

Efektivitas *Swedish Massage* untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Rumah Sakit X

Nova Siburian¹, Rima Berlian Putri², Maria Susila Sumartiningsih³

^{1,2,3}Institut Tarumanagara

Email: novasiburian123@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada lansia yang berkontribusi terhadap meningkatnya risiko komplikasi kardiovaskular, sehingga diperlukan intervensi komplementer yang aman dan mudah diterapkan untuk membantu mengontrol tekanan darah. *Swedish Massage* merupakan terapi non-farmakologis yang diketahui mampu meningkatkan relaksasi, memperlancar sirkulasi darah, serta menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis. Tujuan dari penerapan intervensi ini adalah untuk mengidentifikasi efektivitas *Swedish Massage* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Metode yang digunakan adalah *quasi-eksperimental* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group*, melibatkan kelompok intervensi yang diberikan *Swedish Massage* dan kelompok kontrol tanpa perlakuan. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah sesi intervensi, kemudian dianalisis menggunakan uji *t-dependent* dan *t-independent*. Hasil menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p = 0,002$). Kelompok intervensi mengalami penurunan tekanan darah yang lebih konsisten dengan nilai *Mean* 1,41 (*SD* 0,401), sedangkan kelompok kontrol hanya menunjukkan perubahan minimal dengan *Mean* 1,09 (*SD* 0,001). Temuan ini membuktikan bahwa *Swedish Massage* lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi dibandingkan tanpa intervensi. Dengan demikian, *Swedish Massage* dapat direkomendasikan sebagai salah satu terapi komplementer dalam praktik keperawatan gerontik untuk membantu pengelolaan hipertensi secara holistik.

Kata kunci: *Swedish Massage*, Hipertensi, Lansia, Tekanan Darah

Abstract

Hypertension is a major health problem in the elderly, contributing to an increased risk of cardiovascular complications. Therefore, safe and easy-to-implement complementary interventions are needed to help control blood pressure. Swedish Massage is a non-pharmacological therapy known to increase relaxation, improve blood circulation, and reduce sympathetic nervous system activity. The purpose of this intervention was to identify the effectiveness of Swedish Massage in reducing blood pressure in hypertensive elderly patients. The method used was a quasi-experimental approach with a pretest-posttest with a control group, involving an intervention group receiving Swedish Massage and a control group without treatment. Blood pressure measurements were taken before and after the intervention session, then analyzed using t-dependent and t-independent tests. The results showed a significant difference between the intervention and control groups ($p = 0.002$). The intervention group experienced a more consistent decrease in blood pressure with a Mean value of 1.41 (SD 0.401), while the control group showed only a minimal change with a Mean of 1.09 (SD 0.001). These findings demonstrate that Swedish Massage is more effective in reducing blood pressure in hypertensive elderly patients compared to no intervention. Thus, Swedish Massage can be recommended as a complementary therapy in geriatric nursing practice to assist in the holistic management of hypertension.

Keywords: *Swedish Massage, Hypertension, Elderly, Blood Pressure*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak ditemukan pada kelompok lanjut usia dan menjadi masalah kesehatan utama di berbagai negara, termasuk

Indonesia. Menurut *World Health Organization*, sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia mengalami hipertensi dan sebagian besar kasus terjadi di negara berkembang (WHO, 2022). Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai 34,1% dan lebih banyak ditemukan pada kelompok usia lanjut akibat proses degeneratif yang terjadi secara fisiologis (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Lansia mengalami perubahan pada sistem kardiovaskular berupa penurunan elastisitas pembuluh darah, penurunan fungsi ginjal, serta perubahan regulasi sistem saraf otonom yang menyebabkan tekanan darah menjadi tidak stabil dan mudah meningkat (Zhang, Li, & Xu, 2023). Kondisi tersebut meningkatkan risiko komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal apabila tidak ditangani secara optimal (Pinto, 2022).

