



Studi Kasus

Aplikasi back massage terhadap kecemasan pada pasien hipertensi

Khotijatul Azza¹, Khoiriyah¹, Arief Yanto¹

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

Informasi Artikel	Abstrak
Riwayat Artikel: • Submit: 4 September 2024 • Diterima: 15 Januari 2026 • Terbit: 31 Januari 2026 Kata kunci: Back massage; hipertensi; kecemasan	Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering terjadi pada lansia karena perubahan fisiologis maupun psikologis. Lansia dengan hipertensi akan mengalami kondisi kecemasan yang dapat mengakibatkan tekanan darah semakin meningkat dan terjadi penyakit lainnya seperti kerusakan pada jantung, pembuluh darah, ginjal, dan organ lainnya. Salah satu terapi untuk mengurangi kecemasan dengan melakukan terapi back massage. Tujuan penelitian adalah melakukan penerapan terapi back massage terhadap kecemasan pada pasien hipertensi. Studi ini menggunakan metode deskriptif melalui studi kasus dengan pendekatan proses asuhan keperawatan melalui aplikasi back massage dalam menurunkan kecemasan pasien. Subyek studi berjumlah 3 orang dengan kriteria inklusi pasien hipertensi, usia 45-54 tahun, memiliki tekanan darah sistolik 140-180 mmHg, tekanan darah diastolik 90-100 mmHg, tidak memiliki gangguan pada kulit atau tulang belakang. Studi kasus dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan HARS yang diukur sebelum dan sesudah diberikan terapi back massage. Skor kecemasan pada subyek studi 1 adalah 25 dan sesudah adalah 14, pada subyek studi 2 sebelum adalah 27 dan sesudah adalah 15, sedangkan pada subyek studi 3 sebelum adalah 23 dan sesudah adalah 14. Penerapan back massage terhadap kecemasan pada pasien hipertensi dapat menurunkan tingkat kecemasan.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang kita kenal sebagai “*silent killer*” atau “pembunuh diam-diam” karena dapat terjadi tanpa gejala tertentu dan dapat mengenai siapapun itu, meski tidak ada hubungan darah satu sama lain Akibatnya, penderita hipertensi sering kali tidak dapat memulai pengobatan karena tidak menyadari bahwa dirinya mengidap hipertensi. Penanganan hipertensi yang tidak tepat dapat menyebabkan berkembangnya penyakit degeneratif dan

pada akhirnya menyebabkan kematian (Arifin et al., 2016).

Risiko terjadinya hipertensi dibagi menjadi 2 kelompok besar yaitu faktor yang sudah dari dulu dan tidak bisa diubah seperti jenis kelamin, umur, genetik dan faktor yang dengan mudah bisa diubah adalah pola makan, gaya hidup, kebiasaan untuk olahraga. Salah satu faktor tidak akan bisa menyebabkan hipertensi karena perlu peran faktor risiko tersebut secara bersama-sama, bisa dibilang satu faktor saja

Corresponding author:

Khotijatul Azza

Khotijatulazza@gmail.com

Holistic Nursing Care Approach, Vol 6 No 1, Januari 2026

e-ISSN: 2808-2095

DOI: <https://doi.org/10.26714/hnca.v6i1.15784>

belum cukup menyebabkan hipertensi (Rahmadhani, 2021).

Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, dimana proporsi kematiannya mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Balitbangkes tahun 2013 menunjukkan prevalensi hipertensi secara nasional mencapai 25,8%. Penderita hipertensi di Indonesia diperkirakan sebesar 15 juta tetapi hanya 4% yang hipertensi terkontrol. Hipertensi terkontrol adalah mereka yang menderita hipertensi dan mereka tahu sedang berobat untuk itu. Sebaliknya sebesar 50% penderita tidak menyadari diri sebagai penderita hipertensi, sehingga mereka cenderung untuk menderita hipertensi yang lebih berat (Novitayanti, 2020).

Hipertensi atau darah tinggi paling sering terjadi pada usia lanjut hal ini dikarenakan perubahan fisiologis maupun psikologis, penyakit ini juga akan menimbulkan rasa cemas pada penderitanya, kecemasan bagi seseorang mengakibatkan tekanan darah meningkat dan terjadi penyakit lainya seperti kerusakan pada jantung, pembuluh darah, ginjal, dan organ lainnya (Lani, 2021). Kekhawatiran seseorang akan timbulnya suatu masalah-masalah baru yang ada pada hipertensi akan menyebabkan gangguan mental emosional atau perasaan yang sering kita jumpai salah satunya adalah kecemasan (Ndapaole et al., 2020).

