

**PENGARUH PEMBERIAN MASASE DALAM PENURUNAN NYERI KEPALA PADA LANSIA  
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA DASAN TERENG WILAYAH KERJA PUSKESMAS NARMADA**

Baik Heni Rispawati<sup>1</sup> Sopian Halid<sup>2</sup> Supriyadi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Yarsi Mataram Indonesia

<sup>2</sup> Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Yarsi Mataram Indonesia

<sup>3</sup> Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Yarsi Mataram Indonesia

Email:[baiqhenirispawati123@gmail.com](mailto:baiqhenirispawati123@gmail.com)

**ABSTRACT**

From the World Organization (WHO, 2014) shows one in three adults throughout the world suffer from hypertension. The prevalence of hypertension is expected to continue to increase and is predicted in 2025 as many as 29% of adults worldwide suffer from hypertension, while in Indonesia the figure reaches 31.7% (Ministry of Health Republic of Indonesia, 2016). The purpose of this study was to determine the effect of giving head massage to reduce headache in elderly people with hypertension in the Dasan Tereng Village, Narmada Health Center. This type of research is a pre experiment with the One Group Pretest Post test approach. The data collection technique used was accidental sampling with 57 respondents. Data collection uses observation sheets. The results of the study with the average value of the pain scale intensity on hypertensive clients before being given a pain intensity massage of 59.09 and the average after a head massage with a value of 59.09%, Then the calculated value shows a p value of 0.002, which means more smaller than the critical limit of 0.05 which means H1 is accepted and H0 is rejected. There is an influence of head massage on the reduction of headache in patients with hypertension in the Dasan Tereng village, the working area of the Narmada Public Health Center. It is expected to improve health programs and motivate, facilitate and support activities, especially head massage activities so that they can be used as routine programs such as health program socialization

*Keywords: Provision of Massage, Pain Reduction, Hypertension*

### ABSTRAK

Dari World Organization (WHO, 2014) menunjukkan Satu dari tiga orang dewasa di seluruh duni menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi ini diperkirakan akan terus meningkat dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi, sedangkan di Indonesia angkanya mencapai 31,7% (Kemenkes RI, 2016). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian masase kepala terhadap penurunan nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi di Desa Dasan Tereng Wilayah Kerja Puskesmas Narmada. Jenis Penelitian ini adalah pre eksperimen dengan pendekatan *One Group Pretest Post test*. *Teknik pengumpulan data yang di gunakan adalah accidental sampling dengan 57 responden. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Hasil penelitian dengan nilai Rata-rata intensitas skala nyeri pada klien hipertensi sebelum diberikan masase intensitas nyeri sebesar 59,09 dan Rata-rata setelah dilakukan perlakuan masase kepala dengan nilai 59,09%, Kemudian hasil nilai hitung menunjukkan p value 0,002, yang berarti lebih kecil dari batas kritis 0,05 yang berarti H1 di terima dan H0 di tolak Terdapat pengaruh masase kepala terhadap penurunan nyeri kepala pada penderita hipertensi di desa dasan tereng wilayah kerja puskesmas Narmada. Diharapkan meningkatkan program kesehatan serta memotivasi, memfasilitasi dan mendukung kegiatan khususnya kegiatan masase kepala agar dapat dijadikan program rutin seperti sosialisasi program kesehatan.*

*Kata kunci : Pemberian Masase, Penurunan Nyeri, Hipertensi.*

### PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan bagian dari penyakit tidak menular yang sering terjadi di dunia termasuk Indonesia. Hipertensi disebut sebagai *silent killer* karena pada sebagian besar kasus tidak menunjukkan tanda dan gejala apapun, sehingga penderita tidak mengetahui jika dirinya terkena hipertensi (Kowalski, 2015). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2016) penderita hipertensi yang pernah didiagnosis tenaga kesehatan sebesar 9,4%, penduduk minum obat sendiri sebesar 0,1% dan 76,1% penderita tidak mengetahui dirinya terkena hipertensi. Sebagian besar orang takut untuk memeriksakan penyakit yang dialami, sehingga tidak mengetahui bahwa hipertensi merupakan faktor risiko terjadinya penyakit kardiovaskular (Desphande, 2014). Prevalensi hipertensi ini diperkirakan akan terus meningkat dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29%

orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi, sedangkan di Indonesia angkanya mencapai 31,7% (Kemenkes RI, 2016). Satu dari tiga orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi (WHO, 2014).

