PENERAPAN TERAPI *SWEDISH MASSAGE* UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI POSYANDU MENUR X

Ika Indah Lestari[1], Tri Susilowati[2]
ikaindahlestari006@gmail.com
Program Studi Diploma III Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang sering terjadi pada lansia akibat penurunan fungsi kardiovaskular dan elastisitas pembuluh darah. Data menunjukkan prevalensi hipertensi di Jawa Tengah mencapai 37,57% pada tahun 2025, sehingga diperlukan upaya pengendalian yang aman, mudah diterapkan, dan dapat menunjang perawatan lansia. Salah satu intervensi non-farmakologis adalah terapi *Swedish Massage* karena memberikan efek relaksasi, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan menstimulasi sistem saraf parasimpatis. **Tujuan:** Mengetahui hasil implementasi terapi *Swedish Massage* dalam menurunkan tekanan darah pada lansia di Posyandu Menur X. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada dua responden lansia penderita hipertensi. Terapi diberikan sebanyak 3 kali dalam satu minggu dengan durasi 20–30 menit setiap sesi. Pengukuran tekanan darah dilakukan 5 menit sebelum terapi dan 5 menit setelah terapi. **Hasil:** Penerapan menunjukkan penurunan tekanan darah pada kedua responden. Ny. S mengalami penurunan dari 140/94 mmHg menjadi 137/88 mmHg, sedangkan Tn. M mengalami penurunan dari 166/111 mmHg menjadi 162/109 mmHg. **Kesimpulan:** Terapi *Swedish Massage* secara efektif membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, memberikan rasa rileks, serta dapat menjadi terapi alternatif non-farmakologi bagi lansia hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, *Swedish Massage*, Tekanan Darah.