

**MANFAAT TEKNIK RELAKSASI MASSAGE MUSCULLUS TRAPEZIUS DENGAN AROMATERAPI MAWAR TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA IBU HAMIL**

*THE BENEFITS OF RELAXATION TECHNIQUES MASSAGE WITH AROMATHERAPY TRAPEZIUS MUSCULLUS ROSES TO CHANGES IN BLOOD PRESSURE IN PREGNANT WOMEN*

**Ernawati<sup>1)</sup>, Dian Safitri<sup>2)</sup>**

<sup>1)2)</sup>Program Studi Diploma III Kebidanan  
Akademi Kebidanan Graha Mandiri Cilacap  
Email: Ernawati@gmail.com

**ABSTRAK**

Hipertensi dalam kehamilan merupakan 5-5% penyulit kehamilan dan merupakan salah satu dari tiga penyebab tertinggi mortalitas dan morbiditas ibu bersalin di Indonesia. Terdapat 2 cara mengatasi hipertensi yang dapat dilakukan yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Beberapa jenis penanganan non farmakologi yang dapat dilakukan adalah akupresur (akupuntur tanpa jarum), terapi herbal, terapi jus, pijat (massage), yoga, aromaterapi, pernafasan dan relaksasi, meditasi, hypnosis dan perawatan dirumah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat teknik relaksasi massage muscullus trapezius dengan aromaterapi mawar terhadap perubahan tekanan darah pada ibu hamil. Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Subyek dalam penelitian ini berjumlah 38 ibu hamil. Penelitian yang dilakukan di RSUD Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara periode 4 Januari sampai 19 Februari 2016. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Purposive Sampling. Data diperoleh melalui observasi langsung. Analisis data dilakukan dengan rumus t-test of related menggunakan pengolahan komputerisasi statisal product and serve solution (SPSS 17). Hasil analisis data didapatkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 9,932 untuk tekanan darah sistol dan  $t_{hitung}$  6,173 untuk tekanan darah diastole. Jika  $df=38-1=37$  dan  $\alpha=0,05$  maka didapatkan  $t_{tabel}$  2,042.  $t_{hitung} \leq t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima,  $H_a$  ditolak dan jika  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak,  $H_a$  diterima. Dalam uji hipotesis didapatkan  $t_{hitung} \geq t_{table}$  ( $9,932 > 2,042$ ) dan ( $6,173 > 2,042$ ), maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka terdapat manfaat teknik relaksasi massage muscullus trapezius dengan aromaterapi mawar terhadap perubahan tekanan darah pada ibu hamil.

Kata Kunci : Musculus Trapezius, Massage, Tekanan Darah, Aromaterapi

**ABSTRACT**

Hypertension in pregnancy is 5-5% complication of pregnancy and is one of the top three causes of maternal mortality and morbidity in Indonesia. There are two ways to overcome hypertension that can be done that pharmacological and non pharmacological. Some types of non-pharmacological treatment that can be done is acupressure (acupuncture without needles), herbal therapy, juice therapy, massage, yoga, aromatherapy, breathing and relaxation, meditation, hypnosis and home care. The purpose of this study was to determine the benefits of relaxation techniques muscullus trapezius massage with aromatherapy rose to changes in blood pressure in pregnant women. This study design was quantitative with cross sectional approach. Subjects in this study amounted to 38 pregnant women. Research conducted in hospitals Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara period January 4 to February 19, 2016. The sampling technique in this research is purposive sampling. Data obtained through direct observation. Data were analyzed by t-test formula of related use of computerized processing and serve statisal product solution (SPSS 17). The results of the analysis of data obtained tcount of 9.932 for systolic blood pressure and thitung 6.173 for diastolic blood pressure. If  $df = 38 - 1 = 37$  and  $\alpha = 0.05$ , obtained  $t_{tabel}$  2,042.  $\leq t_{hitung} t_{tabel}$  then  $H_0$  is accepted,  $H_a$  is rejected and if  $t \geq t_{table}$  then  $H_0$  is rejected,  $H_a$  accepted. In a hypothesis test obtained  $t_{arithmatic} \geq t_{table}$  ( $9.932 > 2.042$ ) and ( $6.173 > 2.042$ ), it can be concluded that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  accepted. This means that there are benefits of relaxation techniques muscullus trapezius massage with aromatherapy rose to changes in blood pressure in pregnant women.