Hipertensi dapat disebabkan karena multifactor, sekitar 95% kasus belum diketahui penyebabnya, banyak faktor yang mempengaruhinya antara lain : usia yang semakin tua, stress dan tekanan mental, makan berlebihan, merokok, terlalu banyak minum alkohol, kelainan pada ginjal dan lain – lain. Komplikasi dari hipertensi yang tidak dikontrol dapat menyebabkan penyakit jantung koroner dan arteri payah jantung, stroke, kerusakan ginjal, kerusakan penglihatan. Kebanyakan pada penderita hipertensi tidak mempunyai keluhan, tetapi ada beberapa keluhan yang sering ditemui pada penderita hipertensi yaitu : sakit/nyeri kepala, lemas, sesak nafas, gelisah, mual muntah, kelemahan otot atau

Corresponding author: Baik Heni Risapawati

Email: [baighenirispawati123@gmail.com](mailto:baighenirispawati123@gmail.com)

Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram, Vol 10 No 2, Juli 2020

P-ISSN : 1978-8940

perubahan mental (Triyanto 2014). Penemuan gejala yang tidak jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Hawani dkk, sakit atau nyeri kepala, rasa berat ditengkuk atau kaku kuduk, dan sukar tidur merupakan gejala yang paling sering ditemui pada penderita hipertensi (Tjokronegoro, 2014).

Nyeri merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan, baik sensori maupun emosional yang berhubungan dengan resiko atau aktualnya kerusakan jaringan tubuh (Judha, 2015). Nyeri yang tidak teratasi dapat menyebabkan munculnya kecemasan dan mengakibatkan tekanan darah semakin naik serta nyeri yang tidak hilang bahkan semakin bertambah terutama pada lansia. Penanganan pada hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan secara farmakologis dapat dilakukan dengan mengonsumsi obat penurun hipertensi. Sedangkan penanganan secara nonfarmakologis dapat dilakukan dengan memberikan terapi yang memberikan manfaat relaksasi pada tubuh. Manajemen non farmakologi yang diberikan yaitu terapi alternatif komplementer. Ada berbagai cara untuk membantu mengurangi nyeri antara lain relaksasi otot, masase kepala, pemberian obat gosok, obat anti cefalgia, obat penenang ringan, akupunktur, injeksi tempat nyeri dengan anastesi lokal (Triyanto, 2014).

Pengobatan hipertensi selama ini menggunakan pengobatan farmakologis yang dalam penggunaannya menimbulkan beberapa efek samping seperti gangguan tidur, sakit kepala, batuk, hiperkalemia, gangguan kardiovaskular, dan lain-lain. Hal inilah yang mendasari pemilihan terapi alternatif dalam pengobatan hipertensi. Dalam lingkup keperawatan perawat berkontribusi dalam memberikan terapi non farmakologis salah satunya terapi alternatif yaitu masase kepala sebagai tindakan mandiri perawat ini dapat

digunakan sebagai salah satu contoh intervensi mandiri perawat dalam melaksanakan asuhan keperawatan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Narmada pada tanggal 21 Januari 2017 didapatkan data pada tahun 2017 pada bulan Januari – Februari 2017 terdapat 326 orang lansia, sebanyak 108 orang lansia mengalami hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara di desa dasan tereng terdapat beberapa lansia mengalami hipertensi dan nyeri kepala.

Dalam kesempatan ini peneliti ingin mencoba memperkenalkan salah satu pengobatan hipertensi secara nonfarmakologis yaitu masase kepala yang bertujuan untuk mengurangi nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi yang selama ini penderita cenderung menggunakan pengobatan farmakologis yang dalam penggunaannya menimbulkan beberapa efek samping yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk meneliti “Pengaruh pemberian masase kepala terhadap penurunan nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi di Desa Dasan Tereng Wilayah kerja Puskesmas Narmada”.

## METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian pra eksperimental *One Group Pretest Post test*. Ciri tipe penelitian ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum melakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi. Suatu kelompok sebelum diberikan perlakuan tertentu di beri pra test kemudian setelah perlakuan dilakukan pengukuran lagi untuk mengetahui akibat

Corresponding author: Baik Heni Risprawati

Email: [baighenirispawati123@gmail.com](mailto:baighenirispawati123@gmail.com)

Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram, Vol 10 No 2, Juli 2020

P-ISSN : 1978-8940

dari perlakuan. Pengujian sebab akibat dilakukan dengan cara membandingkan hasil pra-test dengan posttest (Nursalam, 2014).

Rancangan one group pretest posttest adalah rancangan penelitian yang tidak ada kelompok pembanding (control), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (pretest) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program), (Notoatmodjo, 2016).

Populasi dalam penelitian ini adalah klien lansia yang mendapatkan pelayanan di Puskesmas. Jumlah klien hipertensi yang mempunyai keluhan nyeri kepala yang datang berobat ke Puskesmas Narmada selama 3 bulan terakhir pada bulan oktober – Desember 2018 sebanyak 57 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara (Accidental Sampling, peneliti dapat mengambil sampel sesuai dengan yang diinginkan atau dikehendaki sesuai dengan kriteria

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Distribusi frekuensi karakteristik demografi responden

Tabel 5.1. Distribusi responden berdasarkan karakteristik Umur Di Wilayah Kerja Puskesmas Narmada Tahun 2019

| No.          | Umur        | Frekuensi (Orang) | Persentase (%) |
|--------------|-------------|-------------------|----------------|
| 1.           | 60-74 tahun | 19                | 86,36          |
| 2.           | 75-90 tahun | 3                 | 13,63          |
| <b>Total</b> |             | <b>22</b>         | <b>100</b>     |

Berdasarkan tabel 5.1 dapat diketahui bahwa jumlah responden berusia 60-74 tahun, yaitu sebanyak 19 orang (86,36%) dan yang berumur 75-90 tahun berjumlah 3 orang (13,63%).

Karakteristik responden menurut Jenis Kelamin.

Corresponding author: Baik Heni Risprawati

Email: [baighenirispawati123@gmail.com](mailto:baighenirispawati123@gmail.com)

Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram, Vol 10 No 2, Juli 2020

P-ISSN : 1978-8940

Tabel 5.2. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin Di Wilayah Kerja Puskesmas Narmada tahun 2019

| No.          | Jenis Kelamin | Frekuensi (Orang) | Persentase (%) |
|--------------|---------------|-------------------|----------------|
| 1.           | Laki-Laki     | 13                | 59,09          |
| 2.           | Perempuan     | 9                 | 40,91          |
| <b>Total</b> |               | <b>22</b>         | <b>100</b>     |

Berdasarkan tabel 5.2 dapat diketahui bahwa jenis kelamin klien sebagian besar adalah jenis kelamin laki-laki sebanyak 13 orang (59,09%).

### Hasil Penelitian

#### 1) Distribusi responden dengan Intensitas Nyeri Kepala pada Lansia Klien Hipertensi Sebelum Dilakukan Masase

Tabel 5.3 Intensitas Nyeri Kepala Pada Lansia Penderita Hipertensi Sebelum Dilakukan Masase Di Desa Dasan Treng Wilayah Kerja Puskesmas Tahun 2019

| No.          | Intensitas Nyeri   | Frekuensi (Orang) | Persentase (%) |
|--------------|--------------------|-------------------|----------------|
| 1            | Tidak Nyeri (0)    | 0                 | 0              |
| 2            | Nyeri ringan (1-3) | 7                 | 31,81          |
| 3            | Nyeri sedang (4-6) | 13                | 59,09          |
| 4            | Nyeri berat (7-9)  | 2                 | 9,09           |
| <b>Total</b> |                    | <b>22</b>         | <b>100</b>     |

Berdasarkan tabel 5.3 dapat diketahui bahwa sebagian besar intensitas skala nyeri pada penderita hipertensi sebelum diberikan masase intensitas nyeri yang paling tinggi adalah nyeri sedang (4-6) sebanyak 13 responden (59,09%) sedangkan yang paling rendah adalah nyeri berat (7-9) sebanyak 2 responden (9,09%).

