

Penerapan *Massage* Punggung Pada Penderita Hipertensi Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Kepala Di Ruang Laika Waraka Rumah Sakit Umum Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara

Desi Nalinda, Aluddin

Dosen Program Studi D III Keperawatan AKPER PPNI Kendari

Email: aluddin70@yahoo.com

Abstrak

Hipertensi atau penyakit darah tinggi sebenarnya adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi, yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Hipertensi sering kali disebut sebagai pembunuh gelap (*Silent Killer*), karena termasuk penyakit yang mematikan tanpa disertai dengan gejala-gejalanya lebih dahulu sebagai peringatan bagi korbannya. Tujuan studi kasus ini penerapan teknik *massage* punggung pada penderita hipertensi untuk mengurangi intensitas nyeri kepala di Ruang Laika Waraka Rumah Sakit Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara. Desain studi kasus deskriptif menggunakan pendekatan studi kasus. Berdasarkan hasil studi kasus yang dilakukan oleh peneliti pada Penderita hipertensi di Ruang Laika Waraka Rumah Sakit Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara dengan subyek studi kasus yang di teliti sebanyak 2 orang responden didapatkan hasil adanya penurunan tingkat nyeri kepala pada pasien hipertensi sesudah di berikan *massage* punggung. Subjek I sebelum di berikan *massage* punggung skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 2 sesudah diberikan *massage* punggung dalam waktu 4 hari. Subjek II sebelum di berikan *massage* punggung skala nyeri 7 menjadi skala nyeri 2 sesudah diberikan *massage* punggung dalam waktu 4 hari. Kesimpulan jika *massage* punggung mampu mempengaruhi perubahan skala nyeri kepala pada penderita hipertensi dengan tetap mempertahankan *massage* punngung dalam memenuhi kebutuhan kenyamanan (rasa nyeri).

Kata Kunci : *Massage* Punggung, Nyeri, Hipertensi

Abstract

Hypertension or high blood pressure is actually a disorder of the blood vessels that results in the supply of oxygen and nutrients, which are carried by blood blocked to the body tissues that need it. Hypertension is often referred to as a dark killer (*Silent Killer*), because it includes a deadly disease without accompanied by symptoms in advance as a warning to the victim. The purpose of this case study is the application of back massage techniques for hypertensive patients to reduce the intensity of headache in the Laika Waraka Room of Bahteramas Hospital in Southeast Sulawesi Province. Descriptive case study design uses a case study approach. Based on the results of a case study conducted by researchers in patients with hypertension in the Laika Waraka Room of Bahteramas Hospital in Southeast Sulawesi Province with 2 case study subjects examined, there were 2 respondents who obtained the results of a decrease in headache in hypertensive patients after being given back massage. Subject I before giving a back massage of the pain scale 6 to a pain scale 2 after being given back massage within 4 days. Subject II before being given a massage back pain scale 7 to a pain scale 2 after being given back massage within 4 days. Conclusion if back massage is able to influence the scale changes in headache in hypertensive patients while maintaining a permanent massage in meeting comfort needs (pain).

Keywords : Back Massage, Pain, Hypertension

PENDAHULUAN

Guna mencegah dampak yang lebih buruk dari hipertensi maka harus dilakukan tindakan pencegahan dan pengobatan agar dapat mengendalikan tekanan darah. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah. Menurut Kowalski (2010) 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 (Kowalski, 2010).

Indonesia merupakan contoh negara berkembang dengan prevalensi penderita hipertensi yang tinggi. Rata-rata prevalensi penderita hipertensi di seluruh Indonesia sebesar 31,7%. Diperkirakan di tahun 2025 persentase penderita hipertensi meningkat sebesar 24% pada negara maju dan 80% pada negara berkembang (RISKESDAS, 2013). Seseorang dikatakan hipertensi ditandai dengan tekanan darah $>140/90$ mmHg pada berbagai kondisi pasien. Pengobatan hipertensi juga bertujuan mendapatkan tekanan darah dalam rentang yang normal, yaitu $\leq 140/90$ mmHg pada berbagai kondisi pasien.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Freddy Dwi Saputro (2013) tentang pengaruh pemberian *massage* punggung terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi didapatkan bahwa hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi *massage* punggung terhadap penurunan tekanan darah. Terlihat dari nilai *p* value sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Relaksasi merupakan tindakan yang harus dilakukan pada setiap terapi antihipertensi. Apabila tekanan darah terlalu tinggi, pembuluh darah yang relaks akan terjadi vasodilatasi pembuluh darah sehingga akan menyebabkan tekanan darah turun dan kembali normal. Untuk membuat tubuh menjadi rileks dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti terapi musik klasik, yoga, teknik nafas dalam, dan terapi *massage* (Muttaqin, 2009).

Berdasar beberapa riset menunjukkan *massage* punggung memiliki kemampuan untuk menghasilkan respon relaksasi. Gosokan punggung sederhana selama 3-5 menit dapat meningkatkan kenyamanan dan relaksasi, serta memiliki efek positif pada parameter kardiovaskuler seperti tekanan darah, frekuensi denyut jantung, dan frekuensi pernafasan. *Massase* punggung bermanfaat melancarkan peredaran darah. Kelebihan *massage* punggung daripada terapi lain adalah dengan *massage* punggung selama 3-5 menit dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh, selain itu *massage* punggung juga dapat merangsang pengeluaran hormon endorpin, hormon ini dapat memberikan efek tenang pada pasien dan terjadi vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga pembuluh darah pun menjadi rileks dan akan terjadi penurunan tekanan darah (Kozier, 2009).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2018 di Ruang Laika Waraka Rumah Sakit Umum Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara. Subyek studi kasus ini yaitu 2 orang pasien yang menderita penyakit hipertensi. Pengumpulan data dilakukan dengan mengobservasi terhadap tingkat nyeri penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan teknik *massage* punggung dengan menggunakan skala VAS (*Visual Analogue Scale*).

HASIL PENELITIAN

a. Hasil Pengkajian Awal Tingkat Nyeri Pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan tahapan proses keperawatan, maka langkah pertama yang harus dilakukan *massage* punggung pada penderita hipertensi adalah pengkajian nyeri. Hasil studi kasus pada saat pengkajian awal *massage* punggung, terhadap tingkat skala nyeri pada responden pertama penderita hipertensi pada hari pertama pukul 09.30 WITA skala nyeri pre *massage* punggung 6. Pada hari kedua pukul 10.00 WITA skala nyeri pre *massage* punggung 5. Pada hari ketiga pukul 09.20 WITA skala nyeri pre *massage* punggung 4. Pada hari keempat pukul 09.00 WITA skala nyeri pre *massage* punggung 2.

Pada responden kedua untuk *massage* punggung pada penderita hipertensi untuk hari pertama pukul 09.00 WITA skala nyeri pre *massage* punggung 7. Pada hari kedua pukul 09.30 WITA skala nyeri pre *massage* punggung 5. Pada hari ketiga pukul 10.00 WITA skala nyeri pre *massage* punggung 3. Pada hari keempat pukul 09.40 WITA skala nyeri pre *massage* punggung 3.

b. Hasil Evaluasi Tingkat Nyeri Sesudah dilakukan *Massage* Punggung pada Penderita Hipertensi
1) Subjek I

Tabel 4.1
Evaluasi Tingkat Nyeri pada Penderita Hipertensi
Sesudah dilakukan *Massage* Punggung

Hari / Tanggal	Pukul	Skala Nyeri Pre <i>Massage</i> Punggung (0-10)	Pukul	Skala Nyeri Post <i>Massage</i> Punggung (0-10)	Kriteria Nyeri
Rabu, 18 Juli 2018	09.30 WITA	6	09.55 WITA	5	Nyeri Sedang
Kamis, 19 Juli 2018	10.00 WITA	5	10.30 WITA	4	Nyeri Sedang
Jumat, 20 Juli 2018	09.20 WITA	4	09.45 WITA	2	Nyeri ringan
Sabtu, 21 Juli 2018	09.00 WITA	2	09.30 WITA	2	Nyeri Ringan

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa terjadi penurunan skala nyeri. Pada responden pertama untuk *massage* punggung pada penderita hipertensi didapatkan skala nyeri hari pertama pukul 09.30 WITA dalam skala nyeri pre *massage* punggung 6 dan pukul 09.55 WITA skala nyeri post *massage* punggung 5, dimana analisa skala nyeri berkurang. Pada hari kedua pukul 10.00 WITA dalam skala nyeri pre *massage* punggung 5 dan pukul 10.30 WITA skala nyeri post *massage* punggung 4, dimana analisa skala nyeri berkurang. Pada hari ketiga pada pukul 09.20 WITA dalam skala nyeri pre *massage* punggung 4 dan pukul 09.45 WITA skala nyeri post *massage* punggung 2, dimana analisa skala nyeri berkurang. Pada hari keempat pada pukul 09.00 WITA dalam skala nyeri pre *massage* punggung 2 dan pukul 09.30 WITA skala nyeri post *massage* punggung 2, dimana analisa skala nyeri tetap.

2) Subjek II

Tabel 4.2
Evaluasi Tingkat Nyeri pada Penderita Hipertensi
Sesudah dilakukan *Massage* Punggung

Hari / Tanggal	Pukul	Skala Nyeri Pre <i>Massage</i> punggung (0-10)	Pukul	Skala Nyeri Post <i>Massage</i> punggung (0-10)	Kriteria Nyeri
Rabu, 18 Juli 2018	09.00 WITA	7	09.30 WITA	6	Nyeri Sedang
Kamis, 19 Juli 2018	10.30 WITA	5	11.00 WITA	4	Nyeri Sedang
Jumat, 20 Juli 2018	10.00 WITA	3	10.30 WITA	3	Nyeri Ringan
Sabtu, 21 Juli 2018	09.40 WITA	3	10.10 WITA	2	Nyeri Ringan

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa terjadi penurunan skala nyeri. Pada responden kedua untuk *massage* punggung pada penderita hipertensi didapatkan skala nyeri hari pertama pukul 09.00 WITA dalam skala nyeri pre *massage* punggung 7 dan pukul 09.30 WITA skala nyeri post *massage* punggung 6, dimana analisa skala nyeri

berkurang. Pada hari kedua pukul 10.30 WITA dalam skala nyeri pre *massage* punggung 5 dan pukul 11.00 WITA skala nyeri post *massage* punggung 4, dimana analisa skala nyeri berkurang. Pada hari ketiga pada pukul 10.00 WITA dalam skala nyeri pre *massage* punggung 3 dan pukul 10.30 WITA skala nyeri post *massage* punggung 3, dimana analisa skala nyeri tetap. Pada hari keempat pada pukul 09.40 WITA dalam skala nyeri pre *massage* punggung 3 dan pukul 10.10 WITA skala nyeri post *massage* punggung 2, dimana analisa skala nyeri berkurang.

PEMBAHASAN

Hipertensi atau penyakit darah tinggi sebenarnya adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi, yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Manajemen nyeri merupakan salah satu cara yang digunakan dibidang keperawatan untuk mengatasi nyeri yang dialami oleh pasien. Untuk skala nyeri ringan dan sedang dapat dilakukan dengan manajemen nyeri (tindakan mandiri perawat). Sedangkan untuk skala nyeri berat diperlukan penanganan dan juga kolaborasi dengan dokter untuk pemberian analgetik.

Pada responden pertama untuk *massage* punggung pada penderita hipertensi didapatkan skala nyeri hari pertama pukul 09.30 WITA dalam skala nyeri pre *massage* punggung 6 dan pukul 09.55 WITA skala nyeri post *massage* punggung 5, dimana analisa skala nyeri berkurang. Pada hari kedua pukul 10.00 WITA dalam skala nyeri pre *massage* punggung 5 dan pukul 10.30 WITA skala nyeri post *massage* punggung 4, dimana analisa skala nyeri berkurang. Pada hari ketiga pada pukul 09.20 WITA dalam skala nyeri pre *massage* punggung 4 dan pukul 09.45 WITA skala nyeri post *massage* punggung 2, dimana analisa skala nyeri berkurang. Pada hari keempat pada pukul 09.00 WITA dalam skala nyeri pre *massage* punggung 2 dan pukul 09.30 WITA skala nyeri post *massage* punggung 2, dimana analisa skala nyeri tetap.

Pada responden kedua untuk *massage* punggung pada penderita hipertensi didapatkan skala nyeri hari pertama pukul 09.00 WITA dalam skala nyeri pre *massage* punggung 7 dan pukul 09.30 WITA skala nyeri post *massage* punggung 6, dimana analisa skala nyeri berkurang. Pada hari kedua pukul 10.30 WITA dalam skala nyeri pre *massage* punggung 5 dan pukul 11.00 WITA skala nyeri post *massage* punggung 4, dimana analisa skala nyeri berkurang. Pada hari ketiga pada pukul 10.00 WITA dalam skala nyeri pre *massage* punggung 3 dan pukul 10.30 WITA skala nyeri post *massage* punggung 3, dimana analisa skala nyeri tetap. Pada hari keempat pada pukul 09.40 WITA dalam skala nyeri pre *massage* punggung 3 dan pukul 10.10 WITA skala nyeri post *massage* punggung 2, dimana analisa skala nyeri berkurang.