Kecemasan dapat didefinisikan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai kenyataan, kepribadian masih tetap utuh atau tidak mengalami keretakan kepribadian normal. Tekanan mental atau kecemasan diakibatkan oleh kepedulian yang berlebihan akan masalah yang sedang dihadapi nyata ataupun yang dibayangkan

mungkin terjadi. Kecemasan yang paling sering terjadi disebabkan karena penyakit, salah satunya hipertensi. Sehingga perlu adanya pencegahan lebih dini agar hipertensi tidak menyebabkan permasalahan baru bagi pasien. Hal inilah yang membuat pasien dan keluarga cemas akan keadaan pasien (Suciana et al., 2020).

Penatalaksanaan hipertensi untuk menurunkan kecemasan mencakup teknik farmakologis dan teknik non farmakologis. Efek samping dan mahalanya harga obat yang harus dikonsumsi seumur hidup sehingga mendorong penatalaksanaan non farmakologis pada pasien penderita hipertensi. Penatalaksanaan non farmakologis ini mencakup penurunan berat badan, pola makan, olahraga, berhenti merokok. Pemberian teknik terapi non farmakologis antara lain rendam kaki, relaksasi nafas dalam, akupresur, bekam, dan murotal. *Food massage* salah satu contohnya adalah dengan menggunakan *back massage* (Uswandari, 2020). *Back Massage* merupakan teknik memberikan tindakan pijatan dan usapan secara perlahan yang dapat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda sakit alami dan untuk meningkatkan kendali, percaya diri serta mengurangi stres dan kecemasan yang dirasakan, area pada punggung merupakan area yang baik untuk melakukan *massage*. Teknik relaksasi pijat punggung dapat menurunkan tingkat kecemasan, menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kenyamanan (Dewi, 2020).

METODE

Metode yang digunakan dalam studi kasus ini menggunakan metode deskriptif melalui penerapan berbasis *Evidence Based Nursing Practice* serta menggunakan pendekatan asuhan keperawatan dengan melakukan pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi serta evaluasi. Pengambilan data dilakukan dengan cara menetapkan kriteria inklusi dan eklusi



kepada subyek studi. Kriteria inklusi subyek studi adalah pasien berumur 45-54 tahun, pasien hipertensi memiliki tekanan darah sistolik 140-180 mmHg dan diastolik 90-100 mmHg dan mengalami kecemasan.

Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan penjelasan pada subjek studi kasus, memberikan *informed concent* kepada calon subjek studi kasus, memberikan informasi tentang maksud dan tujuan penerapan dalam studi kasus, dan meminta persetujuan pasien dengan menandatangani lembar persetujuan tindakan. Ketiga subyek studi diukur kecemasannya dengan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Ketiga subyek studi diberikan terapi *back massage* selama 3 hari sebanyak 6 kali pertemuan.

Instrumen yang digunakan pada studi kasus ini adalah dengan menggunakan kuesioner HARS dan minyak zaitun. Pijat punggung

atau *back massage* dilakukan dengan melakukan usapan dengan usapan, pemijatan dan memberikan sentuhan pada punggung dan bahu yang dapat melepaskan otot, dan dilakukan sekitar 5 menit untuk mencapai hasil relaksasi yang maksimal (Dewi, 2020). Studi kasus ini menggunakan penerapan *back massage* terhadap tingkat kecemasan karena terbukti aman dan telah terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan.

HASIL

Penerapan studi kasus ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan asuhan keperawatan yang dimulai dari pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Pengkajian dilakukan mulai 25 Juli sampai dengan 12 Agustus 2024 di Rumah Sakit Roemani Semarang. Studi kasus ini dilakukan pada 3 subyek studi yang sesuai dengan kriteria inklusi.

Tabel 1
Data Subyek Studi di Rumah Sakit Roemani Semarang, Agustus 2024

Data Pasien	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
Inisial	Ny. S	Ny. R	Tn. R
Suku	Jawa	Jawa	Jawa
Pendidikan terakhir	SMA	SMA	S1
Agama	Islam	Islam	Islam
Usia	46 tahun	54 tahun	46 tahun
Riwayat hipertensi	1 tahun	5 tahun	3 tahun

Tabel 1 menunjukkan bahwa ketiga subyek studi memiliki perbedaan mulai dari usia yang berjarak 1 sampai 8 tahun, jenis kelamin perempuan dan laki-laki, lama

mengalami hipertensi subyek studi pertama 1 tahun, subyek studi kedua 5 tahun, subyek studi ketiga 3 tahun serta pendidikan terakhir SMA, SMA, dan S1.

