



Studi Kasus

Penerapan terapi Swedish massage terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

Aditya Sifa Maulana¹, Siti Aisah¹

¹ Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

Informasi Artikel	Abstrak
Riwayat Artikel: • Submit: 4 Agustus 2025 • Diterima: 18 Juli 2026 • Terbit: 31 Juli 2026 Kata kunci: Hipertensi; lansia; <i>swedish massage</i> ; tekanan darah	Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang menjadi isu global dimana sampai saat ini angka kasusnya mengalami peningkatan. Tekanan darah yang tinggi menyebabkan otot jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah keseluruh tubuh sehingga memicu terjadinya penebalan otot jantung. Oleh karena itu diperlukan intervensi, salah satunya dengan terapi <i>swedish massage</i> . Studi kasus ini bertujuan menerapkan terapi <i>swedish massage</i> untuk menurunkan tekanan darah. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif melalui studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan untuk menerapkan terapi <i>swedish massage</i> pada pasien hipertensi. Subjek dalam studi kasus ini berjumlah 3 orang pasien yang mengalami hipertensi berusia antara 50-80 tahun, yang menderita hipertensi ringan hingga sedang dan tidak mengonsumsi obat penurun tekanan darah. Terapi <i>swedish massage</i> dilaksanakan dalam 2 minggu sebanyak 8 sesi, dimana masing-masing sesi berlangsung selama 20 menit. Pengukuran tekanan darah dilakukan dengan menggunakan alat tensimeter digital sebanyak 2x pengukuran yaitu sebelum dan setelah diberikan terapi <i>swedish massage</i> . Hasil pengukuran tekanan darah sebelum diberikan intervensi penerapan <i>swedish massage</i> diketahui bahwa 2 subyek studi menderita hipertensi ringan dan 1 subyek studi hipertensi sedang. Setelah diberikan <i>intervensi swedish massage</i> rata-rata tekanan darah sistolik menurun sebesar 20,33 mmHg dan tekanan darah diastolik menurun rata-rata sebesar 12,33 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan seluruh subyek studi mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi Swedish massage.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang menjadi isu global, yang sampai saat ini angka kasusnya mengalami fluktuasi (Sari Yanita, 2017). *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa hipertensi penyebab kematian yang sering terjadi di negara berkembang. Hingga saat ini, hipertensi masih menjadi tantangan besar bagi kesehatan di Indonesia dan

beberapa negara di dunia karena tingginya angka prevalensi (Sukmadi dkk., 2021).

Prevalensi hipertensi menurut data WHO pada tahun 2023 menunjukkan sekitar 33%. Peningkatan ini terutama disebabkan oleh peningkatan faktor resiko hipertensi pada populasi tersebut. WHO memperkirakan bahwa prevalensi global saat ini sebesar 33% dari total populasi dunia. Prevalensi hipertensi tertinggi di

Corresponding author:

Siti Aisah

aisah@unimus.ac.id

Holistic Nursing Care Approach, Vol 6 No 2, Juli 2026

e-ISSN: 2808-2095

DOI: <https://doi.org/10.26714/hnca.v6i2.18714>

Afrika yaitu sebesar 36%. Asia Tenggara menempati urutan ketiga tertinggi dengan prevalensi sebesar 32% dari total populasi (World Health Organization, 2023). Kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 36% dari 100% populasi penduduk, sementara prevalensi hipertensi menurut Riset Kesehatan Dasar Indonesia adalah 34,1% dibandingkan tahun sebelumnya. Jika dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013, angka ini menunjukkan kenaikan yang signifikan. Di wilayah Asia Tenggara, termasuk Indonesia dilaporkan bahwa hipertensi menyebabkan 49,7% kematian (Andri dkk., 2020). Dari hasil data pelayanan Kesehatan Kota Semarang tahun 2023 penderita hipertensi menunjukkan bahwa pasien perempuan sebesar 63,8% atau sebanyak 205.318 orang lebih banyak menerima layanan dibandingkan pasien laki-laki yaitu sebesar 36,2% atau sebanyak 116.402 orang (Dinas kesehatan kota semarang, 2023).

