

## **EFEKTIVITAS *MASSAGE* MULAI DARI BAHU SAMPAI KEPALA TERHADAP TINGKAT NYERI KEPALA PADA PASIEN HIPERTENSI**

**A. Haris<sup>1</sup>, Nurwahidah<sup>2</sup>**

<sup>1-2</sup>Jurusan Keperawatan Bima, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

---

### **Article Info**

#### **Article history:**

Received Jan 13<sup>th</sup>, 2017

Revised Feb 09<sup>th</sup>, 2017

Accepted Feb 15<sup>th</sup>, 2017

---

#### **Keyword:**

*Massage,  
pain,  
hypertension*

---

### **ABSTRACT**

*Hypertension may not be widely known by many as a dangerous disease. Lay people understand better if it is called high blood pressure. Maybe all this time we thought that high blood pressure or hypertension only attacked those who were already high-aged (elderly), but it turned out that in the last few decades, this one disease attacked those who were fairly young. Research Objectives: This study aims to determine the effect of massage from the shoulder to the head on the level of headache in hypertensive patients in BIMA Hospital. The results after being given shoulder massage measures the intensity of pain felt by respondents was at the level of mild pain as many as 7 respondents (70%). From the results of SPSS with the T-test approach obtained a value of P: 0,000 compared with the value of  $\alpha$ : 0.05 (0,000 < 0,05). Conclusion: There are effects of massage from the shoulder to the head. the level of headache in hypertensive patients at BIMA Hospital.*

---

### **ABSTRAK**

Penyakit hipertensi mungkin belum banyak diketahui oleh banyak kalangan sebagai penyakit berbahaya. Masyarakat awam lebih faham jika disebut penyakit darah tinggi. Mungkin selama ini kita menyangka bahwa gangguan darah tinggi atau hipertensi hanya menyerang mereka yang sudah berumur tinggi saja (lanjut usia), namun ternyata dalam beberapa dekade terakhir, penyakit yang satu ini menyerang mereka yang usianya terbilang muda. Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh massage mulai dari bahu sampai kepala terhadap tingkat nyeri kepala pada pasien hipertensi di RSUD BIMA. Hasil setelah diberikan tindakan massage bahu intensitas nyeri nyeri yang dirasakan responden berada pada tingkat nyeri ringan yaitu sebanyak 7 responden (70%). Dari hasil SPSS dengan pendekatan T-test di peroleh nilai P:0,000 di bandingkan dengan nilai  $\alpha$ :0,05 (0,000 < 0,05). Kesimpulan : Ada pengaruh massage mulai dari bahu sampai kepala. terhadap tingkat nyeri kepala pada pasien hipertensi RSUD BIMA.

Kata kunci : *massage*;nyeri;hipertensi

---

Copyright © Jurnal Analis Medika Bio Sains

---

### **Pendahuluan**

Penyakit hipertensi mungkin belum banyak diketahui oleh banyak kalangan sebagai penyakit berbahaya. Masyarakat awam lebih faham jika disebut penyakit darah tinggi. Mungkin selama ini kita menyangka bahwa gangguan darah tinggi atau hipertensi hanya menyerang mereka yang sudah berumur tinggi saja (lanjut usia), namun ternyata dalam beberapa dekade terakhir, penyakit yang satu ini menyerang mereka yang usianya terbilang muda. Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh dimana tekanan darah lebih dari normal.

Dari berbagai penelitian epidemiologi yang dilakukan di Indonesia menunjukkan 1,8-1,28% penduduk yang berusia diatas 20 tahun adalah penderita hipertensi. Diperkirakan sekitar 80 % kenaikan kasus hipertensi terutama dinegara berkembang tahun 2025 dari sejumlah 639 kasus di tahun 2000, diperkirakan menjadi 1,15

milyar kasus di tahun 2025. Prediksi ini didasarkan pada angka penderita hipertensi saat ini dan penambahan penduduk saat ini (Riqwana Miruddin, 2006).

Bedasarkan data dari RSUD bima pada tahun 2011 penderita hipertensi sebanyak 209 orang, sedangkan pada tahun 2012 penderita hipertensi sebanyak 286 orang. Dari data diatas menunjukkan adanya peningkatan pada penderit hipertensi di RSUD Bima. Hipertensi dapat disebabkan oleh multifaktor, 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 (Mansjoer, 2000). Kebanyakan penderita hipertensi tidak mempunyai keluhan, tetapi ada beberapa keluhan yang sering ditemui pada penderita hipertensi yaitu: sakit atau nyeri kepala, rasa berat ditengok atau kaku kuduk, lemas, sesak nafas, gelisah, mual muntah, kelemahan otot atau perubahan mental dan sukar tidur merupakan gejala yang paling sering ditemui pada penderita hipertensi (Priyanto, 2001).