Keywords: Musculus Trapezius, Massage, Blood Pressure, Aromatherapy

## PENDAHULUAN

Angka kematian ibu (AKI) merupakan salah satu indikator keberhasilan pelayanan kesehatan di suatu Negara. AKI menggambarkan jumlah wanita yang meninggal dari suatu penyebab kematian terkait dengan gangguan kehamilan atau penanganannya (tidak termasuk kecelakaan atau kasus insidental) selama kehamilan, melahirkan dan dalam masa nifas (42 hari setelah melahirkan) tanpa memperhitungkan lama kehamilan per 100.000 kelahiran hidup.

Berdasarkan hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2012 dibandingkan survei yang dilakukan pada tahun 2007 menunjukkan bahwa tingkat kematian ibu mengalami peningkatan yang cukup tajam. Hasil estimasi pada tahun 2012, AKI mencapai 359 kematian per 100.000 kelahiran hidup sedangkan pada tahun 2007, AKI sebesar 228 kematian per 100.000 kelahiran hidup. Dapat disimpulkan bahwa AKI sepanjang tahun 2007 sampai tahun 2012 mengalami peningkatan sekitar 57% (SDKI, 2012).

Hipertensi/ pre eklamsi menjadi salah satu penyebab terbesar angka kematian ibu di Provinsi Jawa Tengah. Hal ini didukung dengan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2012 yang menunjukkan bahwa kematian ibu disebabkan oleh perdarahan 16,44%, hipertensi/ pre eklamsi 35,26%, infeksi 4,74%, abortus 0,30% dan lain-lain 42,96% (Dinkes, 2015).

Menurut Ritu Jain (2011), penatalaksanaan hipertensi pada ibu hamil seringkali dilakukan secara farmakologis atau terapi obat. Terdapat 2 cara mengatasi hipertensi yang dapat dilakukan yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Beberapa jenis penanganan non farmakologi yang dapat dilakukan adalah akupresur (akupuntur tanpa jarum), terapi herbal, terapi jus, pijat (*massage*), yoga, aromaterapi, pernafasan dan relaksasi, meditasi, hypnosis dan perawatan dirumah.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan non farmakologi dapat dilakukan pada penderita hipertensi. Dalam penelitian Olney (2005) mendapatkan hasil bahwa *massage* dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. Mekanisme *massage* ini dapat meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan penurunan tekanan darah.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Sakit Umum Daerah Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara. Waktu penelitian dilakukan pada November 2015 sampai dengan Maret 2016, sedangkan waktu pengambilan data penelitian dilaksanakan pada Januari sampai Februari 2016. Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Rumah Sakit Umum Daerah Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara pada periode Januari sampai Februari 2016. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Rumah Sakit Umum Daerah Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara pada periode Januari sampai Februari 2016 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi responden penelitian ini. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Teknik yang digunakan sesuai dengan pendekatan penelitian (penelitian survey) yaitu untuk menganalisa rumusan masalah dan hipotesis dalam penelitian ini menggunakan rumus *T-test of related* untuk menguji hipotesis komparatif. Uji *T-test of related* dilakukan dengan menggunakan software SPSS. Uji *T-test of related* dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisi data yang digunakan dalam menguji hipotesis dengan data berbentuk rasio dilakukan penghitungan dengan menggunakan t-test related atau komparatif rata-rata dua sampel yang berkorelasi. Interpretasi data penelitian dalam penelitian ini adalah apabila  $dk = n-1$  dan taraf kesalahan yang telah ditetapkan adalah 5%, jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima (Sugiyono, 2009). Hasil penghitungan dengan menggunakan komputerisasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel Hasil Uji Paired sample t-test Tekanan Darah (Sistol) sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi *massage musculus trapezius* dengan aromaterapi mawar

	Mean	Std. Deviation	t	f	Sig. (2-tailed)
Sistol sebelum - sistol setelah	14.211	8.820	.932	7	.000

Berdasarkan tabel diperoleh hasil  $t_{hitung}$  sebesar 9,932. Menggunakan tingkat keyakinan 95% ( $\alpha=0,05$ ) dan derajat kebebasan ( $df$ ) = 37 diperoleh hasil  $t_{table}$  sebesar 2,021.

