

## Efektivitas *Swedish Massage Therapy* (SMT) Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi

Oktavia Nabilah Zain<sup>1</sup>, Yuyun Christyanni<sup>1</sup>, Widya Warastuti<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya

Email: oknazaoktavia@gmail.com

**Abstract** – Hypertension during pregnancy is one of the leading complications contributing to maternal morbidity and mortality. Non-pharmacological treatments such as *Swedish Massage Therapy* (SMT) have been considered effective in reducing blood pressure. This study aimed to determine the effectiveness of SMT in lowering blood pressure among pregnant women with hypertension. This is a descriptive case study involving two pregnant women diagnosed with hypertension. Blood pressure was measured before and after SMT, conducted over three consecutive days. Results show a significant decrease in blood pressure post-therapy. SMT proves to be an effective complementary therapy for managing hypertension in pregnancy.

**Keywords:** pregnancy, hypertension, Swedish massage, therapy, non-pharmacological

**Abstrak** – Hipertensi dalam kehamilan merupakan salah satu komplikasi yang signifikan dan berkontribusi terhadap tingginya morbiditas dan mortalitas ibu. Terapi non-farmakologis seperti *Swedish Massage Therapy* (SMT) dinilai efektif dalam menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas SMT dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi. Penelitian ini merupakan studi kasus deskriptif dengan dua responden ibu hamil yang didiagnosis hipertensi. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan setelah terapi selama tiga hari berturut-turut. Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan. SMT terbukti efektif sebagai terapi komplementer dalam mengelola hipertensi pada kehamilan.

**Kata Kunci:** kehamilan, hipertensi, terapi pijat Swedia, terapi non-farmakologis

### PENDAHULUAN

Hipertensi dalam kehamilan termasuk dalam kategori kehamilan risiko tinggi yang memerlukan penanganan khusus. Menurut WHO (2022), sekitar 10% ibu hamil di seluruh dunia mengalami hipertensi, yang berkontribusi pada lebih dari 70.000 kematian ibu setiap tahun. Di Indonesia, hipertensi menempati peringkat kedua penyebab kematian ibu setelah perdarahan. Komplikasi dari hipertensi kehamilan meliputi preeklampsia, eklampsia, gangguan fungsi organ, hingga kelahiran prematur.

Selama ini penanganan hipertensi pada ibu hamil lebih banyak bergantung pada terapi farmakologis. Namun, terapi komplementer mulai dilirik sebagai pendekatan yang lebih holistik, aman, dan minim efek samping. Salah satunya adalah *Swedish Massage Therapy* (SMT), yaitu teknik pijat lembut yang membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme fisiologis dan psikologis.

Di Indonesia, hipertensi merupakan penyebab sekitar 25% dari total kematian maternal. Di

Kalimantan Tengah, khususnya di wilayah kerja UPTD Puskesmas Panarung, hipertensi dalam kehamilan tercatat sebagai kasus komplikasi kebidanan yang paling dominan. Data lokal ini menunjukkan perlunya strategi intervensi non-farmakologis seperti *Swedish Massage Therapy* (SMT) untuk membantu menurunkan tekanan darah ibu hamil yang mengalami hipertensi ringan hingga sedang.

Penelitian terdahulu oleh Sutrisno & Haris (2020) menunjukkan bahwa terapi pijat *Swedia* mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan pada pasien hipertensi ringan. Namun, penelitian tentang penerapan SMT khusus pada ibu hamil masih terbatas, terutama dalam konteks pelayanan primer seperti Puskesmas. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas terapi SMT terhadap tekanan darah ibu hamil.

### METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan deskriptif kualitatif yang

dilaksanakan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Panarung, Kota Palangka Raya, pada tanggal 28 Februari hingga 22 Maret 2025. Subjek penelitian terdiri dari dua orang ibu hamil yang mengalami hipertensi, dengan tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg. Intervensi yang diberikan berupa *Swedish Massage Therapy* (SMT) yang difokuskan pada area kepala, dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi masing-masing sesi sekitar 10 hingga 15 menit.