### Metode Penelitian

Desain Penelitian ini adalah penelitian Pre Eksperimen. Dengan menggunakan rancangan atau desain One Group Pra Test-Post Test Design (pra-pasca tes dalam satu kelompok). Populasi dalam penelitian ini adalah semua responden dengan hipertensi di RSUD Bima. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *probability sampling* dengan jenis *Simple Random Sampling*. Peneliti menetapkan kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan memberikan penomoran genap dan ganjil. Penomoran ganjil untuk kelompok perlakuan dan genap untuk kelompok kontrol.

Dalam hal ini, peneliti mengambil responden penelitian yang sesuai dengan syarat sebagai sampel dengan kriteria inklusi sebagai berikut : Kriteria inklusi : Penderita hipertensi dengan nyeri kepala sedang; Berumur diatas 40 tahun; Bersedia menjadi responden; Keluarga pasien menyetujui pasien bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan penelitian (informed consent). Kriteria eksklusi : Pasien yang menggunakan ventilator; Pasien yang mengalami fraktur atau cedera di daerah masase; Keluarga pasien menolak dilakukan terapi saat terapi tengah berlangsung, maka terapi dihentikan.

### Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasar Usia, Jenis Kelamin, dan Frekuensi *Stroke*

Variabel	Kelompok Intervensi	
	N	%
<b>Usia</b>		
40 - 51	9	30
51- 60	21	70
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	27	90
Perempuan	3	10
<b>Tekanan darah</b>		
140/85-159/89 mmHg	6	20
160/90-179/99 mmHg	15	50
180/110-209/119 mmHg	6	20
>210/110 mmHg	3	10

Pada tabel diketahui bahwa responden berumur 51-60 tahun yang terbanyak yaitu sebanyak 21 responden (70%). jenis kelamin laki-laki menjadi responden terbanyak yaitu 27 responden (90%). responden tertinggi yaitu responden dengan tekanan darah hipertensi sedang yaitu 15 responden (50 %).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Ekstremitas Atas Sebelum dan Setelah Perlakuan Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel	Frekuensi	Jenis Kelompok	Persentase (%)
<b>Tingkat Nyeri Sebelum Perlakuan</b>	0	Nyeri Ringan	0
	30	Nyeri Sedang	100
<b>Tingkat Nyeri Setelah Perlakuan</b>	21	Nyeri Ringan	70
	9	Nyeri Sedang	30

Dari tabel di atas, didapatkan karakteristik tingkat nyeri kepala pada responden sebelum diberikan massage mulai dari bahu sampai kepala. dimana semua responden mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 30 responden (100%) sedangkan tingkat nyeri kepala pada responden sesudah diberikan massage mulai dari bahu sampai kepala. dimana 9 responden mengalami nyeri sedang (30%) dan 21 responden (70%) mengalami nyeri ringan.

Klasifikasi Intensitas Nyeri Kepala Responden Sebelum dan Sesudah Melakukan Massage mulai dari bahu sampai kepala.

No	Tingkat Nyeri (Pre test)	Sebelum <i>massage</i>	Tingkat Nyeri (Post test)	Sesudah <i>massage</i>	Persentase (%)
1	Tidak nyeri	0	Tidak nyeri	0	0
2	Nyeri ringan	0	Nyeri ringan	21	70
3	Nyeri sedang	30	Nyeri sedang	9	30
	<b>Jumlah</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	<b>100</b>
Nilai t-hitung    P:0.000, $\alpha$ : 0,05					

Tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat nyeri kepala responden sebelum pemberian massage mulai dari bahu sampai kepala. Adalah nyeri sedang sebanyak 10 responden, Sedangkan setelah pemberian massage mulai dari bahu sampai kepala. selama 30 menit, nyeri sedang sebanyak 3 responden dan nyeri ringan sebanyak 7 responden. Dari hasil SPSS dengan pendekatan T-test di peroleh nilai P:0,000 di bandingkan dengan nilai  $\alpha$ :0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, artinya ada pengaruh massage mulai dari bahu sampai kepala. terhadap tingkat nyeri kepala pada pasien hipertensi RSUD BIMA.