Tabel Hasil Uji Paired sample t-test Tekanan Darah (Diastol) sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi *massage musculus trapezius* dengan aromaterapi mawar.

	Mean	Std. Deviation	t	f	Sig. (2-tailed)
Diastol sebelum - diastol setelah	9.289	9.276	6.173	37	.000

Berdasarkan tabel diperoleh hasil  $t_{hitung}$  sebesar 6,173. Menggunakan tingkat keyakinan 95% ( $\alpha=0,05$ ) dan derajat kebebasan ( $df$ ) = 37 diperoleh hasil  $t_{table}$  sebesar 2,021.

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh di RSUD Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara menunjukkan bahwa kejadian

hipertensi pada ibu bersalin tidak hanya terjadi pada ibu dengan usia yang ekstrim diatas 35 tahun, namun dari 38 ibu yang hipertensi sekitar 60 % diantaranya adalah usia 20-35 tahun. Hal ini sesuai dengan Sarwono (2009) yang menyatakan bahwa umur adalah salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi, pada kenyataannya ibu dengan umur 20-35 tahun banyak yang mengalami hipertensi.

Dalam data penelitian diperoleh hasil 71 % ibu hamil yang mengalami kenaikan tekanan darah adalah pada umur kehamilan 37-40 minggu. Dari hal ini menunjukkan bahwa semakin mendekati proses persalinan ibu semakin dekat dengan kecemasan dan dapat menstimulus kontraksi pembuluh darah. Hal ini sesuai dengan Corwin (2011) yang menyatakan bahwa berbagai faktor seperti kecemasan dan ketakutan dapat mempengaruhi respon pembuluh darah terhadap rangsang vasokonstriktor. Rangsangan pusat vasomotor dihantarkan dalam bentuk impuls yang bergerak ke bawah melalui saraf simpatis ke ganglia simpatis. Pada titik ini, neuron preganglion melepaskan asetilkolin, yang akan merangsang serabut saraf pasca ganglion ke pembuluh darah, dimana dengan dilepaskannya norepinefrin mengakibatkan konstiksi pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan tekanan darah.

Penanganan kenaikan tekanan darah pada ibu hamil dapat dilakukan dengan cara non farmakologi. Hal ini sesuai dengan Muttaqin (2009) yang menyatakan bahwa penanganan hipertensi tidak selalu menggunakan obat-obatan, beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan non farmakologi dapat dilakukan pada penderita hipertensi yaitu meliputi; teknik-teknik mengurangi stress, penurunan berat badan, olahraga atau latihan yang berefek meningkatkan lipoprotein berdensitas tinggi, dan relaksasi yang merupakan intervensi wajib yang harus dilakukan pada setiap terapi hipertensi.

Penanganan non farmakologi yang dilakukan pada penelitian ini untuk

menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi adalah dengan teknik relaksasi *massage musculus trapezius* dengan aromaterapi mawar. Hal ini sesuai dengan Ritu Jain (2011) yang menyatakan bahwa penatalaksanaan hipertensi pada ibu hamil seringkali dilakukan secara farmakologis atau terapi obat. Terdapat 2 cara mengatasi hipertensi yang dapat dilakukan yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Beberapa jenis penanganan non farmakologi yang dapat dilakukan adalah akupresur (akupuntur tanpa jarum), terapi herbal, terapi jus, pijat (*massage*), yoga, aromaterapi, pernafasan dan relaksasi, meditasi, hypnosis dan perawatan dirumah.