#### 2) Intensitas Skala Nyeri kepala lansia klien hipertensi setelah dilakukan Masase

Tabel 5.4 Distribusi Responden Dengan Intensitas Skala Nyeri Setelah Diberikan Perlakuan Masase Kepala Pada Penderita Hipertensi di Desa Dasan Treng Wilayah Kerja Puskesmas Narmada Tahun 2019

| No           | Tingkat Kepuasan   | Frekuensi (Orang) | Persentase (%) |
|--------------|--------------------|-------------------|----------------|
| 1.           | Tidak Nyeri (0)    | 5                 | 22,72          |
| 2.           | Nyeri ringan (1-3) | 13                | 59,09          |
| 3.           | Nyeri sedang (4-6) | 2                 | 9,09           |
| 4.           | Nyeri berat (7-9)  | 2                 | 9,09           |
| <b>Total</b> |                    |                   | <b>100</b>     |

Berdasarkan tabel 5.4 dapat diketahui bahwa intensitas skala nyeri pada lansia penderita hipertensi setelah diberikan perlakuan masase dengan intensitas yang paling tinggi adalah nyeri ringan (1-3) sebanyak 13 responden (59,09%) sedang yang paling rendah adalah nyeri berat (7-9) sebanyak 2 responden (9,09%)

### 3) Analisis Responden Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Masase

| No | Sebelum            | Intensitas skala nyeri |      | Sesudah            | N   |
|----|--------------------|------------------------|------|--------------------|-----|
|    |                    | N                      | %    |                    | %   |
| 1. | Tidak nyeri (0)    | 0                      | 0    | Tidak nyeri (0)    | 5 2 |
| 2. | Nyeri ringan (1-3) | 7                      | 31,8 | Nyeri ringan (1-3) | 1 5 |

|         |                    |          |        |                    |       |
|---------|--------------------|----------|--------|--------------------|-------|
| 3)      |                    |          |        |                    |       |
| 3.      | Nyeri sedang (4-6) | 1 3      | 59,0 9 | Nyeri sedang (4-6) | 2 9   |
| 4.      | Nyeri berat (7-9)  | 2        | 9,09   | Nyeri berat (7-9)  | 2 9   |
| Total   |                    | 2 2      | 100    |                    | 2 1   |
| P value |                    | 0, 0 0 2 |        |                    | 0 0 0 |

Berdasarkan tabel 5.4 dapat diketahui bahwa intensitas skala nyeri pada lansia penderita hipertensi sebelum diberikan masase intensitas nyeri yang paling tinggi adalah nyeri sedang (4-6) sebanyak 13 responden (59,09%) sedangkan sesudah diberikan masase intensitas nyeri yang paling tinggi nyeri ringan (1-3) sebanyak 13 responden (59,0%).

Dari hasil uji *chi-square* diperoleh nilai probabilitas 0,002 atau lebih kecil dari 0,05 (tingkat signifikansi) sehingga  $H_0$  ditolak artinya ada pengaruh pemberian masase kepala pada lansia klien hipertensi di Desa Dasan Tereng Wilayah Kerja Puskesmas Narmada Tahun 2019

### PEMBAHASAN

#### a. Intensitas Nyeri Kepala Pada Lansia Klien Hipertensi Sebelum Dilakukan masase

Dari hasil penelitian, didapatkan pada responden yang intensitas skala nyeri pada penderita hipertensi sebelum diberikan masase intensitas nyeri yang

paling tinggi adalah nyeri sedang (4-6) sebanyak 13 responden (59,09%) sedangkan yang paling rendah adalah nyeri berat (7-9) sebanyak 2 responden (9,09%). Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan actual maupun potensial (Smelter, 2014). Untuk mengetahui tingkatan nyeri yang diderita oleh seseorang, dan untuk mengetahui apakah suatu tindakan terhadap nyeri berhasil atau tidak, perlu adanya alat ukur. Pengkajian yang terbaik dari nyeri adalah hasil evaluasi dari klien. Dan yang perlu dikumpulkan dari sifat-sifat nyeri adalah lokasi, intensitas, kualitas, waktu (serangan, kekerapan, sebab). Dalam hal ini penelitian (Amir, 2013) mencoba meneliti hubungan masase berhubungan dengan penurunan tingkat nyeri kepala pada penderita hipertensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masase bahu berhasil dapat mengurangi tingkat nyeri kepala dengan hasil yang didapatkan pada responden yang diberikan perlakuan masase bahu memiliki intensitas skala nyeri 0 sebanyak 20 responden dimana sebelum dilakukan perlakuan sebanyak 0 responden, skala 1-3 sebanyak 19 responden dimana sebelum dilakukan perlakuan sebanyak 31 responden, skala 4-6 sebanyak 11 responden yang sebelumnya sebanyak 19 responden yang mengalami penurunan nyeri kepala disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi respon nyeri.

