
PRENATAL MASSAGE TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH IBU HAMIL DENGAN HIPERTENSI KEHAMILAN DI PMB DINCE SYAFRINA, SST

¹⁾ Rita Afni ²⁾ Octa Dwienda Ristica

Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Program Studi Profesi Bidan Program Profesi, Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru

Jl. Mustafa Sari No 05 Pekanbaru – Riau - Indonesia

E-mail : ¹⁾ rita.afni@htp.ac.id ²⁾ octadwiendaristica20@gmail.com

Kata Kunci:
Prenatal Massage,
Hipertensi, Ibu Hamil

ABSTRAK

Hipertensi dalam kehamilan sering ditemukan dan dapat merupakan salah satu penyebab kematian internal. Jumlah kematian ibu yang dihimpun dari pencatatan program kesehatan keluarga di Kementerian Kesehatan pada tahun 2020 menunjukkan 4.627 kematian di Indonesia . Penatalaksanaan hipertensi pada kehamilan dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan juga terapi non farmakologis salah satunya adalah dengan melakukan prenatal massage. Terapi massage mempunyai kelebihan yakni dapat menurunkan kadar hormon stres cortisol, tingkat depresi dan kecemasan menurun, menurunkan resiko serangan jantung, gagal ginjal, dan stroke serta memperlancar aliran darah. Dengan demikian massage pregnancy dapat digunakan dalam terapi menurunkan tekanan darah pasien hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas Prenatal Massage terhadap penurunan Tekanan Darah Ibu hamil dengan Hipertensi Kehamilan di PMB Dince Syafrina. Jenis penelitian yang dilakukan adalah *Quasi experimental* dengan Rancangan pendekatan *one group pretest posttest*. Sampel pada penelitian ini adalah ibu hamil yang mengalami hipertensi dalam kehamilan yang berkunjung ke PMB Dince Syafrina dari bulan Januari-April 2022 yang berjumlah 35 orang ibu hamil dengan hipertensi. Analisis yang dilakukukan adalah analisis univariat dan bivariat. Hasil Penelitian adalah rata-rata nilai pre Sistol tekanan darah pada ibu hamil adalah 136,03 mmHg dengan standar deviasi 9,083 dan rata-rata post sistol tekanan darah ibu hamil adalah 130,94 mmHg dengan standar deviasi 8,775 sedangkan rata-rata nilai diastol tekanan darah pada ibu hamil adalah 90,77 mmHg dengan standar deviasi 6,399 dan nilai rata-rata post diastol tekanan darah ibu hamil adalah 85,91 mmHg dengan standar deviasi 4,925. Hasil uji statistik menunjukkan p value 0,0001 yang artinya < 0,05 maka dapat disimpulkan prenatal massage yang dilakukan pada ibu hamil dengan Tekanan darah tinggi dapat menurunkan tekanan darah pada ibu hamil

Keywords:
Prenatal Massage,
Hypertension, Pregnant
Women

Info Artikel

Tanggal dikirim: 14-6-2022

Tanggal direvisi: 30-6-2022

Tanggal diterima: 5-7-2022

DOI Artikel:

10.36341/jomis.v6i2.2491

[Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

ABSTRACT Hypertension in pregnancy is common and can be one of the top three (besides bleeding and infection) internal causes of death. The number of maternal deaths compiled from the recording of family health programs at the Ministry of Health in 2020 shows 4,627 deaths in Indonesia. Management of hypertension in pregnancy can be done with pharmacological therapy and also non-pharmacological therapy, one of which is by doing prenatal massage. Massage therapy has the advantage that it can reduce levels of the stress hormone cortisol, decrease levels of depression and anxiety, reduce the risk of heart attack, kidney failure, and stroke and improve blood flow. Thus, pregnancy massage can be used in therapy to lower blood pressure in pregnant patients. The purpose of this study was to determine the effectiveness of Prenatal Massage on reducing blood pressure of pregnant women with pregnancy hypertension at PMB Dince Syafrina. This type of research is quasi experimental with a one group pretest posttest approach. The sample in this study were pregnant women with hypertension during pregnancy who visited PMB Dince Syafrina from January-April 2022, totaling 35 pregnant women with hypertension. The analysis carried out is univariate and bivariate analysis. The results showed that the average pre-systolic blood pressure value for pregnant women was 136.03 mmHg with a standard deviation of 9,083 and the average post-systolic blood pressure for pregnant women was 130.94 mmHg with a standard deviation of 8,775 while the average diastolic blood pressure value for pregnant women was pregnant women is 90.77 mmHg with a standard deviation of 6,399 and the average post diastolic blood pressure of pregnant women is 85.91 mmHg with a standard deviation of 4,925. Statistical test results show p value 0.001 which means <0.05, it can be concluded that prenatal massage performed on pregnant women with high blood pressure can reduce blood pressure in pregnant women.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi medis dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah secara kronis (dalam waktu yang lama) yang mengakibatkan angka kesakitan dan angka kematian. Hipertensi dalam kehamilan didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi dalam kehamilan sering ditemukan dan dapat merupakan salah satu dari tiga besar (selain perdarahan dan infeksi) penyebab kematian internal [1].