*Massage* bermanfaat dalam memperlancar peredaran darah dan getah bening serta memperlancar metabolisme dalam tubuh. *Massage* akan menstimulus kontraksi dinding kapiler untuk terjadi vasodilatasi pembuluh darah kapiler dan pembuluh getah bening sehingga aliran oksigen dalam darah meningkat dan pembuangan sisa-sisa metabolik semakin lancar. *Massage* dapat memberikan kesembuhan secara holistic dengan menimbulkan relaksasi pada pikiran, menghilangkan depresi dan perasaan panik melalui kontak khusus yang ditimbulkan dari sentuhan *massage* (Jurch, 2009).

Penatalaksanaan pemberian aromaterapi mawar memberikan rasa rileks pada ibu hamil. Ibu hamil mengatakan merasa lebih nyaman dan tenang. Hal ini sesuai dengan pernyataan Sharma dalam Majidi dan Juanita (2013) yang mengatakan menghirup aromaterapi akan meningkatkan gelombang alfa di dalam otak untuk rileks, hal tersebut dapat menurunkan aktifitas vasokonstriksi pembuluh darah, aliran darah menjadi lancar sehingga menurunkan tekanan darah. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Suprijati (2013) yang menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara pemberian aromaterapi dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data didapatkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 9,932 untuk tekanan darah sistol dan  $t_{hitung}$  6,173 untuk tekanan darah diastole. Jika  $df=38-1=37$  dan  $\alpha=0,05$  maka didapatkan  $t_{tabel}$  2,042.  $t_{hitung} \leq t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima,  $H_a$  ditolak dan jika  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak,  $H_a$  diterima. Dalam uji hipotesis didapatkan  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  ( $9,932 > 2,042$ ) dan ( $6,173 > 2,042$ ), maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya terdapat manfaat teknik relaksasi *massage musculus trapezius* dengan aromaterapi mawar terhadap perubahan tekanan darah pada ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andrews, P.W, & Thomson, Jr.,J.A. 2009. *The Bright Side of Being Blue: Depression as an Adaptation for Analyzing Complex Problem*. Psychological Review
- Charlton, J.Edmond. 2005. *Muscle and Myofascial Pain*. Seattle: IASP Press
- Cunningham, F.G. 2005. *Obstetri Williams*. Jakarta: EGC
- Depkes RI., 2015. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta
- Jaelani. 2009. *Aromaterapi*. Jakarta: Pustaka Populer Obor
- Jurch, S.E. 2009. *Clinical Massage Therapy: Assessment and Therapy of Orthopedic Conditions*. New York: McGraw-Hill
- Kemenkes RI. 2014. *Infodatin "Hipertensi"*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI
- Kenia, Ni Made & Taviyanda, Dian. 2013. *Pengaruh Relaksasi (Aromaterapi*

- Mawar) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. Kediri: STIKES RS Baptis
- Kenny. 2008. *The Effectiveness of Massage Therapy A Summary of Evidence-Based Research*. Australia: RMIT University
- Muttaqin, Arif. 2009. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular dan Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika
- Olney, CM. 2005. *The Effect of Therapeutic Back Massage in Hypertensive Persons: a Preliminary Study*. Biological Research for Nursing
- Prawirohardjo, Sarwono. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Ritu Jain. 2011. *Pengobatan Alternatif untuk Mengatasi Tekanan Darah*. Jakarta: Gramedia
- SDKI. 2014. *Pusat Data dan Informasi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Sloane, Ethel. 2012. *Anatomi dan Fisiologi Untuk Pemula*. Jakarta: EGC
- Tortora, G.J. dan Derrickson, B.H. 2012. *Principles of Anatomy and Physiology Twelfth Edition*. Asia: Wiley
- Udjianti, Wajan Juni. 2011. *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika
- Wahyuni. 2014. *Pengaruh Massase Ekstremitas Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kelurahan Grendeng Purwokerto*. Purwokerto: Unsoed
- Wikipedia. 2013. *Otot Trapezius*. Diakses dari [https://id.wikipedia.org/wiki/Otot\\_trapezius](https://id.wikipedia.org/wiki/Otot_trapezius) tanggal 1 Desember 2015
- Lawton, G. 2003. *Toward a neurophysiological understanding of manual therapy neuro-manual therapy*. America