## Pembahasan

### a. Tingkat Nyeri Kepala Sebelum Diberikan *Massage* mulai dari bahu sampai kepala. Pada Pasien Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di RSUD BIMA pasien hipertensi didapatkan responden dengan nyeri kepala sedang yaitu sebanyak 30 responden (100%). Keadaan ini menunjukkan bahwa nyeri yang timbul merupakan tanda peringatan bahwa terjadi kerusakan jaringan sehingga nyeri merupakan mekanisme fisiologis yang bertujuan untuk melindungi diri dan harus menjadi pertimbangan utama keperawatan saat mengkaji nyeri (Potter, 2005).

Sensasi nyeri terjadi ketika merasakan nyeri, individu bereaksi terhadap nyeri dengan cara yang berbeda. Toleransi individu terhadap nyeri merupakan titik yaitu terdapat suatu ketidakinginan untuk menerima nyeri dengan tingkat keparahan yang lebih tinggi dan durasi yang lebih lama. Toleransi bergantung pada sikap, motivasi dan nilai yang diyakini seseorang (Potter, 2005).

Pasien akan menunjukkan berbagai perilaku atau gerakan tubuh yang khas dan ekspresi wajah yang mengindikasikan nyeri meliputi: menggeretakkan gigi, memegang bagian tubuh yang terasa nyeri, dan ekspresi wajah yang menyeringai bahkan sampai menangis atau mengaduh dan gelisah sebagai reaksi terhadap nyeri yang dirasakan. Nyeri yang dirasakan bersifat subyektif dan sangat bersifat individual.

### b. Tingkat Nyeri Kepala Sesudah Diberikan *Massage* mulai dari bahu sampai kepala. Pada Pasien Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan *Massage* mulai dari bahu sampai kepala di RSUD BIMA didapatkan responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 21 responden (70%) dan nyeri sedang sebanyak 9 responden (30%)., Dibandingkan dengan tingkat nyeri responden sebelum diberikan *massage* mulai dari bahu sampai kepala. tampak terjadi penurunan tingkat nyeri. Hal ini menunjukkan *massage* mulai dari bahu sampai kepala. efektif dalam menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi.

Dilihat dari karakteristik responden yang dapat mempengaruhi nyeri yaitu antara lain umur dan jenis kelamin yang akan dibahas sebagai berikut: berdasarkan tabel 4.1 umur pasien hipertensi antara 41-50 tahun adalah 9 responden (30%), umur 51-60 tahun yang paling banyak mengalami nyeri kepala yaitu 21 responden (70%). Dalam teori mengatakan bahwa semakin matang usia seseorang maka semakin matang pula perkembangan pola pikirnya terutama dalam bereaksi terhadap nyeri (mengatasi nyeri) (Potter & Perry, 2005). Nyeri bukan merupakan bagian dari proses penuaan yang tidak dapat dihindari. Pada lansia yang mengalami nyeri, perlu dilakukan pengkajian, diagnosis, dan penatalaksanaan secara agresif. Namun individu yang berusia lanjut memiliki risiko tinggi mengalami situasi-situasi yang membuat mereka merasakan nyeri (Ebersole dan Hess, 1994). Selain itu menurut Hurlock (1990) dalam Saipul Nur (2003) mengatakan bahwa dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa akan lebih dipercaya dari orang yang belum cukup tingkat kedewasaannya, hal ini akibat dari pengalaman dan kematangan jiwa dalam mempersepsikan rasa nyeri. Dari tabel 4.2 menunjukkan bahwa laki-laki lebih banyak mengalami nyeri kepala yaitu 27 responden (90%) dari pada perempuan hanya 3 responden (10%). Pria dan wanita tidak berbeda secara bermakna dalam berespons terhadap nyeri, akan tetapi toleransi terhadap nyeri dipengaruhi oleh berbagai faktor (Gil, 1990).