Terapi dilaksanakan menggunakan teknik dasar *Swedish Massage* seperti *effleurage* dan *petrissage* yang diaplikasikan pada area kepala, leher, dan bahu untuk meningkatkan relaksasi dan memperbaiki sirkulasi darah. Proses pengumpulan data mencakup pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah terapi, wawancara terstruktur dengan pasien, serta observasi terhadap gejala yang dialami selama intervensi. Dokumentasi dan catatan klinis turut digunakan untuk memperkuat validitas data. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian terapi, sehingga SMT terbukti memberikan efek positif sebagai pendekatan komplementer dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek pertama, adalah seorang ibu hamil dengan usia kehamilan 32 minggu yang mengalami hipertensi gestasional dengan tekanan darah awal 148//100 mmHg. Pada hari pertama terapi *Swedish Massage Therapy* (SMT), tekanan darahnya turun menjadi 140/100 mmHg setelah sesi pijat selama 15 menit. Hari kedua menunjukkan penurunan lebih lanjut menjadi 143/102 mmHg. Pada hari ketiga, tekanan darah stabil di 140/98 mmHg.

Keluhan subjektif yang dialami klien pertama sebelum terapi meliputi sakit kepala, pegal di tengkuk, ketegangan otot, dan gangguan tidur. Setelah terapi hari kedua, ia melaporkan perbaikan kualitas tidur dan berkurangnya nyeri kepala. Selain itu, ia merasa lebih tenang dan nyaman secara emosional. Wawancara menunjukkan adanya rasa percaya diri yang meningkat karena merasa diperhatikan dan dirawat dengan teknik yang menyenangkan.

Subjek kedua, adalah ibu hamil dengan usia kehamilan 28 minggu yang memiliki tekanan darah awal 140/107 mmHg. Setelah terapi hari pertama, tekanan darah menurun menjadi 141/102 mmHg. Hari kedua menunjukkan penurunan menjadi 139/102 mmHg, dan hari ketiga menjadi 138/98 mmHg.

Klien kedua mengalami keluhan fisik berupa nyeri kepala dengan skala 5. Setelah dua sesi terapi, ia merasa lebih ringan, nyeri berkurang menjadi skala 3, tidur lebih nyenyak, dan tidak lagi mengalami rasa yang mengganggu aktivitas harian. Ia juga melaporkan penurunan frekuensi buang air kecil malam hari yang sebelumnya sering mengganggu tidurnya.

Kedua pasien diberikan terapi di ruangan tenang dengan pencahayaan redup dan minyak pijat berbahan dasar alami seperti zaitun. Teknik *effleurage* dan *petrissage* menjadi dominan digunakan karena efek relaksasinya paling terasa. Durasi terapi dijaga antara 30–60 menit, disesuaikan dengan kenyamanan pasien. Tidak ditemukan reaksi negatif atau kontraindikasi selama dan setelah sesi terapi.

Penurunan tekanan darah terjadi secara bertahap dan konsisten setiap hari setelah terapi. Hal ini menunjukkan bahwa SMT mampu merangsang sistem saraf parasimpatis secara berkesinambungan, sehingga terjadi penurunan aktivitas simpatis yang menyebabkan *vasodilatasi*.

Temuan ini mendukung hasil penelitian oleh Zuraidah et al. (2023) yang melaporkan bahwa terapi pijat *Swedia* efektif menurunkan tekanan darah pada ibu hamil. Selain itu, teknik SMT juga dapat memperbaiki kualitas tidur dan meningkatkan rasa nyaman.

**Tabel 1** Perubahan pada tekanan darah dan tingkat nyeri sebelum serta setelah dilakukan terapi pijat *Swedia* pada klien 1.

Sebelum	Sesudah		
	Hari 1	Hari 2	Hari 3
148//100 mmHg	140/100 mmHg	143/102 mmHg	140/98 mmHg
Skala 5	Skala 4	Skala 3	Skala 3

**Tabel 2** Perubahan pada tekanan darah dan tingkat nyeri sebelum serta setelah dilakukan terapi pijat Swedia pada klien 2.