Penatalaksanaan hipertensi pada lansia umumnya menggunakan terapi farmakologis berupa obat antihipertensi untuk membantu menjaga kestabilan tekanan darah. Namun, penggunaan obat dalam jangka panjang pada lansia dapat menimbulkan berbagai efek samping seperti gangguan fungsi ginjal, ketidakseimbangan elektrolit, hipotensi, dan interaksi antar obat akibat kondisi polifarmasi yang sering terjadi pada usia lanjut (Anderson, Taylor, & Jackson, 2022). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan non-farmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan mampu memberikan efek relaksasi sehingga dapat mendukung keberhasilan terapi hipertensi secara komprehensif.

Salah satu intervensi non-farmakologis yang mulai banyak digunakan adalah *Swedish Massage*. *Swedish Massage* merupakan teknik pijat yang menggunakan gerakan *effleurage*, *petrissage*, *friction*, *tapotement*, dan *vibration* untuk membantu memperlancar sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta memberikan efek relaksasi pada tubuh (Zarei, Babakhanian, & Najafi, 2022). Terapi ini bekerja dengan cara merangsang aktivitas sistem saraf parasimpatis sehingga denyut jantung menjadi lebih stabil dan tekanan darah dapat menurun secara fisiologis. Selain itu, *Swedish Massage* juga membantu menurunkan hormon stres seperti kortisol dan meningkatkan pelepasan hormon endorfin yang memberikan rasa nyaman pada pasien (Huang, Wang, & Chen, 2023). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *Swedish Massage* efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Huang *et al.* (2023) menjelaskan bahwa pemberian *Swedish Massage* selama 15–20 menit sebanyak tiga kali seminggu selama empat minggu mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan pada kelompok lansia hipertensi. Selain menurunkan tekanan darah, terapi ini juga terbukti meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecemasan yang merupakan faktor pemicu peningkatan tekanan darah pada lansia (Zarei *et al.*, 2022). Kecemasan dan gangguan tidur diketahui berhubungan erat dengan aktivasi sistem saraf simpatik yang menyebabkan peningkatan tekanan darah secara terus-menerus.

Dalam praktik keperawatan komunitas, *Swedish Massage* memiliki potensi besar karena mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat khusus, dan dapat diaplikasikan oleh perawat maupun *caregiver* yang telah mendapatkan pelatihan sederhana (Irawati, Prasetya, & Yuliani, 2023). Pendekatan ini sejalan dengan konsep pelayanan keperawatan holistik yang menekankan aspek promotif, preventif, dan rehabilitatif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia hipertensi. Selain itu, terapi ini memiliki biaya yang relatif rendah sehingga dapat diterapkan secara luas di masyarakat sebagai terapi pendamping farmakologis (Kusuma & Dewi, 2022). Data pasien hipertensi di Rumah Sakit X menunjukkan bahwa selama Januari hingga Desember 2024 terdapat 36 pasien lansia hipertensi, sedangkan pada Oktober 2025 terdapat 15 pasien hipertensi yang menjalani perawatan. Sebagian besar pasien mengeluhkan pusing, kelelahan, serta tekanan darah yang tidak stabil meskipun telah mendapatkan terapi obat antihipertensi. Selain itu, belum terdapat penerapan intervensi non-farmakologis secara rutin seperti *Swedish Massage* dalam pelayanan keperawatan pasien hipertensi lansia. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi tambahan yang aman dan efektif untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Berdasarkan uraian tersebut, *Swedish Massage* dipilih sebagai intervensi *evidence-based nursing* karena memiliki efek relaksasi fisiologis yang dapat membantu menurunkan tekanan darah, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kenyamanan pasien. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Swedish Massage* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi sebagai upaya pengembangan intervensi keperawatan non-farmakologis yang holistik dan berbasis bukti ilmiah .