Hipertensi pada lansia yang tidak diobati, dapat menyebabkan pengapuran pada dinding pembuluh darah jantung yang mengakibatkan berkurangnya aliran darah ke beberapa bagian otot jantung. Tekanan darah yang tinggi memaksa otot jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah keseluruh tubuh yang menyebabkan penebalan otot jantung. Akibatnya, kemampuan pompa otot jantung menurun, yang dapat berujung pada gagal jantung, kerusakan pembuluh darah, dan gagal ginjal, dimana ginjal tidak dapat berfungsi dengan baik (Nurapiani & Mubin, 2021).

American Heart Association (AHA) dan *European Society of Hypertension* telah menyusun panduan baru untuk pengelolaan hipertensi, yang mencakup terapi farmakologis, non farmakologis, serta manajemen untuk pasien usia lanjut (Fuad dkk., 2022). *Swedish massage* merupakan terapi yang dapat menurunkan tekanan darah sistolik secara signifikan hingga 12 mmHg dan tekanan darah diastolic hingga 5 mmHg. *Massage*

merupakan terapi non farmakologis yang efektif untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Terapi *massage* melibatkan manipulasi jaringan lunak dan otot ditangan atau kaki untuk meningkatkan sirkulasi darah, merangsang aktivasi parasimpatis, dan meningkatkan pelepasan endorphen (Ritanti & Sari, 2020).

Swedish massage bermanfaat meningkatkan aliran limfe, melancarkan sirkulasi darah, mengurangi pembengkakan otot, serta membantu relaksasi otot dengan cara melakukan pemijatan dengan metode, seperti *petrissage* (meremas otot), *effleurage* (sentuhan lembut), *friction* (menggosok secara melingkar), *tapotement* (Gerakan memukul), dan *Vibration* (getaran) pada area tubuh tertentu (Sembiring dkk., 2024).

Berdasarkan penelitian oleh Ritanti & Sari Darnish (2020), terdapat delapan responden lansia hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi. Setelah terapi *swedish massage*, terjadi penurunan signifikan pada tekanan darah. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum terapi adalah 144,83 mmHg (SD 1,169), dan setelah terapi menurun menjadi 135,83 mmHg (SD 0,983). Untuk tekanan darah diastolik, rata-rata sebelum terapi adalah 92,67 mmHg (SD 1,633), dan setelah terapi turun menjadi 84,83 mmHg (SD 2,041). Hasil ini menunjukkan bahwa terapi *swedish massage* berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah, yang berdampak positif pada kesehatan kardiovaskular. Penelitian oleh Ulkhasanah dkk. (2023) pada 12 responden menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi (*swedish massage*) sebelum intervensi adalah 156,2 mmHg (SD 4,6), dan setelah intervensi menurun menjadi 151,3 mmHg (SD 4,3). Analisis statistik menunjukkan nilai P sebesar 0,001, yang menunjukkan penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik setelah teknik



relaksasi otot progresif dan *Swedish massage*. Sebuah penelitian oleh Prajayanti & Mustika Sari (2022) pada 8 responden hipertensi menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum terapi adalah 143,91 mmHg (SD 1,175), dan setelah terapi menurun menjadi 124,45 mmHg (SD 0,865). Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum terapi tercatat 95,41 mmHg (SD 1,455), dan setelah terapi turun menjadi 82,80 mmHg (SD 1,530).