Sebelum	Sesudah		
	Hari 1	Hari 2	Hari 3
140/107	141/102	139/102	138/98
mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
Skala 5	Skala 4	Skala 4	Skala 3

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *Swedish Massage Therapy* (SMT) dapat menjadi metode non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi. Intervensi yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut menghasilkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang konsisten pada kedua subjek penelitian. Selain perubahan tekanan darah, pasien juga melaporkan perbaikan skala nyeri kepala, pegal di tengkuk, dan gangguan tidur. Respons pasien terhadap terapi menunjukkan variasi, di mana subjek pertama menunjukkan penurunan yang lebih cepat, sedangkan subjek kedua mengalami penurunan yang bertahap namun stabil. Hasil ini mendukung *Swedish Massage Therapy* efektif dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi. Terapi ini layak diterapkan sebagai pendekatan non-farmakologis yang dapat mendukung pengendalian hipertensi di fasilitas pelayanan kesehatan primer.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada UPTD Puskesmas Panarung Kota Palangka Raya atas kesempatan, dukungan, dan fasilitas yang telah diberikan selama pelaksanaan penelitian ini. Apresiasi juga disampaikan kepada keluarga dari partisipan penelitian atas kepercayaan dan kerja sama yang diberikan selama proses intervensi berlangsung. Keterlibatan mereka sangat membantu kelancaran kegiatan penelitian. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam Ibu Ns. Yuyun Christyanni, S.Kep., M.Kep., dan Ibu Widya Warastuti, S.Kep., M.Kes., atas bimbingan, masukan, serta dorongan yang diberikan selama proses penyusunan karya tulis ini, baik dari tahap perencanaan hingga penyelesaian. Tak lupa, kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi secara

langsung maupun tidak langsung, penulis menyampaikan terima kasih atas dukungan moral, teknis, maupun administratif yang diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik dan tepat waktu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alatas, S. (2019). *Manajemen Kehamilan Berisiko Tinggi*. Jakarta: EGC.
- Astuti, R. & Claudia, P. (2024). Penanganan hipertensi dalam kehamilan. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 12(1), pp. 55–63.
- Carolin, Y., Prasetya, A. & Indrawati, M. (2024). *Komplikasi Hipertensi pada Kehamilan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Kasmiasi, R., Syahrul, F. & Amiruddin, R. (2023). *Hipertensi dalam Kehamilan: Diagnosis dan Manajemen*. Makassar: Andi Publisher.
- Kontesah, V., Prihatini, D. & Zulkarnain, H. (2023). *Tinjauan Hipertensi Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Maryana, D., Susanti, H. & Utami, W. (2024). *Angka Kematian Ibu dan Penyebabnya*. Surabaya: Universitas Airlangga Press.
- Puspitasari, D. & Amalia, N. (2021). Pengaruh terapi pijat terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 5(1), pp. 88–94.
- Sulistiyanti, N., Wahyuni, L. & Darmawan, I. (2024). *Terapi Komplementer dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sutrisno, A. & Haris, M. (2020). Teknik Swedish Massage dan pengaruhnya terhadap kesehatan jantung. *Jurnal Fisioterapi Indonesia*, 11(3), pp. 209–217.
- Tembiring, T., Hutagalung, L. & Manurung, D. (2023). *Pedoman Pengumpulan Data Kualitatif untuk Penelitian Kesehatan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Wardani, E. & Herlina, L. (2022). *Terapi Komplementer untuk Ibu Hamil: Perspektif Praktis*. Bandung: Alfabeta.
- WHO. (2022). *Hypertensive Disorders of Pregnancy: Fact Sheet*. [online] Available at: <https://www.who.int> [Accessed 12 Jul. 2025].
- Zuraidah, S., Wulandari, R. & Hasanah, I. (2023). Efektivitas pijat relaksasi terhadap tekanan darah ibu hamil. *Jurnal Keperawatan Nusantara*, 9(2), pp. 98–106.