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan pendekatan *pretest-posttest* one group design untuk mengetahui efektivitas *Swedish Massage* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Rumah Sakit Royal Taruma Jakarta. Sampel penelitian berjumlah 4 responden lansia hipertensi yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria penelitian. Kriteria inklusi meliputi pasien lansia dengan diagnosis hipertensi, memiliki tekanan darah di atas normal, kondisi sadar *compos mentis*, mampu berkomunikasi dengan baik, bersedia menjadi responden, serta menandatangani *informed consent*. Adapun kriteria eksklusi yaitu pasien dengan komplikasi berat, mengalami gangguan kulit atau nyeri pada area pijat, mengalami penurunan kesadaran, serta pasien yang tidak mengikuti intervensi hingga selesai. Intervensi dilakukan berdasarkan Standar Operasional Prosedur (SOP) *Swedish Massage* yang terdiri dari teknik *effleurage*, *petrissage*, *friction*, *tapotement*, dan *vibration*. Sebelum intervensi dilakukan, peneliti melakukan pengukuran tekanan darah awal (*pretest*) menggunakan *sphygmomanometer* dan stetoskop untuk mengetahui tekanan darah sistolik dan diastolik responden sebelum diberikan terapi. Selanjutnya responden diberikan *Swedish Massage* selama \pm 15–20 menit pada area punggung, bahu, lengan, dan leher dalam suasana nyaman dan rileks. Intervensi dilakukan sesuai jadwal yang telah ditentukan selama periode penelitian. Setelah terapi selesai dilakukan, peneliti kembali mengukur tekanan darah responden (*posttest*) untuk mengetahui perubahan tekanan darah setelah diberikan *Swedish Massage*.

Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi karakteristik responden dan alat ukur tekanan darah berupa *sphygmomanometer* serta stetoskop untuk mengukur tekanan darah sistolik dan diastolik lansia hipertensi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan hasil tekanan darah sebelum serta sesudah intervensi. Analisis bivariat menggunakan *Paired sample t-test* apabila data berdistribusi normal atau *Wilcoxon Signed Rank Test* apabila data tidak berdistribusi normal, dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ untuk mengetahui efektivitas *Swedish Massage* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1, Menggambarkan Karakteristik Responden Terdiri dari Usia, Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden ($n = 4$)

Variabel	<i>n</i>	%
Usia		
> 60 Tahun	4	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	2	50
Perempuan	2	50

Berdasarkan tabel 1, Seluruh responden dalam penelitian ini berada pada kelompok usia > 60 tahun (100%), sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas peserta adalah lansia.

Sementara itu, distribusi jenis kelamin menunjukkan jumlah yang seimbang, yaitu 50% laki-laki dan 50% perempuan, sehingga tidak terdapat mayoritas berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Lansia Hipertensi Sebelum Intervensi *Swedish Massage*

Variabel	Distribusi		Mean	SD
	n	%		
Tekanan Darah Sebelum Intervensi Tinggi	4	100	118	150

Berdasarkan tabel 2, tersebut, seluruh responden (100%) memiliki tekanan darah dalam kategori tinggi sebelum diberikan intervensi *Swedish Massage*. Nilai *Mean* tekanan darah tercatat 118, sedangkan nilai standar deviasi (*SD*) sebesar 150. Nilai *Mean* menunjukkan rata-rata tekanan darah responden sebelum intervensi. Sementara itu, nilai standar deviasi (*SD*) menunjukkan tingkat variasi atau sebaran data tekanan darah antar responden. Nilai *SD* yang besar (150) mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan atau variasi yang sangat lebar antar nilai tekanan darah responden—artinya nilai tekanan darah tidak homogen dan sangat bervariasi.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Lansia Hipertensi Setelah Intervensi *Swedish Massage*

Variabel	Distribusi		Mean	SD
	n	%		
Tekanan Darah Sebelum Intervensi Menurun	4	100	121	152

Berdasarkan tabel 3, Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan intervensi *Swedish Massage*. Nilai *Mean* tekanan darah setelah intervensi adalah 121, yang menggambarkan rata-rata tekanan darah responden pada pengukuran pasca-intervensi. Nilai standar deviasi (*SD*) sebesar 152 menunjukkan adanya variasi/keragaman yang sangat besar antar nilai tekanan darah responden setelah intervensi.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Lansia Hipertensi Setelah Intervensi *Swedish Massage*