Tindakan *massage* diberikan untuk membantu mengurangi rasa nyeri akibat terganggunya sirkulasi (Aziz, 2005). *Massage* salah satu tindakan non farmakologi untuk memberikan rasa nyaman, dimana *massage* itu biasa dipusatkan pada punggung dan bahu. Dengan dilakukan *massage* akan meningkatkan aliran darah, yang pada gilirannya akan memeras pembuluh kapiler dan kelenjar getah bening, serta membuang racun dari tubuh sehingga tubuh akan memberikan respon untuk meningkatkan aliran darah dengan memproduksi lebih banyak sel darah merah yang akan membawa oksigen segar ke dalam otot, *massage* juga membantu membentuk *endorphin* yang merupakan penghilang rasa sakit alami bagi tubuh (Rowen, 2007). Opiate endogen seperti *endorphin* dan *dinorpin* (salah satu *neuromodulator*) sebagai pembunuh nyeri alami yang berasal dari tubuh dilepaskan oleh alur saraf desenden. *Neuromodulator* ini akan menutup mekanisme pertahanan dengan menghambat pelepasan substansi (salah satu *neurotransmitter* nyeri), dengan demikian dapat mencegah stimulus nyeri sehingga sensasi nyeri yang dirasakan berkurang (Potter, 2005).

**c. Analisa Tingkat Nyeri Kepala Sebelum dan Sesudah Pemberian *Massage* mulai dari bahu sampai kepala. Pada Pasien Hipertensi**

Tingkat nyeri responden sebelum dan sesudah pemberian *massage* mulai dari bahu sampai kepala dianalisis menggunakan uji t-test dan didapatkan hasil thitung 15,057 dengan nilai t tabel 2,262, sehingga  $H_0$  ditolak dan dapat dikatakan ada pengaruh *massage* mulai dari bahu sampai kepala terhadap tingkat nyeri kepala pada pasien hipertensi di RSUD BIMA. Hal ini didukung oleh teori dari Rowen (2007) dimana pada pasien hipertensi pembuluh darah mengalami gangguan sehingga mengakibatkan suplai  $O_2$  dan nutrisi yang menuju jaringan tubuh mengalami gangguan, begitu pula dengan  $O_2$  dan nutrisi yang menuju otak juga terganggu sehingga sensasi nyeri kepala dirasakan oleh pasien hipertensi, dengan dilakukannya *massage* akan melancarkan sirkulasi dan meningkatkan aliran darah serta membantu dalam pembentukan *endorphin* dalam control desenden sehingga sensasi nyeri kepala yang dirasakan dapat berkurang.

**Kesimpulan**

Tingkat nyeri kepala sebelum diberikan *massage* mulai dari bahu sampai kepala pada pasien hipertensi yaitu semua pasien hipertensi mengalami nyeri sedang (100%); Tingkat nyeri kepala setelah diberikan *massage* mulai dari bahu sampai kepala pada pasien hipertensi terjadi perubahan penurunan tingkat nyeri, dari nyeri sedang (100%) menjadi nyeri ringan (70%) dan nyeri sedang (30%); Dari pemberian *massage* mulai dari bahu sampai kepala terdapat perubahan tingkat nyeri, dengan hasil uji analisa data thitung  $P:0,000$  yang lebih kecil dari nilai  $\alpha:0,05$  Artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

## Referensi

- Andarmoyo, Sulistya. 2013. *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: AR- RUZZ MEDIA.
- Alimul, A. Aziz. 2012. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : Salemba Medika.
- Amin, Hardhi.2013. *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & Nanda Nic-Noc* : Yogyakarta.
- Dermawan, Deden. 2012. *Proses Keperawatan (Penerapan Konsep Dan Kerangka Kerja)*. Yogyakarta : Gosyen Publising.
- Herlambang. 2013. *Menakhlukkan Hipertensi Dan Diabetes*. Jakarta Selatan : PT. Suka Buku.
- ISO.2013. Informasi Spesialite Obat. Jakarta Barat : Penerbit PT. ISFI. Judha, M, dkk. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Muttaqin, Arif.2009. *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Jakarta Selatan : Salemba Medika.
- Nanda. 2011. *Diagnosis Keperawatan Definisi dan Klasifikasi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran : EGC.
- Prasetya, S.N. 2010. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Pudiasuti, Ratna Dewi. 2013. *Penyakit-penyakit Mematikan*. Nuha Medika : Yogyakarta.
- Ridjab, D. 2005. *Pengaruh Aktifitas Fisik Terhadap Tekanan Darah*. Jurnal Kedokteran Atmajaya 4(2):73
- Trisnowiyanto. Bambang. 2012. *Ketrampilan Dasar Message*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Triyanto, Endang . 2014. *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu.