

PENGARUH MASASE KAKI DENGAN MINYAK ESENSIAL LAVENDER TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI PRIMER USIA 45-59 TAHUN

Herliawati, Rizkika Ramadhani

Program Studi Ilmu Keperawatan FK Unsri Palembang

Email: herliawati74@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit yang mendapat perhatian masyarakat mengingat dampak negatif yang ditimbulkannya baik jangka pendek maupun jangka panjang. Hipertensi juga merupakan penyakit degeneratif yang berkembang seiring dengan pertambahan usia. Masase dengan minyak aromaterapi merupakan terapi non farmakologis untuk menurunkan dan menjaga tekanan darah tetap dalam rentang yang dapat ditoleransi oleh tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh masase kaki dengan minyak esensial lavender terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi primer usia 45-59 tahun di Kelurahan Timbangan Kecamatan Indralaya Utara Kabupaten Ogan Ilir. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre eksperimental* tanpa kelompok kontrol. Responden berjumlah 9 orang yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Masase dengan minyak esensial lavender dilakukan selama 15-20 menit setiap hari selama 7 hari. Data diperoleh dengan mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi lalu dicatat ke dalam lembar observasi tekanan darah, kemudian di analisa dengan uji statistik deskriptif dan bivariat. Berdasarkan hasil analisa data dengan uji *paired t-test* dan $\alpha=0,05$ diketahui terdapat perbedaan penurunan tekanan darah yang signifikan antara sebelum dan sesudah masase kaki dengan minyak esensial lavender (sistolik: $t=35,699$ $p=0,000$; diastolik: $t=14,882$, $p=0,000$). Masase kaki dapat memperlancar aliran darah balik dari kaki menuju ke jantung. Efek relaksasi yang ditimbulkan saat masase semakin diperkuat oleh minyak esensial lavender. Dampak masase dengan minyak esensial lavender terhadap tubuh adalah stimulasi sistem saraf parasimpatis dan mengurangi ketegangan otot sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masase kaki dengan minyak esensial lavender berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Saran yang diajukan terkait dengan penelitian ini yaitu masase kaki dengan minyak esensial lavender dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk terapi alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci: aromaterapi, hipertensi, kaki, lavender, masase

LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan penyakit yang mendapat perhatian dari seluruh kalangan masyarakat. Dampak yang ditimbulkan baik jangka pendek maupun jangka panjang membutuhkan penanggulangan yang menyeluruh dan terpadu. Hipertensi menimbulkan angka morbiditas (kesakitan) dan mortalitas (kematian) yang tinggi. Penyakit hipertensi menjadi penyebab kematian 7,1 juta orang di seluruh dunia, yaitu sekitar 13% dari total kematian, prevalensinya hampir sama besar baik di negara berkembang maupun negara maju (Sani, 2008). Perkembangan penyakit hipertensi berjalan perlahan tetapi secara potensial sangat berbahaya. Hipertensi merupakan faktor risiko utama dari penyakit jantung dan stroke.

Pengendalian hipertensi belum menunjukkan hasil yang memuaskan. Rata-rata, pengendalian hipertensi baru berhasil menurunkan prevalensi hingga 8% dari jumlah keseluruhan. Berdasarkan data WHO dari 50% penderita hipertensi yang diketahui, 25% yang mendapat pengobatan dan hanya 12,5% yang iobati dengan baik. Data Depkes (2007) menunjukkan, di Indonesia ada 21% penderita hipertensi dan sebagian

besar tidak terdeteksi. Hasil Riset Kesehatan Dasar (2007) juga menunjukkan cakupan tenaga kesehatan terhadap kasus hipertensi di masyarakat masih rendah, hanya 24,2% untuk prevalensi hipertensi di Indonesia yang berjumlah 32,2%.

Teknik pemijatan berdampak terhadap lancarnya sirkulasi aliran darah, menyeimbangkan aliran energi di dalam tubuh serta mengendurkan ketegangan otot. Meskipun teknik pemijatan tidak akan berdampak banyak pada penderita hipertensi berat, namun beberapa penelitian telah membuktikan bahwa masase dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi ringan dan sedang (Dalimartha, 2008; Sutanto, 2010). Vasokonstriksi pada pembuluh darah perifer dapat menghambat sirkulasi darah dan meningkatkan tahanan vaskuler sehingga menyebabkan

hipertensi. Salah satu gerakan dalam pemijatan, yaitu *effleurage* yang dilakukan pada daerah kakidapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah perifer, dan efeknya memperlancar aliran darah balik dari daerah ekstremitas bawah menuju ke jantung (Turner, W.A., 2005).

Dalam pemilihan aromaterapi yang akan digunakan dalam pemijatan, disesuaikan dengan khasiat dari masing-masing aromaterapi. Minyak esensial lavender paling umum digunakan untuk masase karena kandungan aldehid yang berifat iritatif bagi kulit hanya 2% serta tidak bersifat toksik. Kandungan ester pada bunga lavender bekerja dengan lembut di kulit dan memberikan efek menenangkan (Price, 1997; Koensoemardiyah, 2009). Penelitian yang dilakukan oleh Woolfson dan Hewitt (1992) memperlihatkan bahwa masase kaki dengan minyak esensial lavender pada pasien yang mendapat perawatan intensif dapat menurunkan tekanan darah, frekuensi denyut jantung dan pernafasan.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian masase kaki dengan menggunakan minyak esensial lavender terhadap penurunan tekanan darah (sebelum dan sesudah masase) penderita hipertensi primer usia 45-59 tahun di Kelurahan Timbangan Kecamatan Indralaya Utara Kabupaten Ogan Ilir.

METODOLOGI PENELITIAN

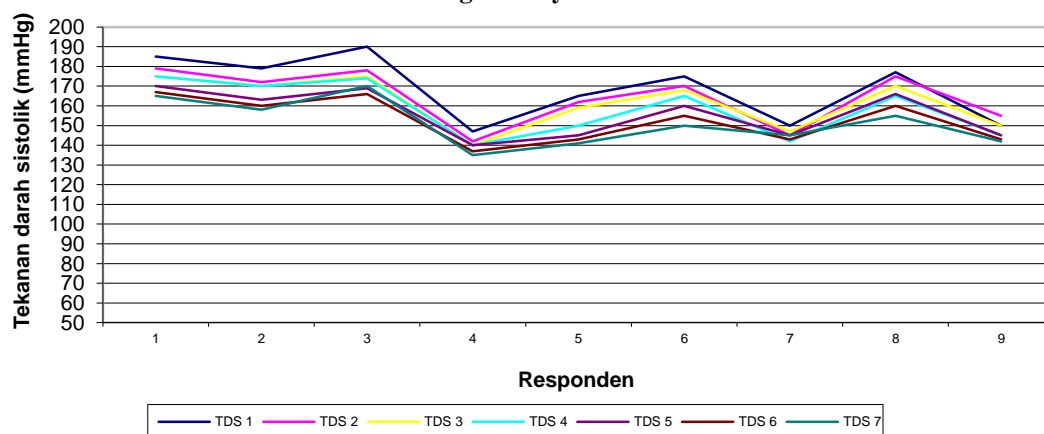
Jenis penelitian ini adalah penelitian *pre-eksperimental* dengan menggunakan desain *one group pre test -post test* tanpa adanya kelompok kontrol (Hidayat, 2007). Rancangan *One Group Pretest-Postest* hanya menggunakan satu kelompok sampel.

Penelitian hanya melibatkan 1 kelompok eksperimen yang akan diberikan intervensi berupa masase kaki dengan minyak esensial lavender. Sebelum intervensi, dilakukan observasi awal berupa pengukuran tekanan darah. Setelah diberi masase dengan minyak esensial lavender, kelompok eksperimen kembali diobservasi tekanan darahnya untuk mengetahui penurunan tekanan darah.

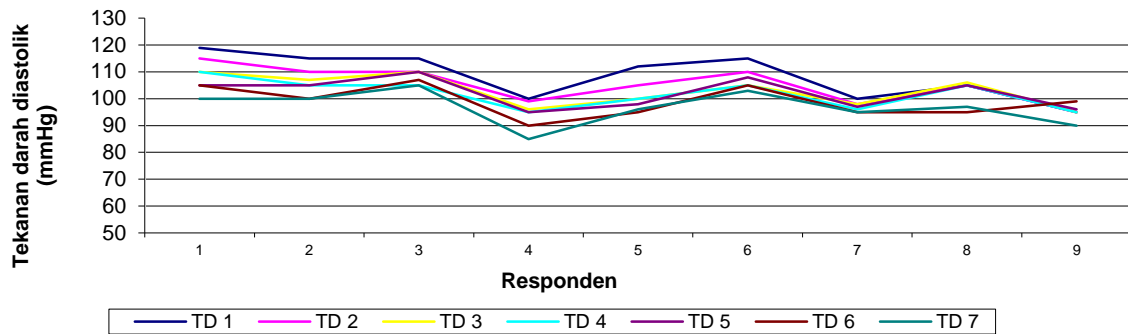
HASIL PENELITIAN

1. Tekanan darah sebelum masase kaki dengan menggunakan minyak esensial lavender

Grafik 1. Tekanan darah sistolik responden sebelum diberi masase kaki dengan minyak esensial lavender



Grafik 2. Tekanan darah diastolik responden sebelum diberi masase kaki dengan minyak esensial lavender



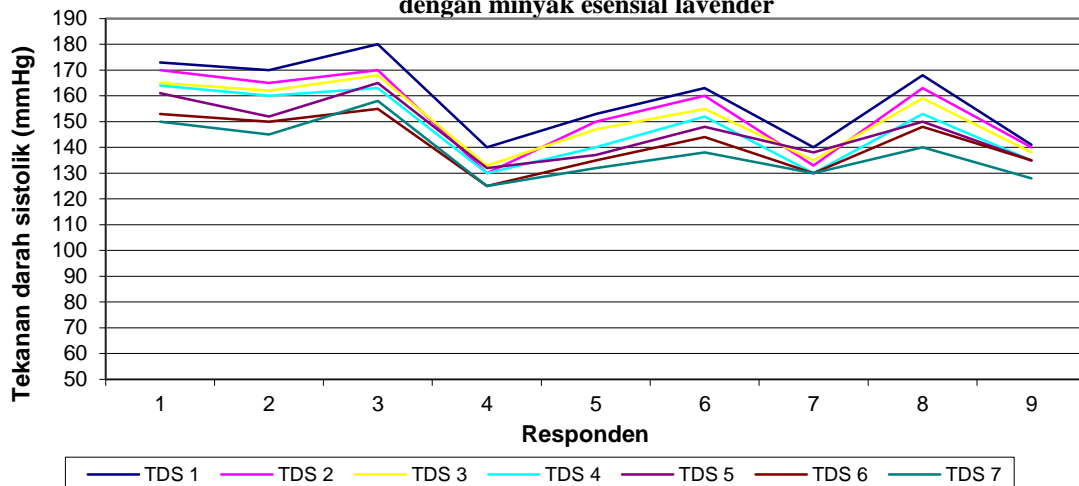
Nilai tertinggi untuk tekanan darah sistolik adalah 190 mmHg dan nilai terendahnya 135 mmHg dengan rata-rata tekanan darah sistolik 158,95 mmHg dan ukuran penyebaran datanya (SD) 13,945. Sedangkan untuk tekanan darah diastolik nilai tertinggi adalah 119 mmHg dan nilai terendahnya 85 mmHg dengan rata-rata tekanan darah diastolik 102,33 mmHg dan ukuran penyebaran datanya (SD) 7,060.

Tabel 2. Kategori hipertensi responden sebelum masase kaki dengan minyak esensial lavender

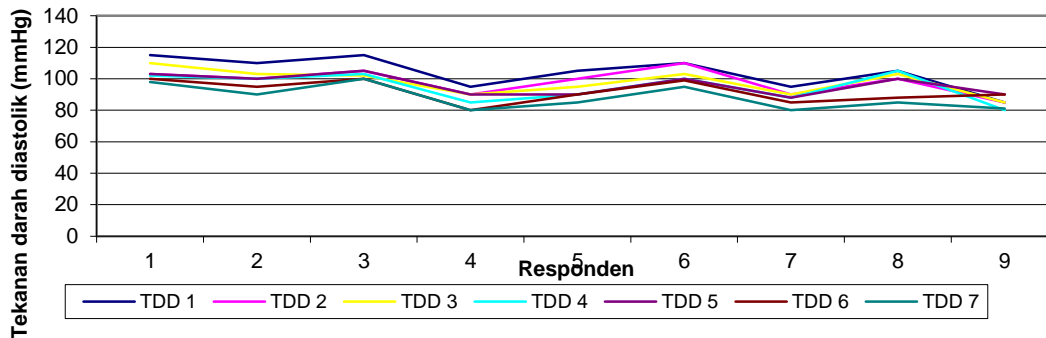
Nomor	Kategori Hipertensi	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Ringan	4	44,4
2.	Sedang	5	55,6