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa hipertensi pada lansia masih menjadi masalah kesehatan yang memiliki prevalensi tinggi serta berisiko menimbulkan berbagai komplikasi kardiovaskular dan penurunan kualitas hidup apabila tidak ditangani secara optimal. Meskipun terapi farmakologis tetap menjadi penatalaksanaan utama, penerapan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, dan berbasis bukti perlu terus dikembangkan sebagai terapi pendamping. *Swedish massage* merupakan salah satu intervensi keperawatan komplementer yang telah terbukti mampu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi, peningkatan sirkulasi darah, dan stimulasi sistem saraf parasimpatis. Oleh karena itu, penerapan *swedish massage* pada lansia dengan hipertensi menjadi penting untuk diimplementasikan dalam praktik keperawatan sebagai upaya meningkatkan efektivitas pengendalian tekanan darah, mencegah terjadinya komplikasi, serta meningkatkan kualitas hidup pasien.

METODE

Metode yang diterapkan dalam studi kasus ini adalah metode deskriptif, yang berbasis pada *Evidence Based Nursing Practice* dan menggunakan pendekatan proses asuhan keperawatan. Proses ini meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Pengambilan data dilakukan

dengan menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi untuk klien lansia. Kriteria inklusi dalam studi kasus ini mencakup penderita hipertensi yang bersedia menjadi responden, berusia antara 50 hingga 80 tahun, menderita hipertensi ringan atau sedang, dan tidak mengonsumsi obat penurun tekanan darah. Sementara itu, kriteria eksklusi adalah penderita hipertensi yang mengalami komplikasi.

Pengumpulan data dilakukan dengan menjelaskan kepada subjek studi kasus, memberikan *informed consent* kepada calon subjek, serta menyampaikan informasi mengenai maksud dan tujuan penerapan dalam studi kasus. Setelah itu, persetujuan pasien diperoleh melalui tanda tangan. Tekanan darah seluruh subyek studi diukur menggunakan tensimeter digital sebagai data *pre-test* dan *post-test*. Selama 8 hari, ketiga subyek studi juga diberikan terapi *swedish massage*.

Instrumen yang digunakan dalam studi kasus ini meliputi lembar observasi untuk pengukuran tekanan darah *pre-test* dan *post-test*, serta lembar observasi untuk pencatatan penerapan *swedish massage*. *Swedish massage* diberikan dengan durasi 20 menit.

HASIL

Penerapan studi kasus ini dilakukan melalui penyajian asuhan keperawatan yang mencakup pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Pengkajian dilaksanakan pada tanggal 7-22 Juni 2025, di wilayah kerja Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang. Studi kasus ini melibatkan 3 orang lansia yang memenuhi kriteria inklusi.



Tabel 1
Data Demografi Subyek Studi (n=3)

Data Pasien	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
Usia	77	80	62
Jenis kelamin	Laki-Laki	Laki-laki	Laki-laki
Jenjang pendidikan	SD	SD	SLTA
Pekerjaan	Pensiunan	Pensiunan	Pensiunan
Agama	Islam	Islam	Islam
Suku	Jawa	Jawa	Jawa

Tabel 1 menunjukkan bahwa masing-masing subyek studi memiliki karakteristik yang berbeda pada usia dan jenjang pendidikan,

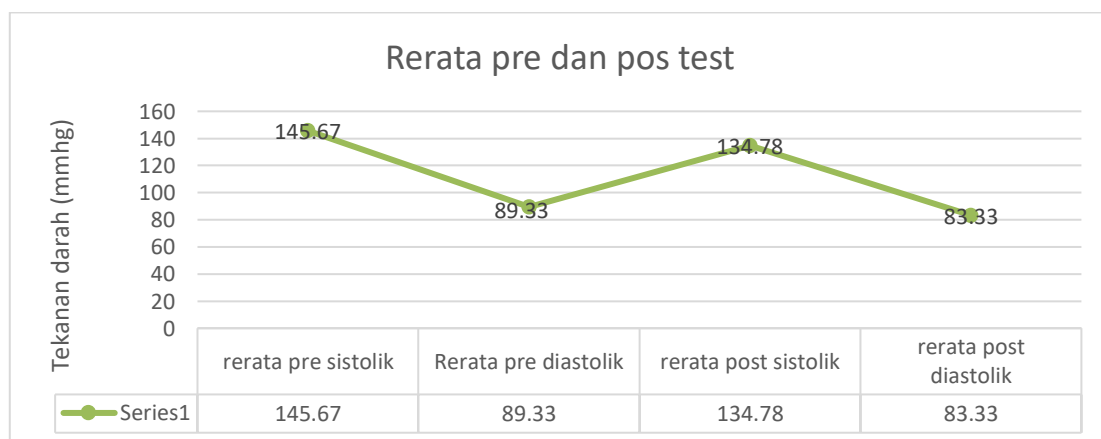
namun ketiganya memiliki jenis kelamin, pekerjaan, agama, dan suku yang sama.