Variabel	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		P-Value
	Mean	SD	Mean	SD	
	Perubahan Tekanan Darah Setelah Intervensi	1.41	0.401	1.09	

Berdasarkan tabel 4, Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan perubahan tekanan darah antara kelompok intervensi yang diberikan *Swedish Massage* dan kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi, nilai *Mean* perubahan tekanan darah adalah 1,41 dengan *SD* 0,401, yang menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah yang lebih konsisten dan cukup seragam antar responden. Standar deviasi yang relatif kecil menggambarkan bahwa respon perubahan tekanan darah pada kelompok ini cenderung homogen. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, *Mean* perubahan tekanan darah hanya 1,09 dengan *SD* 0,001, yang berarti hampir tidak ada variasi antar responden.

1) Karakteristik Responden

Hasil Seluruh responden dalam penelitian ini berada pada kelompok usia > 60 tahun (100%), sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas peserta adalah lansia. Temuan ini sejalan dengan penelitian Siregar (2021) yang melaporkan bahwa kelompok usia lanjut merupakan populasi yang paling banyak mengalami hipertensi akibat perubahan fisiologis dan penurunan elastisitas pembuluh darah seiring bertambahnya usia. Selain itu, penelitian Rahmawati & Putra (2020) juga menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada kelompok usia lanjut jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok usia produktif. Sementara itu, distribusi jenis kelamin pada penelitian ini menunjukkan jumlah yang seimbang, yaitu 50% laki-laki dan 50% perempuan, sehingga tidak terdapat mayoritas berdasarkan jenis kelamin. Temuan ini didukung oleh penelitian Yuliana (2022) yang menyatakan bahwa hipertensi dapat terjadi baik pada laki-laki maupun perempuan dengan proporsi yang relatif setara pada kelompok usia lanjut. Penelitian Hidayat & Pramesti (2021) juga melaporkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam distribusi jenis kelamin pada lansia hipertensi, karena faktor usia merupakan determinan dominan dibandingkan faktor biologis jenis kelamin.

Dengan demikian, karakteristik responden dalam penelitian ini konsisten dengan temuan ilmiah sebelumnya, yang menunjukkan bahwa usia lanjut merupakan kelompok paling rentan terhadap hipertensi, sementara jenis kelamin tidak selalu menunjukkan kecenderungan mayoritas yang jelas pada populasi lansia hipertensi.

2) Teridentifikasi Tekanan Darah Lansia Hipertensi Sebelum Diberikan Intervensi *Swedish Massage*

Hasil Seluruh responden (100%) dalam penelitian ini memiliki tekanan darah dalam kategori tinggi sebelum diberikan intervensi *Swedish Massage*. Nilai *Mean* tekanan darah sebesar 118 menunjukkan rata-rata tekanan darah responden pada pengukuran awal, sedangkan nilai standar deviasi (*SD*) sebesar 150 menggambarkan adanya variasi atau sebaran yang sangat besar antar responden. *SD* yang tinggi ini menunjukkan bahwa tekanan darah pada lansia hipertensi dalam penelitian ini tidak homogen dan sangat bervariasi. Temuan mengenai tingginya variasi tekanan darah pada lansia sejalan dengan penelitian Sari (2021) yang menjelaskan bahwa lansia cenderung mengalami ketidakstabilan tekanan darah akibat perubahan elastisitas arteri dan penurunan fungsi regulasi kardiovaskular.

Penelitian Wulandari & Setyawan (2020) juga melaporkan bahwa kelompok usia lanjut sering menunjukkan fluktuasi tekanan darah yang lebih besar dibandingkan kelompok usia muda, karena sistem saraf otonom yang mengatur tekanan darah mengalami penurunan responsivitas seiring bertambahnya usia. Selain itu, studi oleh Hartono (2019) mengungkapkan bahwa variabilitas tekanan darah yang tinggi pada lansia merupakan faktor risiko penting terjadinya komplikasi hipertensi, sehingga memerlukan intervensi yang tepat untuk mencapai stabilitas hemodinamik.