Tabel 2
Perkembangan Tingkat Kecemasan Subyek Studi dengan Skala HARS di Rumah Sakit Roemani Semarang, Agustus 2024

Subjek	Hari 1		Hari 3		Rata-rata	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
1	25	25	20	14	5	11
2	27	27	19	15	8	12
3	23	23	18	15	5	8

Tabel 2 menunjukkan ketiga subyek studi dengan hasil skor tingkat kecemasan abnormal sehingga dapat dirumuskan diagnosa keperawatan yaitu ansietas

berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan (SDKI, D.0080). Dari hasil pengkajian dan rumusan diagnosa, maka dilakukan intervensi penerapan *back*



massage untuk mengurangi kecemasan pada pasien hipertensi (SIKI, 2018). Penerapan *back massage* dilakukan selama 3 hari dalam 6 kali pertemuan di pagi dan sore hari. Pada pertemuan hari pertama dilakukan pengkajian kecemasan sebelum dilakukan terapi dan pertemuan kedua pada sore hari setelah dilakukan terapi juga akan kembali diukur tingkat kecemasaannya untuk mengetahui pengaruh terapi *back massage* terhadap kecemasan.

Hasil pada hari terakhir menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan, dimana ketiga subyek studi didapatkan adanya perubahan tingkat kecemasan semakin menurun, pada subyek studi pertama mendapatkan skor sebelum 25 dan sesudah 14, subyek studi kedua sebelum mendapatkan 27 dan sesudah 15, subyek studi ketiga sebelum 23 dan sesudah 15.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa terapi *back massage* terhadap kecemasan yang dilakukan secara berturut-turut dapat menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi. Penerapan yang dilakukan pada 3 subyek studi dengan *back massage* dapat membantu merelaksasikan otot-otot punggung, mengurangi ketegangan saraf dan otot. Terapi *massage* membuat jaringan otot menjadi rileks, menurunkan kesakitan, dan spasme pada otot. *Massage* juga dapat menurunkan respons saraf kompresi, mekanisme ini dapat dijelaskan ketika jaringan otot kontraksi saat *massage* akan membuat sistem saraf di sekitar area yang di *massage* juga ikut tertekan, dan jaringan otot rileks maka saraf juga akan teregang dan dapat menjalankan aktivitas kerja dengan normal melalui respons yang dihasilkan ke otak dan menciptakan rasa nyaman (Uswandari, 2020).

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tri Cahyo Sepdianto pada tahun 2022 dengan judul “Efektivitas

pijat punggung terhadap kecemasan pada pasien hipertensi” dengan hasil terdapat pengaruh signifikan antara terapi *back massage* terhadap penurunan kecemasan pada pasien hipertensi. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Tri Cahyo Sepdianto pada tahun 2022 dengan studi kasus ini yaitu bagian sampel 101 orang tetapi studi kasus ini hanya 3 orang untuk sampel.

SIMPULAN

Pengkajian tingkat kecemasan dengan HARS diberikan kepada ketiga subyek studi yang memiliki penyakit hipertensi dengan ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan (D.0080) dengan intervensi keperawatan menerapkan terapi non farmakologi *back massage* selama 3 hari dalam 6 kali pertemuan selama 10 menit, dalam penerapan *back massage* didapatkan adanya hasil penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi *back massage*.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis berterima kasih kepada ketiga subyek studi yang telah bersedia menjadi subyek studi kasus serta semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian studi ini.

REFERENSI

- Novitayanti, E. (2020). HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN TEKanan DARAH PADA LANSIA. *Jurnal Stethoscope*, 1(1). <https://doi.org/10.54877/stethoscope.v1i1.781>
- Arifin, M. H. B. M., Weta, I. W., & Ratnawati, N. L. K. A. (2016). Hipertensi merupakan manifestasi gangguan keseimbangan hemodinamik sistem kardiovaskular yang mana patofisiologinya tidak bisa diterangkan dengan hanya satu mekanisme tunggal. Semua definisi hipertensi adalah angka kesepakatan berdasarkan bukti klinis (. *E-Jurnal Medika*, 5(7).
- Dewi. (2020). *Kecemasan Lansia Dengan Back Massage Dan Aromaterapi Sereh*. sekolah tinggi ilmu kesehatan wira medika bali.



- Lani, T. (2021). Tingkat Kecemasan Lansia dengan Hipertensi berdasarkan pengetahuan diwilayah Puskesmas Simpur. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(2). <https://doi.org/10.54004/jikis.v9i2.32>
- Ndapaole, A. H., Tahu, S. K., & Gerontini, R. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Booklet Terhadap Tingkat Kecemasan pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Oepoi-Wilayah Kerja Kota Kupang. *CHMK Nursing Scientific Journal*, 4(1), 162–170.
- Rahmadhani, M. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada masyarakat di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 4(1), 52–62.
- SDKI. (2018). *Standar Diagnosai dan Keperawatan Indonesia: Definisi dan Diagnosa Keperawatan* (1 ed.). (T. P. PPNI, Ed.) Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- SIKI. (2018). *Standar Intervensi dan Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan* (1 ed.). (T. P. PPNI, Ed.) Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi lama menderita Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2). <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.595>
- Uswandari. (2020). Hubungan kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia dipanti sosial tresna werdha. *Suparyanto Dan Rosad (2015*, 5(3), 248–253.