Tabel 2
Hasil Pengkajian terkait Riwayat Kesehatan Subyek Studi (n=3)

Indikator	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
Keluhan	Nyeri tengkuk dan kepala selama 1 minggu, sulit tidur, dan cepat merasa lelah	Cepat merasa lelah, nyeri kepala, pusing, sulit tidur	Nyeri tengkuk dan kepala sejak 3 bulan yang lalu, sulit tidur, dan cepat merasa lelah
IMT	17.7	19.53	19.53
Tekanan darah	146/90 mmHg	141/87 mmHg	150/91 mmHg
Berat Badan	40 kg	50 kg	50 kg
Tinggi badan	150 cm	160 cm	160 cm
Riwayat merokok	Ya	Tidak	Tidak
Konsumsi alkohol	Tidak	Tidak	Tidak

Dari hasil pengukuran tekanan darah dan keluhan yang disampaikan oleh ketiga subjek, dirumuskan diagnosa keperawatan nyeri akut yang berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dengan kode D.0077 (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Berdasarkan hasil pengkajian dan diagnosa yang telah dirumuskan, diterapkan terapi *swedish massage* untuk menurunkan tekanan darah

pada penderita hipertensi. Terapi *swedish massage* dilaksanakan selama 8 hari dengan durasi 20 menit setiap sesi, dengan interval 2 hari sekali dalam 2 minggu. Pada pertemuan terakhir, dilakukan evaluasi dengan mengukur tekanan darah untuk mengetahui efek dari tindakan terapi *swedish massage* yang telah diberikan.



Gambar 1
Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi (n=3)

Gambar 1 menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada ketiga subyek studi. Dapat dilihat dari data tersebut bahwa rerata tekanan darah sistolik sebelum intervensi pada ketiga subyek studi 145,67 mmHg menjadi 125,33 mmHg, dan tekanan darah diastolik sebelum intervensi pada ketiga subyek studi 89,33 mmHg menjadi 83,33 mmHg. Dapat disimpulkan bahwa ketiga subyek studi mengalami penurunan tekanan darah, setelah intervensi rata-rata tekanan darah yang tercatat adalah 125/80 mmHg.

PEMBAHASAN

Hasil studi menunjukkan bahwa terapi *swedish massage* yang dilakukan dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Swedish massage* merupakan terapi yang bertujuan menurunkan tekanan darah sistolik secara signifikan hingga 12 mmHg dan tekanan darah diastolik hingga 5 mmHg. *Massage* merupakan terapi non farmakologis yang efektif untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Terapi *massage* melibatkan manipulasi jaringan lunak dan otot di tangan atau kaki untuk meningkatkan sirkulasi darah, merangsang aktivasi parasimpatis, dan meningkatkan pelepasan endorfin. Hal ini menyebabkan perlu penurunan denyut jantung, tekanan darah dan pernapasan, serta penurunan tingkat stress (Ritanti & Sari Darnish, 2020).