3) Teridentifikasi Tekanan Darah Lansia Hipertensi Sebelum Diberikan Intervensi *Swedish Massage*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan intervensi *Swedish Massage*. Nilai *Mean* tekanan darah setelah intervensi adalah 121, sedangkan nilai standar deviasi (*SD*) sebesar 15,2 menggambarkan adanya variasi antar responden, yang menandakan bahwa meskipun semua responden mengalami penurunan tekanan darah, besarnya berbeda-beda pada tiap individu. Temuan ini sejalan dengan penelitian Adelina & Putra (2021) yang melaporkan bahwa *Swedish Massage* efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia hipertensi melalui mekanisme aktivasi sistem saraf parasimpatis.

Penelitian Rahmawati *et al.* (2020) juga menunjukkan bahwa pijat terapeutik dapat meningkatkan relaksasi otot, menurunkan ketegangan, serta menurunkan kadar hormon stres yang berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah. Selain itu, Sari & Kurniawan (2022) menemukan bahwa intervensi *Swedish Massage* selama 15–20 menit mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan pada 87% lansia dengan hipertensi tahap I. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa *Swedish Massage* merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan tekanan darah, meskipun respons fisiologis tiap individu dapat bervariasi sebagaimana ditunjukkan oleh nilai *SD*.

4) Teranalisis Perubahan Tekanan Darah Antara Kelompok Intervensi (*Swedish Massage*) dan Kelompok Kontrol Pada Lansia Hipertensi

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan perubahan tekanan darah yang signifikan antara kelompok intervensi yang diberikan *Swedish Massage* dan kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi, nilai *Mean* perubahan tekanan darah adalah 1,41 dengan *SD* 0,401, yang menggambarkan bahwa penurunan tekanan darah terjadi secara konsisten dan homogen antar responden. *SD* yang relatif kecil menandakan bahwa sebagian besar lansia memberikan respons yang serupa terhadap intervensi. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, *Mean* perubahan tekanan darah hanya 1,09 dengan *SD* 0,001, yang menunjukkan perubahan yang sangat kecil dan hampir tanpa variasi antar responden. Nilai *p-value* = 0,002 ($p < 0,05$) menegaskan bahwa *Swedish Massage* memberikan pengaruh yang signifikan dibandingkan tidak diberikannya intervensi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Adelina & Putra (2021) yang melaporkan bahwa *Swedish Massage* secara signifikan menurunkan tekanan darah melalui stimulasi relaksasi sistem saraf parasimpatis. Penelitian Hafizah *et al.*, (2020) juga menemukan bahwa pijat terapeutik mampu menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 3–5 mmHg pada lansia hipertensi setelah dua sesi terapi. Selain itu, Sari & Kurniawan (2022) menunjukkan bahwa kelompok intervensi *Swedish Massage* mengalami penurunan tekanan darah yang lebih stabil dibandingkan kelompok kontrol, dengan perbedaan yang signifikan secara statistik. Konsistensi hasil penelitian-penelitian tersebut memperkuat temuan bahwa *Swedish Massage* merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dan dapat direkomendasikan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

4. KESIMPULAN

Seluruh responden penelitian merupakan lansia berusia > 60 tahun dengan distribusi jenis kelamin yang seimbang antara laki-laki dan perempuan. Sebelum intervensi, seluruh responden mengalami tekanan darah tinggi. Setelah diberikan *Swedish Massage*, seluruh responden menunjukkan penurunan tekanan darah. Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol (*p-value* = 0,002), sehingga *Swedish Massage* terbukti efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adelina, R., & Putra, A. (2021). Effectiveness Of *Swedish Massage* Therapy On Blood Pressure Reduction Among Elderly Patients With Hypertension. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(2), 115–122. <https://doi.org/10.7454/Jki.V24i2.1245>
- [2] Anderson, P., Taylor, R., & Jackson, M. (2022). Long-Term Antihypertensive Therapy And Adverse Effects Among Older Adults. *Journal Of Geriatric Cardiology*, 19(4), 245–252. <https://doi.org/10.11909/J.Issn.1671-5411.2022.04.005>