#### b. Intensitas nyeri Kepala Pada Lansia Penderita Hipertensi Setelah Dilakukan masase

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa yang mengalami penurunan nyeri setelah diberikan masase sebanyak 17 responden (72,27%), sedangkan yang tidak mengalami penurunan sebanyak 5 responden (27,27%). Hal ini disebabkan karena jumlah responden

terbilang cukup banyak dan waktu yang dimiliki oleh peneliti sangat singkat. Selain itu juga dikarenakan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi respon nyeri dan responden tidak dalam posisi rileks serta lebih percaya pada obat (Terapi farmakologi) untuk mengurangi nyeri yang dialami oleh penderita. Didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Marlina (2015) masase sebagai tindakan keperawatan dengan cara memberikan pijatan pada klien dalam memenuhi rasa nyaman (nyeri) pada daerah superficial atau pada otot dan tulang. Tindakan masase ini hanya membantu mengurangi rangsangan nyeri akibat terganggunya sirkulasi. Dari definisi diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa masase adalah terapi non farmakologi untuk memberikan kenyamanan dan mengurangi rasa nyeri yang disebabkan gangguan suplai darah.

Sejalan dengan teori dari beberapa ahli dan peneliti menyebutkan bahwa nyeri yang mengalami penurunan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, kebudayaan, makna nyeri, perhatian, ansietas, pengalaman sebelumnya, gaya coping dan dukungan keluarga dan social. Didukung oleh teori dari (Trianto Endang, 2014) menyebutkan usia merupakan variabel yang penting mempengaruhi nyeri, khususnya pada anak-anak dan lansia. Cara bereaksi lansia dengan orang yang lebih muda berbeda ini dikarenakan individu lansia mempunyai metabolisme yang lambat dan rasio lemak tubuh terhadap massa otot lebih besar dibandingkan individu berusia lebih muda persepsi sensori stimulus nyeri pada lansia mungkin mengalami penurunan sebagai akibat perubahan patologis dengan beberapa penyakit (misalnya diabetes) yang dapat mengganggu transmisi impuls saraf normal. Jenis kelamin, secara umum pria dan wanita tidak berbeda secara bermakna dalam berespon terhadap nyeri. Kebudayaan, keyakinan dan nilai-nilai kebudayaan mempengaruhi cara individu mengatasi

Corresponding author: Baik Heni Risprawati

Email: [baighenirispawati123@gmail.com](mailto:baighenirispawati123@gmail.com)

Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram, Vol 10 No 2, Juli 2020

P-ISSN : 1978-8940

nyeri. Makna nyeri, makna seseorang yang dikaitkan dengan nyeri mempengaruhi pengalaman nyeri dan cara seseorang beradaptasi terhadap nyeri. Perhatian, tingkat nyeri seorang klien mempersepsikan perhatiannya pada nyeri dapat mempengaruhi persepsi nyeri. Ansietas seringkali meningkatkan persepsi nyeri tetapi nyeri juga dapat menimbulkan suatu perasaan ansietas. Pengalaman sebelumnya, apabila individu sejak lama sering mengalami serangkaian episode nyeri tanpa pernah sembuh atau menderita nyeri berat maka ansietas atau bahkan rasa takut dapat muncul. Gaya coping nyeri dapat menyebabkan ketidakmampuan, baik sebagian maupun keseluruhan atau local. Dukungan keluarga dan social, faktor yang mempengaruhi nyeri ialah kehadiran orang-orang terdekat klien dan bagaimana sikap mereka terhadap klien.

Menurut Andarmoyo (2014), masase adalah melakukan tekanan tangan pada jaringan lunak, biasanya berotot, tendon atau ligamentum tanpa menyebabkan gerakan atau perubahan posisi sendi untuk meredakan nyeri, menghasilkan relaksasi dan atau memperbaiki sirkulasi. Dengan pemijatan akan mengakibatkan aliran darah, yang pada gilirannya akan meremas pembuluh kapiler dan kelenjar getah bening, serta untuk meningkatkan aliran darah dengan memproduksi lebih banyak sel darah yang membawa oksigen segar kedalam otot, masase juga membantu membentuk endorphen yang merupakan penghilang rasa sakit alami bagi tubuh.