2. Tekanan darah setelah masase kaki dengan menggunakan minyak esensial lavender

Grafik 3 Tekanan darah sistolik responden setelah diberi masase kaki dengan minyak esensial lavender



Grafik 4. Tekanan darah sistolik responden setelah diberi masase kaki dengan minyak esensial lavender



Nilai tertinggi untuk tekanan darah sistolik adalah 180 mmHg dan nilai terendahnya adalah 125 mmHg dengan rata-rata tekanan darah sistolik 148,21 mmHg dan ukuran penyebaran datanya (SD)14,195. Sedangkan untuk tekanan darah diastolik nilai tertinggi adalah 115 mmHg dan nilai terendahnya 80 mmHg dengan rata-rata tekanan darah diastolik 95,86 mmHg dan ukuran penyebaran datanya (SD) 9,117.

Tabel 3. Kategori Hipertensi responden setelah masase kaki dengan minyak esensial lavender

Nomor	Kategori Hipertensi	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Normal tinggi	3	33,3
2.	Ringan	4	45
3.	Sedang	2	22,2

4. Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah masase kaki dengan minyak esensial lavender

Tabel 4. Perbedaan tekanan darah sistolik pada responden sebelum dan sesudah masase kaki dengan minyak esensial lavender

Variabel	N	Mean (mmHg)	SD	SE	t	p value
TD sistolik sebelum - sesudah intervensi	9	10.746	2,389	0.301	35,699	0.000

Tabel 5. Perbedaan tekanan darah diastolik pada responden sebelum dan sesudah masase kaki dengan minyak esensial lavender

Variabel	N	Mean (mmHg)	SD	SE	t	p value
TD diastolik sebelum – sesudah intervensi	9	6,476	3,454	0.435	14,882	0.000

PEMBAHASAN

Berdasarkan asumsi peneliti, faktor-faktor yang mempengaruhi tingginya tekanan darah pada responden sebelum dilakukan masase dalam penelitian ini adalah adanya riwayat hipertensi dalam

keluarga, kurangnya olahraga yang rutin, kelebihan berat badan bahkan cenderung mengarah ke obesitas, serta kebiasaan mengonsumsi natrium dalam jumlah yang tinggi.

Dari penelitian tersebut diperoleh data bahwa kategori hipertensi ringan pada 5 orang responden, dan hipertensi sedang pada 2 orang responden, berubah menjadi kategori hipertensi ringan pada 1 orang responden dan tekanan darah normal pada 6 orang responden setelah diberikan masase kaki dengan minyak esensial lavender. Menurut Dalimartha (2008) masase adalah salah satu bentuk terapi nonfarmakologis yang dapat diberikan pada penderita hipertensi. Teknik masase pada daerah-daerah tertentu pada tubuh dapat menghilangkan sumbatan pada pembuluhdarah sehingga aliran darah dan energi di dalam tubuh kembali lancar.

Menurut asumsi peneliti, pada seseorang dengan hipertensi dapat terjadi penyumbatanataupun penyempitan pada pembuluh darah sehingga menyebabkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh tidak lancar. Hal tersebut menyebabkan tubuh berespon secara fisiologis guna memenuhi sirkulasi darah ke seluruh tubuh dengan cara meningkatkan aliran darah. Dengan dilakukannya masase pada daerah kaki dengan menggunakan minyak esensial lavender, diharapkan aliran darah balik menuju jantung menjadi lancar serta terciptanya respon relaksasi yang memberikan efek vasodilatasi pada pembuluh darah dan merangsang aktivitas saraf parasimpatis hingga pada akhirnya akan menurunkan tekanan darah.

Dalam penelitian ini diperoleh hasil bahwa terjadi penurunan tekanan darah baik pada kelompok yang hanya mendapat masase dan kelompok yang mendapat masase dengan minyak esensial. Pada kelompok yang diberi masase dengan minyak esensial, pasien tampak lebih relaks, tenang, dan nyaman sehingga dampak penurunan tekanan darah bertahan lebih lama dibandingkan dengan kelompok yang hanya diberi masase. Selain itu menurut Turner (2005) masase dapat meningkatkan kadar serotonin dan dophamine sehingga memicu penurunan stres. Hal tersebut juga menyebabkan meningkatnya respon relaksasi oleh tubuh. Berdasarkan asumsi peneliti, masase mempengaruhi sirkulasi darah baik secara lokal pada daerah masase maupun sistemik pada seluruh tubuh.