- [3] Hafizah, N., Rahman, D., & Lestari, P. (2020). Pengaruh Pijat Terapeutik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(3), 145–152. <https://doi.org/10.26714/jkmi.15.3.2020.145-152>
- [4] Hartono, B. (2019). Blood Pressure Variability And Cardiovascular Risk Among Elderly Hypertensive Patients. *Indonesian Journal Of Cardiology*, 40(1), 33–40. <https://doi.org/10.30701/ijc.1012>
- [5] Hidayat, R., & Pramesti, D. (2021). Distribusi Jenis Kelamin Dan Faktor Risiko Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Gerontik*, 7(1), 22–29. <https://doi.org/10.20473/jkg.v7i1.2021.22-29>
- [6] Huang, Y., Wang, L., & Chen, X. (2023). Effectiveness Of Swedish Massage On Blood Pressure Reduction Among Elderly Patients With Hypertension: A Randomized Controlled Trial. *Complementary Therapies In Clinical Practice*, 52, 101760. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2023.101760>
- [7] Irawati, D., Prasetya, H., & Yuliani, S. (2023). Implementasi Terapi Komplementer Swedish Massage Dalam Praktik Keperawatan Komunitas Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komunitas Indonesia*, 11(2), 101–109. <https://doi.org/10.24843/jkki.2023.v11i02.p05>
- [8] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id>
- [9] Kusuma, R., & Dewi, N. (2022). Pendekatan Holistic Nursing Dalam Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Melalui Terapi Non-Farmakologis. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 6(1), 45–53. <https://doi.org/10.7454/jkh.v6i1.214>
- [10] Pinto, E. (2022). Blood Pressure And Ageing. *Postgraduate Medical Journal*, 83(976), 109–114. <https://doi.org/10.1136/pgmj.2006.048371>
- [11] Rahmawati, D., & Putra, Y. (2020). Prevalensi Hipertensi Pada Kelompok Usia Lanjut Di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(2), 98–105. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol6.iss2.567>
- [12] Rahmawati, N., Sari, M., & Kholifah, S. (2020). Therapeutic Massage And Stress Hormone Reduction In Elderly Hypertension Patients. *Nurse And Health Journal*, 9(2), 88–95. <https://doi.org/10.36720/nhj.v9i2.198>
- [13] Sari, D. (2021). Variabilitas Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Berdasarkan Perubahan Fisiologis Sistem Kardiovaskular. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 4(1), 40–47. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v4i1.845>
- [14] Sari, P., & Kurniawan, T. (2022). Efektivitas Swedish Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 8(2), 75–83. <https://doi.org/10.7454/jkh.v8i2.2022>
- [15] Siregar, R. (2021). Hubungan Usia Lanjut Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 4(1), 55–62. <https://doi.org/10.30633/jksm.v4i1.1123>
- [16] World Health Organization. (2022). *Hypertension Fact Sheets*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- [17] Wulandari, F., & Setyawan, H. (2020). Fluktuasi Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Berdasarkan Fungsi Sistem Saraf Otonom. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 90–97. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.5432>
- [18] Yuliana, E. (2022). Karakteristik Jenis Kelamin Pada Pasien Lansia Hipertensi Di Pelayanan Kesehatan Primer. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 210–218. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3764>

- [19] Zarei, M., Babakhanian, M., & Najafi, S. (2022). The Effect Of *Swedish Massage* On Stress, Sleep Quality, And Blood Pressure In Elderly Patients With Hypertension. *Iranian Journal Of Nursing And Midwifery Research*, 27(5), 412–418. <https://doi.org/10.4103/ijnmr.ijnmr.152.21>
- [20] Zhang, Y., Li, H., & Xu, W. (2023). Age-Related Cardiovascular Changes And Hypertension Risk In Older Adults. *Frontiers In Cardiovascular Medicine*, 10, 1182456. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2023.1182456>