Berdasarkan pengkajian didapatkan bahwa umur responden tertinggi usia 80 tahun dan terendah terendah 62 tahun. Seiring bertambahnya usia, tekanan darah seseorang cenderung mengalami peningkatan. Tekanan sistolik biasanya terus naik hingga mencapai usia sekitar 80 tahun sedangkan tekanan diastolik umumnya meningkat hingga usia 55 sampai 60 tahun, kemudian perlahan menurun. Kembali bahkan bisa turun secara signifikan (Ridwan, 2021). Hal ini terjadi akibat adanya perubahan pada struktur pembuluh darah seperti lumen yang

menyempit, dinding pembuluh darah yang menjadi lebih kaku, serta penurunan elastisitasnya sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat (Andika dkk., 2023).

Jenis kelamin juga dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi disebabkan oleh hormon. Wanita memiliki kadar hormon estrogen yang lebih tinggi dibandingkan pria. Hormon ini diketahui berperan dalam melindungi pembuluh darah, sehingga penyakit jantung dan pembuluh darah lebih umum terjadi pada pria, yang memiliki kadar estrogen lebih rendah (Khasanah, 2022). Prevalensi hipertensi pada wanita meningkat saat memasuki masa *menopause*, yang biasanya terjadi pada usia 55 tahun. Pada fase ini, efek vasoprotektif dari hormon estrogen mulai hilang. Kehilangan hormon estrogen pada dinding arteri karotis dan brankialis dapat menyebabkan kekakuan dan penurunan elastisitas arteri sehingga pada usia tersebut, kejadian hipertensi lebih tinggi dibandingkan dengan pria (Garwahasada & Wirjatmadi, 2020).

Faktor risiko hipertensi yang lain adalah merokok. Merokok dapat menyebabkan hipertensi karena zat-zat kimia dalam tembakau, sehingga arteri menjadi lebih rentan terhadap penumpukan plak atau (*arterosklerosis*). Hal ini disebabkan oleh nikotin yang merangsang saraf simpatis, meningkatkan kerja jantung, dan menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Selain itu karbon monoksida dalam rokok dapat menggantikan oksigen dalam darah, memaksa jantung untuk memenuhi kebutuhan oksigen tubuh. Nikotin juga merangsang pelepasan Katekolamin, yang dapat menyebabkan Iritabilitas miokardial. Peningkatan denyut jantung dan *vasokonstriksi* (penyempitan pembuluh darah) pada akhirnya meningkatkan tekanan darah dan kadar hormon dalam serum darah yang menyebabkan pembuluh



darah menyempit dan meningkatkan tekanan darah (Erman dkk., 2021).

Penerapan terapi *swedish massage* yang diberikan selama 2 minggu dengan 8 sesi selama 20 menit. Setelah diberikannya terapi *swedish massage* selama 8 sesi terbukti adanya penurunan tekanan darah yaitu dari hipertensi ringan sampai sedang menjadi terkontrol dengan terapi. Berdasarkan hasil pada lembar observasi adanya penurunan pada ketiga pasien memiliki tekanan darah yang berbeda yaitu pasien pertama yang memiliki tekanan darah 146/90 mmHg menurun menjadi 125/80 mmHg, pasien kedua yang memiliki tekanan darah 141/87 mmHg menurun menjadi 121/75 mmHg, dan pasien ketiga yang memiliki tekanan darah 150/91 mmHg menurun menjadi 130/84 mmHg. Berdasarkan data tersebut setelah diberikannya terapi *swedish massage* didapatkan adanya penurunan tekanan darah dimana berdasarkan teknik gerakan *swedish massage*, menurut (Ritanti & Sari Darnish, 2020) *swedish massage* adalah teknik pijat yang memanipulasi jaringan lunak dan otot untuk meningkatkan sirkulasi darah, merangsang sistem parasimpatis, serta meningkatkan hormon endorfin sehingga membantu menurunkan denyut jantung, tekanan darah, pernapasan, dan stress.