KESIMPULAN DAN SARAN

Tekanan darah sistolik responden sebelum intervensi rentangnya antara 135-190 mmHg dengan rata-rata 158,95mmHg dan rentang tekanan darah diastolik 85-119 mmHg dengan rata-rata 102,33 mmHg. Sementara untuk tekanan darah sistolik setelah intervensi rentangnya antara 125-180 mmHg dengan rata-rata 148,21mmHg dan rentang tekanan darah diastolik 80-115 mmHg dengan rata-rata 95,86 mmHg.

Dari hasil penelitian didapatkan adanya perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian masase kaki dengan minyak esensial lavender. Perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah intervensi adalah 10,746 mmHg dan perbedaan rata-rata tekanan darah distolik sebelum dan sesudah intervensi adalah 6,476 mmHg.

Menurut hasil pengolahan data, H_0 dalam penelitian ini ditolak. H_0 dalam penelitian ini adalah tidak ada perbedaan bermakana antara tekanan darah sebelum dan sesudah masase kaki dengan minyak esensial lavender. Masase kaki dengan minyak esensial lavender selama 15-20 menit dengan frekuensi 7 kali selama 7 hari memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi primer usia 45-59 tahun di Kelurahan Timbangan Kecamatan Indralaya Utara Kabupaten Ogan Ilir.

Kiranya Masase kaki dengan minyak esensial lavender dapat dijadikan sebagai bahan kegiatan praktikum bagi mahasiswa keperawatan dalam upaya mengontrol tekanan darah penderita hipertensi secara non-farmakologis dan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu cara alternatif yang dapat digunakan sebagai intervensi mandiri yang dilakukan perawat klinis dalam penatalaksanaan hipertensi untuk membantu menurunkan dan menjaga tekanan darah dalam rentang yang dapat diterima oleh tubuh melalui masase kaki dengan minyak esensial lavender.

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih memperbanyak jumlah sampel untuk mendapatkan hasil yang lebih variatif. Waktu dan frekuensi pemberian masase dapat ditambah, serta peneliti diharapkan dapat meningkatkan ketrampilannya dalam melakukan masase kaki.

DAFTAR PUSTAKA

Budistio, M. (2001). Pencegahan dan Pengobatan Hipertensi pada Pasien Usia Dewasa. *Jurnal kedokteran trisakti*, 2 (20).

Cassar, M.P. (2004). *Hand book of clinical massage* .(2nded). London: Elsevier Churchill livingstone.

Cha,J.H.,Lee,S.H.,Yoo,Y.S.(2010). Effect of aromatherapy on changes in the autonomic nervous system, aortic pulse wave velocity and aortic augmentation index in patients with essential hypertension. *Journal of Korean Academy Nursing*, 40 (5):705.

Dalimartha, et.al. (2008). *Care yourself hipertensi*. Jakarta: Penebar Plus.

Hutasoit, Aini. (2002). *Panduan praktis aromatherapy untuk pemula*. Jakarta: Gramedia pustaka utama.

Infokes.(2007).*Menyokong Penuh Penanggulangan Hipertensi*. diakses dari <http://www.depkes.go.id>, diperoleh 8 April 2011.

Martin, Ingrid. (2007). *Aromatherapy for massage practitioners*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. Diakses dari www.ebooksgoogle.com, diperoleh 6 April 2011.

Moyer, Rounds & Hannum.(2004). A Meta-Analysis of Massage Therapy Research. *Psychological Bulletin*, 130(1),3-18.

Mulyati, L. Pengaruh Masase Kaki Secara Manual terhadap Sensasi Proteksi, Nyeri, & ABI Responden DM Tipe 2 di RSUD Curup Bengkulu (Tesis Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Jakarta: 2009)

Price,S.,Price,L. (2007). *Aromatherapy for health professionals*. (3rded). USA: Elsevier. diakses dari www.ebooksgoogle.com, diperoleh 6 April 2011.

Safitri, P.(2009). *Efektivitas masase kaki dengan minyak esensial lavender terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun XI Desa Buntu Bedimbar Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang*. Medan: USU, diakses dari <http://www.repositoryusu.abstract.ac.id> , diperoleh 6 April 2011.