberapa bentuk terapi komplementer, termasuk terapi tradisional, berpotensi membantu meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup penderita serta mendukung pengendalian tekanan darah (Septiawan, 2025).

Salah satu terapi komplementer yang dapat diterapkan adalah *Swedish Massage*. Terapi ini menggunakan beberapa teknik manipulasi jaringan lunak, seperti *effleurage*, *petrissage*, *friction*, *tapotement*, dan vibrasi. Pemberian pijatan bertujuan menciptakan rasa rileks, membantu memperbaiki sirkulasi, dan mengurangi ketegangan otot. Efek relaksasi yang dihasilkan dapat memengaruhi aktivitas sistem saraf otonom, khususnya dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis, sehingga berpotensi membantu menurunkan tekanan darah (Sulistiana, Arwani, & Ta'adi, 2024). Penelitian Sembiring, Ginting, dan Rupang (2024) juga menunjukkan adanya perubahan tekanan darah setelah pemberian terapi *Swedish Massage*.

Selain *Swedish Massage*, *Foot Massage* dapat menjadi pilihan terapi komplementer bagi penderita hipertensi. Terapi ini dilakukan dengan memberikan pijatan atau tekanan pada area tertentu di kaki yang bertujuan memberikan efek relaksasi. Rangsangan tersebut dapat membantu meningkatkan kenyamanan, memperlancar sirkulasi, serta mengurangi ketegangan tubuh. Oleh karena itu, *Foot Massage* berpotensi digunakan sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis untuk membantu mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi (Lestari, 2022). Hasil penelitian Warsyena dan Wibisono (2021) menunjukkan bahwa pemberian *Foot Massage* memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di wilayah kerja

Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu, masih ditemukan penderita hipertensi dengan tekanan darah yang tinggi. Beberapa pasien juga mengeluhkan sakit kepala dan rasa kaku pada leher. Di sisi lain, pemanfaatan terapi nonfarmakologis untuk membantu mengontrol tekanan darah masih belum banyak dilakukan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya alternatif terapi komplementer yang sederhana dan dapat diterapkan oleh masyarakat. *Swedish Massage* dan *Foot Massage* sama-sama memberikan efek relaksasi serta berpotensi membantu memperlancar sirkulasi darah, sehingga menarik untuk dibandingkan efektivitasnya dalam menurunkan tekanan darah.

Pengendalian hipertensi tidak hanya bergantung pada penggunaan obat, tetapi juga perlu didukung dengan berbagai upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara berkelanjutan. Salah satu pilihan yang cukup sederhana adalah terapi pijat, karena dapat dilakukan tanpa peralatan yang kompleks dan memberikan efek relaksasi pada tubuh. Meskipun sama-sama termasuk terapi komplementer, *Swedish Massage* dan *Foot Massage* mempunyai teknik serta area pemijatan yang berbeda. Perbedaan tersebut memungkinkan adanya respons yang berbeda terhadap perubahan tekanan darah, sehingga penting untuk mengetahui efektivitas masing-masing terapi ketika diberikan kepada penderita hipertensi.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa *Swedish Massage* maupun *Foot Massage* dapat membantu menurunkan tekanan darah. Namun, penelitian yang secara khusus membandingkan kedua terapi tersebut pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu masih terbatas. Kondisi tersebut menjadi salah satu alasan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini. Melalui penelitian ini, diharapkan

dapat diketahui perubahan tekanan darah setelah diberikan masing-masing terapi dan dapat diperoleh informasi mengenai terapi yang lebih sesuai sebagai pilihan komplementer.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Perbandingan *Swedish Massage* dengan *Foot Massage* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu.” Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai terapi yang dapat digunakan sebagai pendamping dalam pengelolaan hipertensi serta menjadi salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan di lingkungan pelayanan kesehatan maupun masyarakat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat perbedaan efektivitas terapi *Swedish Massage* dan *Foot Massage* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu?

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada perbandingan terapi *Swedish Massage* dan *Foot Massage* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian dari latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bagaimana perbandingan antara *Swedish massage* dengan *foot massage* dalam penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan?.