Jumlah kematian ibu yang dihimpun dari pencatatan program kesehatan keluarga di Kementerian Kesehatan pada tahun 2020 menunjukkan 4.627 kematian di Indonesia. Jumlah ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2019 sebesar 4.221 kematian. Berdasarkan penyebabnya, sebagian besar kematian ibu pada tahun 2020 disebabkan oleh perdarahan sebanyak 1.330 kasus, hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1.110 kasus, dan gangguan sistem peredaran darah sebanyak 230 kasus [2].

Jumlah kematian ibu pada tahun 2019 di Provinsi Riau adalah sebanyak 119 orang (2,8%) dan pada tahun 2020 mengalami peningkatan menjadi 129 orang (2,9%) dari total seluruh kematian yang ada di 34 provinsi di seluruh Indonesia. Penyebab kematian ibu karena hipertensi pada kehamilan di Riau menempati urutan kedua setelah perdarahan yaitu sebanyak 27 kasus (20,9%) [2].

Data Kunjungan Ibu hamil di PMB Dince Syafrina dari Bulan Januari – Agustus 2021 diketahui dari 1554 ibu hamil yang berkunjung ada 56 ibu hamil yang mengalami hipertensi dalam kehamilan.

Penatalaksanaan hipertensi pada kehamilan dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan juga terapi non farmakologis salah satunya adalah dengan melakukan prenatal massage. Terapi massage mempunyai kelebihan yakni dapat menurunkan kadar hormon stres cortisol, tingkat depresi dan kecemasan menurun, menurunkan resiko serangan jantung, gagal ginjal, dan

stroke, dan memperlancar aliran darah. Dengan demikian massage pregnancy dapat digunakan dalam terapi menurunkan tekanan darah pasien hamil [1].

Manfaat pijat hamil adalah perbaikan sirkulasi peredaran darah, pijat dapat menghilangkan tekanan yang dialami oleh pembuluh arteri dan pembuluh darah halus (vein), mempercepat sirkulasi darah dalam sistem, memperbaiki sirkulasi yang kacau dan masalah jantung. Denyut jantung menguat, namun kecepatan dan tekanannya pun berkurang. Sistem sirkulasi yang lancar dapat memudahkan beban kerja jantung dan membantu tekanan darah ibu hamil menjadi normal [3].

Berdasarkan Hasil penelitian Chabibah Nur dan Khafifah Milatun di ketahui bahwa ada perbedaan yang bermakna selisih rerata tekanan darah (TD) baik tekanan darah systole (p-value: 0,000 CI: 4.21-9.38) maupun tekanan darah diastole (p-value: 0,000 CI:3.06- 7.97) sebelum dan sesudah dilaksanakan terapi *prenatal massage*. Terdapat penurunan tekanan darah yang bermakna pada 25 responden yang mengikuti terapi komplementer [4].

Menurut Ardiansyah, Tutih Huriah tentang Metode Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: A Literatur Review didapatkan hasil 17 jurnal internasional dari rentang tahun 2013 sampai 2017 yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil yang diperoleh dari 17 jurnal yang diperoleh, 9 penelitian dilakukan pada responden perempuan, 8 penelitian pada responden laki-laki dan perempuan. Mengungkapkan hasil bahwa ada perbedaan penurunan efek secara signifikan antara tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik setelah dilakukan beberapa jenis metode swedish massage, aroma massage, massage therapy, acupoint massage, scalp massage, without massage, back massage, classic massage, singel session massage, mechanical massage, foot massage, dan whole body massage. Kesimpulan tinjauan literatur review ini mendapatkan hasil bahwa ada pengaruh efek signifikan pemberian dari

beberapa jenis metode massage. Metode massage adalah salah satu terapi pijat yang paling efektif untuk menurunkan atau menstabilkan tekanan darah khususnya pada penderita hipertensi [11].