Berdasarkan hal diatas dapat disimpulkan bahwa semakin perawat memberikan teknik *massage* punggung pada pasien hipertensi intensitas keluhan nyeri kepala semakin berkurang juga nyeri kepala pasien. Dengan demikian dalam pelaksanaan standar asuhan keperawatan sebaiknya intervensi keperawatan dalam manajemen teknik *massage* punggung untuk mengurangi rasa nyeri jangan diabaikan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Silvia Setyowati tentang pemberian *massage* punggung terhadap penurunan intensitas nyeri pada asuhan keperawatan Tn. S hari ke-2 di ruang mawar RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri telah didapatkan bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh penurunan intensitas nyeri pada pasien yaitu skala nyeri sebelum dilakukan tindakan *massage* punggung selama 3 hari adalah skala nyeri 5 dan setelah dilakukan tindakan *massage* punggung adalah skala nyeri 2.

Menurut Wiyoto (2011) *massage* (pijat penyembuhan) adalah suatu pijatan yang dilakukan untuk membantu mempercepat proses pemulihan beberapa macam penyakit dengan menggunakan sentuhan tangan dan tanpa masukan obat ke dalam tubuh yang bertujuan untuk meringankan atau mengurangi keluhan atau gejala pada beberapa macam penyakit yang

merupakan indikasi untuk dipijat. Tindakan keperawatan dengan cara memberikan *massage* pada klien dalam memenuhi kebutuhan rasa nyaman (nyeri) pada daerah superfisial atau pada otot/ tulang. Tindakan *massage* ini hanya untuk membantu mengurangi rangsangan nyeri akibat terganggunya sirkulasi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Pemberian terapi *massage* punggung dalam dapat menurunkan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi di ruang Laika Waraka RSUD Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara. Pada subjek I sebelum di berikan *massage* punggung skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 2 sesudah di berikan *massage* punggung. Pada subjek II sebelum di berikan *massage* punggung skala nyeri 7 menjadi skala nyeri 2 sesudah di berikan *massage* punggung.

DAFTAR PUSTAKA

- Akademi Keperawatan PPNI. 2018. *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Kendari
- Andarmoyo, Sulisty. 2013. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Brunner & Suddarth. 2010. *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.
- Haryana, I. 2009. *Klasifikasi Hipertensi*. Available from: <http://dokter-medis.blogspot.com>. Diakses tanggal 20 Juni 2018.
- Hidayat, 2009 *Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Salemba Medika : Jakarta.
- Hidayat, A. Aziz Alimul & Uliyah, Musrifatul. 2011. *Buku Saku Praktikum Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: EGC.
- Kowalski, Robert E. 2010. *Terapi Hipertensi*. Bandung : PT. Mizan Pustaka
- Kozier et al., 2009. *Buku ajar fundamental keperawatan konsep, proses & paraktik. Edisi 7 Volume 1*. Jakarta : EGC
- Mansjoer Aris, 2009. *Kapita Selekta Kedokteran*. EGC. Jakarta
- Muttaqin, Arif. 2009. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler dan Hematologi*. Jakarta. Salemba Medika
- Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 2 Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Salemba Medika ; Jakarta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta; Jakarta
- Philips et al., 2008. *The cardiovascular system at a glance*. Library of congress cataloging in publication
- Prasetyo, Sigit Nian. 2010. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*, Edisi 1. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Potter & Perry, 2010. *Fundamental Keperawatan*. Buku 3. Edisi 7. Salemba Medika : Jakarta
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). 2013. *Hasil Riskesdas 2013*. Jakarta: Badan Litbangkes, DEPKES RI
- Setyowati, Silvia. 2015. *Pemberian Massage Punggung Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Tn. S Hari Ke-2 Di Ruang Mawar RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri*. STIKES Kusuma Husada Surakarta.
- Sustrani Lanny, dkk. 2008, *Hipertensi*. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Sutanto, 2010. *Penyakit Modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol, dan Diabetes*. Yogyakarta : CV Andi.
- WHO. 2013. *World Health Organization 2013*. Switzerland: Departement of Reproductive Health and Research.