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui perbandingan *Swedish massage* dengan *foot massage* dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik responden penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan berdasarkan usia dan jenis kelamin
- b. Diketahui tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan *swedish massage*
- c. Diketahui tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah diberikan *swedish massage*
- d. Diketahui tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan *foot massage*
- e. Diketahui tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah diberikan *foot massage*
- f. Diketahui pengaruh *swedish massage* dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan

- g. Diketahui pengaruh *foot massage* dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan
- h. Diketahui perbandingan *Swedish massage* dengan *foot massage* dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman mengenai perbandingan terapi *Swedish Massage* dan *Foot Massage* sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya terkait penerapan terapi komplementer dalam pengelolaan hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi informasi dan masukan mengenai penerapan terapi *Swedish Massage* dan *Foot Massage* sebagai salah satu terapi komplementer untuk membantu mengendalikan tekanan darah.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan wawasan dalam bidang keperawatan, khususnya mengenai terapi nonfarmakologis pada penderita hipertensi.

c. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian mengenai terapi *Swedish Massage*, *Foot Massage*, maupun intervensi nonfarmakologis lainnya pada hipertensi.

G. Keaslian Penelitian

Penelitian ini berjudul “Perbandingan *Swedish Massage* dengan *Foot Massage* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu.” Penelitian ini memiliki fokus pada perbandingan kedua terapi tersebut. Beberapa penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini antara lain:

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama	Judul	Metode dan hasil penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	(Astuti, 2022)	Pengaruh terapi <i>Swedish massage</i> terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi di desa sungai kitano	Penelitian tersebut menggunakan desain <i>pre-experimental</i> dengan rancangan <i>group pretest-posttest design</i> . Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah diberikan terapi,	Persamaan dengan penelitian yang dilakukan adalah keduanya sama-sama mengkaji efektivitas terapi <i>Swedish Massage</i> dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.	Perbedaan dari jurnal tersebut adalah hanya meneliti satu terapi <i>Swedish massage</i>
2	(Collins et al., 2021)	Pengaruh terapi <i>foot massage</i> terhadap penurunan tekanan darah pada penderita	Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan mrtode quasi	Pesamaan penelitian ini adalah sama-sama meneliti efektivitas terapi	Perbedaan dari jurnal tersebut adalah hanya meneliti satu terapi <i>foot massage</i>

		hipertensi urgensi	experiment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian <i>foot massage</i> terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi urgensi, dan <i>foot massage</i> dapat di berikan sebagai pertolongan pertama pada pasien hipertensi dengan pengobatan non farmakologi	<i>Swedish massage</i> dan terapi <i>foot massage</i> terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi	
3	(Serly et al., 2023)	Efektivitas terapi <i>foot massage</i> terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di puskesmas bungursari	Metodi penelitian ini adalah pre-test dan post-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi <i>foot massage</i> pada lansia hipertensi efektif menurunkan tekanan darah, dengan penurunan sistolik sebesar 18 mmHg dan diastolik 10 mmHg, sehingga Teknik ini terbukti membantu mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.	Persamaan penelitian ini adalah sama- sama menilai efektivitas terapi pijat untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.	Perbedaan dari jurnal tersebut adalah hanya meneliti terapi <i>foot massage</i> , sedangkan penelitian yang akan saya teliti membanding kan dua jenis terapi
4	(Widyaningrum, 2020)	Pengaruh Swedish Massage terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi	Quasi experimental dengan pretests – posttest hasil menunjukkan Swedish massage menurunkan tekanan darah	Sama-sama meneliti Swedish massage dan tekanan darah	Tidak membandig dengan foot massage

			sistolik dan diastolik secara signifikan		
5	(Candra, Salmiyati, & Suratini, 2025)	Pengaruh Foot Massage terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi	Quasi experimental terjadi penurunan signifikan tekanan darah setelah foot massage	Sama-sama meneliti foot massage dan hipertensi	Tidak membandin dengan Swedish massage