Hormon endorfin berperan dalam mengembalikan kondisi pembuluh darah menjadi lebih melebar atau (vasodilatasi) atau kembali normal, sehingga membantu kelancaran aliran darah (Sulistiana dkk., 2024). Hormon endorfin berperan dalam mengembalikan kondisi pembuluh darah menjadi lebih melebar atau (vasodilatasi) atau kembali normal, sehingga membantu kelancaran aliran darah (Sulistiana dkk., 2024). Endorfin memberikan efek menenangkan yang memicu pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi), sehingga tekanan darah dapat menurun. Selain itu endorfin juga merangsang pelepasan hormon dopamin yang kemudian

meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Sistem saraf ini berperan dalam mengatur fungsi tubuh saat sedang beristirahat atau rileks. Oleh karena itu, pada penderita hipertensi sentuhan dapat diinterpretasikan sebagai rangsangan yang menimbulkan rasa rileks dan berkontribusi pada berkurangnya keluhan sakit kepala (Oka Surya & Yusri, 2022.).

Teknik *swedish massage* menggunakan berbagai gerakan seperti *effleurage*, *petrissage*, *friction*, *tapotement* dengan tingkat tekanan dan intensitas yang berbeda-beda. *Massage* diawali dengan usapan lembut untuk menghangatkan otot kemudian dilanjutkan dengan tekanan yang lebih kuat guna mengurangi ketegangan otot (Asa, 2023).

Gerakan *effleurage* berfungsi meratakan minyak pada permukaan kulit, menciptakan sensasi hangat, memberikan efek relaksasi serta membantu mengurangi ketegangan pada otot. Sementara itu teknik *petrissage* dilakukan dengan tekanan yang lebih kuat dan mendalam dibandingkan *effleurage* dengan tujuan untuk memperlancar peredaran darah, mendukung aliran balik vena, serta membantu pembuangan sisa metabolisme sel. Selanjutnya teknik *friction* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi pada jaringan otot dan fascia yang lebih dalam, serta membantu merilekskan otot yang mengalami kontraksi pasif. Untuk teknik *tapotement* jika dilakukan secara ringan dapat merangsang sistem saraf simpatis dan menyebabkan vasokonstriksi pada permukaan. Sebaliknya, jika dilakukan dengan tekanan lebih berat teknik ini dapat menimbulkan vasodilatasi superfisial, mengurangi rasa nyeri, dan memberikan efek relaksasi (Sembiring dkk., 2024).

Penelitian sebelumnya dari (Ritanti & Sari Darnish, 2020) yang berjudul "*Swedish massage* sebagai intervensi keperawatan inovasi dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi" penurunan tekanan darah setelah menjalani terapi *swedish*



massage terbukti melalui hasil pengukuran tekanan darah. Sebelum terapi, pasien mengalami hipertensi ringan hingga sedang. Namun, setelah menjalani terapi tersebut, tekanan darah pasien menurun hingga mencapai tingkat normal.

SIMPULAN

Hasil pengukuran tekanan darah pada ketiga subjek dengan tekanan darah di atas normal menunjukkan adanya rumusan diagnosis keperawatan berupa nyeri akut yang berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dengan kode D.0017 (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Dengan intervensi keperawatan yang dilakukan disesuaikan dengan (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018). Intervensi keperawatan yang diberikan berupa terapi *swedish massage* selama 2 minggu dengan frekuensi 8 sesi, masing-masing berdurasi 20 menit dengan interval 2 hari sekali. Setelah pelaksanaan intervensi tersebut, terjadi penurunan tekanan darah yang terlihat melalui lembar observasi. Penerapan terapi *swedish massage* memberikan hasil yang positif, di mana tekanan darah pasien yang semula mengalami hipertensi ringan hingga sedang mengalami penurunan terkontrol dengan terapi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh subyek studi yang telah bersedia menjadi subjek dalam studi kasus ini, serta kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyelesaian studi kasus ini.