#### c. Pengaruh Pemberian Masase Kepala Pada Lansia Terhadap Penurunan Nyeri

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa setelah dilakukan tindakan masase kepala didapatkan hasil responden pada sebelum pemberian masase sebanyak 13 responden (59,09), dan sesudah diberikan masase sebanyak 14 responden (59,09%) dapat disimpulkan bahwa terjadi perbedaan

tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan tindakan teknik masase, terjadi penurunan nyeri nyeri kepala yang signifikan setelah diberikan tindakan teknik masase pada responden yang mengalami hipertensi, dimana dapat dilihat dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti sebelum tindakan masase kepala didapatkan hasil responden dalam nyeri sedang (4-6) sebesar (59,09%) sedangkan setelah dilakukan tindakan masase yang paling tinggi adalah nyeri ringan (1-3) sebanyak (59,09%) dimana dapat dilihat terjadi perbedaan hasil sebelum dan sesudah dilakukan tindakan masase dalam penurunan nyeri kepala.

Dari hasil uji statistik menggunakan *chi square* dengan SPSS, didapatkan hasil perhitungan di peroleh p value 0,002, yang berarti 0,002 lebih kecil dari batas kritis 0,05. Yang berarti H1 di terima dan H0 di tolak, artinya ada pengaruh pemberian masase dalam penurunan nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi. Tindakan masase ini hanya membantu mengurangi rangsangan nyeri akibat terganggunya sirkulasi. Dari definisi diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa masase adalah terapi non farmakologi untuk memberikan kenyamanan dan mengurangi rasa nyeri yang disebabkan gangguan suplai darah.

Sejalan dengan teori dari beberapa ahli dan peneliti menyebutkan bahwa nyeri yang mengalami penurunan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, kebudayaan, makna nyeri, perhatian, ansietas, pengalaman sebelumnya, gaya coping dan dukungan keluarga dan social. Didukung oleh teori dari (Trianto Endang, 2014) menyebutkan usia merupakan variable yang penting mempengaruhi nyeri, khususnya pada anak-anak dan lansia. Cara bereaksi lansia dengan orang yang lebih muda berbeda ini dikarenakan individu lansia mempunyai metabolisme yang lambat dan rasio lemak tubuh terhadap massa otot lebih besar

Corresponding author: Baik Heni Risprawati

Email: [baighenirispawati123@gmail.com](mailto:baighenirispawati123@gmail.com)

Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram, Vol 10 No 2, Juli 2020

P-ISSN : 1978-8940

diabndingkan individu berusia lebih muda persepsi sensori stimulus nyeri pada lansia mungkin mengalami penurunan sebagai akibat perubahan patologis dengan beberapa penyakit (misalnya diabetes) yang dapat mengganggu transmisi impuls saraf normal. Jenis kelamin, secara umum pria dan wanita tidak berbeda secara bermakna dalam berespon terhadap nyeri. Kebudayaan, keyakinan dan nilai-nilai kebudayaan mempengaruhi cara individu mengatasi nyeri. Makna nyeri, makna seseorang yang dikaitkan dengan nyeri mempengaruhi pengalaman nyeri dan cara seseorang beradaptasi terhadap nyeri. Perhatian, tingkat nyeri seorang klien mempersepsikan perhatiannya pada nyeri dapat mempengaruhi persepsi nyeri. Ansietas seringkali meningkatkan persepsi nyeri tetapi nyeri juga dapat menimbulkan suatu perasaan ansietas. Pengalaman sebelumnya, apabila individu sejak lama sering mengalami serangkaian episode nyeri tanpa pernah sembuh atau menderita nyeri berat maka ansietas atau bahkan rasa takut dapat muncul. Gaya coping nyeri dapat menyebabkan ketidakmampuan, baik sebagian maupun keseluruhan atau local. Dukungan keluarga dan social, faktor yang mempengaruhi nyeri ialah kehadiran orang-orang terdekat klien dan bagaimana sikap mereka terhadap klien.

Menurut Andarmoyo (2014), masase adalah melakukan tekanan tangan pada jaringan lunak, biasanya berotot, tendon atau ligamentum tanpa menyebabkan gerakan atau perubahan posisi sendi untuk meredakan nyeri, menghasilkan relaksasi dan atau memperbaiki sirkulasi. Dengan pemijatan akan mengakibatkan aliran darah, yang pada gilirannya akan meremas pembuluh kapiler dan kelenjar getah bening, serta untuk meningkatkan aliran darah dengan memproduksi lebih banyak sel darah yang membawa oksigen segar kedalam otot, masase juga membantu

membentuk endorphen yang merupakan penghilang rasa sakit alami bagi tubuh.

## SIMPULAN DAN SARAN

### KESIMPULAN

- Rata-rata meunjukkan intensitas skala nyeri pada penderita hipertensi sebelum diberikan masase intensitas nyeri yang palig tinggi adalah nyeri sedang (4-6) sebanyak 13 responden (59,09%) sedangkan yang paling rendah adalah nyeri berat (7-9) sebanyak 2 reponden ( 9,0%)
- Rata-rata setelah dilakukan perlakuan maase kepala dengan intensitas yang paling tinggi adalah nyeri ringan (1-3) sebanyak 14 responden (59,09%) sedangkan paling rendah adalah nyeri berat (4-6) sebanyak 1 reponden (4,54%)
- Terdapat pengaruh masase kepala terhadap penurunan nyeri kepala pada penderita hipertensi di desa dasan tereng wilayah krja puskesmas narmada dengan nilai  $p$  sebesar 0,002 ( $<0,05$ ).

### SARAN

Bagi pelayanan kesehatan agar lebih aktif dan meningkatkan program kesehatan serta memotivasi, memfasilitasi dan mendukung khususnya untuk kegiatan masase kepala agar dapat dijadikan program rutin seperti sosialisasi program kesehatan

Bagi pihak pendidikan dapat memberikan edukasi berupa pendidikan kesehatan tentang manfaat masase terhadap tekanan darah kepada lansia agar pengetahuan lansia meningkat sehingga sikap masase secara teratur dapat dijalankan lansia serta bisa mengajarkan lansia mengenai masase kepala agar tidak mengalami nyeri kepala.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, Sulistya. (2014). Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta : AR – RUZZ MEDIA
- Ardiansyah, M. (2014). Medikal Bedah Untuk Mahasiswa. Yogyakarta: DIVA Press.
- Brunner & Suddarth (2014). Perawatan Medical Bedah Vol :1. Jakarta : EGC
- Hardhi, 2014. Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Herlambang, 2016. Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnose Medis & Nanda Nic – Noc . Yogyakarta
- Judha, M, Dkk (2015). Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan Yogyakarta : Nuha Medika
- Kemenkes RI. (2016). Panduan Peringatan Hari Kesehatan Sedunia. Jakarta Selatan: Pusat Promosi Kesehatan.
- Kowalski, R. E. (2015). Terapi Hipertensi: Program 8 Minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Dan Mengurangi Risiko Serangan Jantung Dan Stroke Secara Alami. Bandung: Penerbit Qanita.
- Marliani, 2015. Ilmu Pencegahan Hipertensi. Jakarta
- Pudiastuti, Ratna Dewi. (2014). Penyakit – Penyakit Mematikan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Prasetya, S.N. (2015). Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Riskesdas. (2014). Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2013. Diperoleh Tanggal 7 November 2014 dari [http://www.riskesdas.litbang.depkes.go.id/download/Laporan\\_riskesdas\\_2011.pdf](http://www.riskesdas.litbang.depkes.go.id/download/Laporan_riskesdas_2011.pdf)
- Rohaendi, 2014. Perawatan Pencegahan Hipertensi Pada Lansia. Jakarta
- Sidarta, Priguna. (2014). Neurologi Klinis Dalam Praktek Umum. Jakarta : Dian Rakyat
- Trisnowiyanto, Bambang. (2014). Keterampilan Dasar Massage. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Triyanto, Endang. (2014). Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Tjokronegoro, 2014. Ilmu Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta
- WHO, 2014. Pelayanan Pencegahan Hipertensi. Jakarta

Corresponding author: Baik Heni Rispawati

Email: [baighenirispawati123@gmail.com](mailto:baighenirispawati123@gmail.com)

Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram, Vol 10 No 2, Juli 2020

P-ISSN : 1978-8940