REFERENSI

- Andika, M., Hasanah, R., Ariny, S., Nouri, S., Afif, T., Sesnawati, & Yuliarti. (2023). *Buku ajar kardiovaskular: hipertensi, stroke, Anemia, Aritmia, Dislipidaemia* (S. Ariny, Ed.). CV. Adanu Abimata.
- Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal*

Kesmas Asclepius, 2(1), 1–11.
<https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>

- Asa, F. JJ. (2023). *Teknik Dasar Pijat Yang Mudah Diterapkan*. Elementa Media.
- Br Sembiring, F., Yanti Ginting, A. A., Rante Rupang Program Studi Ners, E., & Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, S. (2024). Pengaruh swedish massage dalam menurunkan tekanan darah pada lansia di Medan. *Indonesian Trust Health Journal*, 7(2).
- Dinas kesehatan kota semarang. (2023). *Profil Kesehatan*.
- Erman, I., Damanik, H. D., & Sya'diyah. (2021). Hubungan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kampus Palembang. Dalam *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)* (Vol. 1, Nomor 1).
- Fuad, M., Program, S. H., Magister, S., & Kesehatan, I. (2022). Terapi Non Farmakologi Pada Hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS) e-ISSN*, 6(1), 2715–8748.
<http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jukmas>
- Garwahasada, E., & Wirjatmadi, B. (2020). Hubungan jenis kelamin, perilaku merokok, aktivitas fisik dengan hipertensi pada pegawai kantor. <https://doi.org/10.204736/mgi.v15i1.60-65>
- Khasanah, N. A. H. (2022). Hubungan Usia, Jenis Kelamin Dan Status Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Sumbang II Kabupaten Banyumas. Dalam *Jurnal Bina Cipta Husada: XVIII* (Nomor 1).
- Nurapiani, T., & Mubin, M. F. (2021). Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat pada Lansia dengan Hipertensi. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(2), 85.
<https://doi.org/10.26714/hnca.v1i2.10992>
- Oka Surya, D., & Yusri, V. (t.t.). Efektifitas Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi. Dalam *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* (Vol. 7, Nomor 4).
- Prajayanti, E. D., & Mustika Sari, I. (2022). The Effect Of Swedish Message Therapy On Blood Pressure In Primary Hypertension Patients. *Gaster*, 20(2).
<https://doi.org/10.30787/gaster.v20i2.804>
- Ridwan, muhamad. (2021). *Apa Itu Hipertensi?* (S. ika, Ed.). Hikam Pustaka.
- Ritanti, & Sari Darnish. (2020). *Swedish massage sebagai intervensi keperawatan inovasi dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi*. 5.
<https://doi.org/10.36729>
- Sari Yanita. (2017). *Berdamai dengan hipertensi*. Bumi medika.
- Sembiring, F. B., Ginting, A. A. Y., & Rupang, E. R. (2024). Pengaruh swedish massage dalam menurunkan tekanan darah pada lansia di medan. *Indonesian Trust*



- Health Journal*, 7(2), 95–101.
<https://doi.org/10.37104/ithj.v7i2.297>
- Sukmadi, A., Alifariki, L. O., Arfini Kasman A, I. M., & Siagian, H. J. (2021). Terapi akupresur menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 109–114.
<https://doi.org/10.25047/jkes.v9i2.224>
- Sulistiana, Arwani, & Ta'adi. (2024). *Swedish massage dan akupresur dalam menurunkan tekanan darah*. PT. Nas Media Indonesia.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia* (SDKI DPP PPNI Tim Pokja, Ed.; 1st ed.).
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia* (1st ed.).
- Ulkhasanah, M. E., Priliana, K. W., Widiastuti, A., & Sani, F. N. (2023). *Massage swedia menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi*. 5(1), 54–59.
<https://doi.org/10.53599>
- World Health Organization. (2023). *Global report on hypertension The race against a silent killer*.