Tujuan Penelitian ini adalah untuk Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas Prenatal Massage terhadap penurunan Tekanan Darah Ibu hamil dengan Hipertensi Kehamilan di PMB Dince Syafrina.

TINJAUAN PUSTAKA

Hasil penelitian Chabibah Nur dan Khafifah Milatun di ketahui bahwa ada perbedaan yang bermakna selisih rerata tekanan darah (TD) baik tekanan darah systole (p-value: 0,000 CI: 4.21-9.38) maupun tekanan darah diastole (p-value: 0,000 CI:3.06- 7.97) sebelum dan sesudah dilaksanakan terapi *prenatal massage*. Terdapat penurunan tekanan darah yang bermakna pada 25 responden yang mengikuti terapi komplementer [4]

Prenatal Massage adalah pijat yang di lakukan pada ibu hamil untuk memperlancar sirkulasi darah ibu dan mengurangi keluhan yang sering di alami ibu hamil. Jenis pijatan disesuaikan dengan perubahan tubuh ibu hamil [5]

Sistem sirkulasi juga memperoleh perbaikan dari gerakan pijat. Pijat menghilangkan tekanan yang dialami oleh pembuluh arteri dan pembuluh darah halus (vein), mempercepat sirkulasi darah dalam sistem, memperbaiki sirkulasi yang kacau dan masalah jantung. Denyut jantung menguat, namun kecepatan dan tekanannya pun berkurang. Sistem sirkulasi yang lancar dapat memudahkan beban kerja jantung dan membantu tekanan darah ibu hamil menjadi normal [5]

Sistem pernapasan mengalami perbaikan dengan meningkatnya aktivitas di dalam paru-paru yang dirangsang gerakan pijat. Selama dipijat, napas mengendur namun mendalam terutama ketika perut semakin membesar. Lendir dan zat - zat racun yang ada di paru-paru dipaksa keluar oleh gerakan pijat di bagian belakang dan depan paru-paru [5]

Prenatal Massage memberikan rasa rileks dan dilatasi pembuluh darah pada pasien ibu hamil sehingga secara tidak langsung terjadi penurunan tekanan darah selain itu pengaruh hormone endoprin yang keluar pada waktu pasien merasakan rileks akan membantu dilatasi pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah pasien.

Terapi massage mempunyai kelebihan yakni dapat menurunkan kadar hormon stres cortisol, tingkat depresi dan kecemasan menurun, menurunkan resiko serangan jantung, gagal ginjal, dan stroke serta memperlancar aliran darah. Dengan demikian massage pregnancy dapat digunakan dalam terapi menurunkan tekanan darah pasien hamil [6]

Hal tersebut didukung oleh teori gate control, di mana dalam teori tersebut menjelaskan bahwa perangsangan pada suatu titik acupoint pada suatu jalur meridian akan diteruskan oleh serabut saraf A-Beta berdiameter besar menuju saraf spinal yang kemudian dalam medulla spinalis terdapat substansi gelatinosa bekerja sebagai gate control sebelum diteruskan oleh serabut saraf aferen menuju sel-sel transmisi, sel transmisi menyalurkan ke sistem saraf pusat dengan menurunkan rasa ketidaknyamanan [7] Hal ini akan memberi rasa enak dan nyaman yang berarti secara psikis memberi dampak positif bagi rasa tenang, nyaman, rileks dan stres yang menurun.

a. Faktor Pertimbangan Dalam Massage

- 1) Tangan *masseur* harus selalu menyentuh tubuh klien.
- 2) Tekanan telapak tangan hanya boleh diberikan ketika melakukan gerakan mengurut ke arah jantung dan harus dihilangkan ketika melakukan gerakan balik.
- 3) *Massage* yang dilakukan untuk menghasilkan relaksasi pada orang yang dipijat dan frekuensi gerakan mengurut kurang lebih 15 kali dalam satu menit.
- 4) Irama yang tidak terputus-putus
- 5) Keseluruhan bagian tubuh harus diurut dengan kontinuitas.
- 6) *Massage* dalam 10 menit harus sudah

menghasilkan relaksasi yang cukup agar pasien bisa tidur nyenyak pada malam harinya.

- 7) Umumnya diyakini bahwa *massage* paling efektif jika dilakukan tiap hari.

b. Manfaat *Pregnancy Massage* (Pijat Kehamilan)

Pijat merupakan seni penyembuhan kuno yang bermanfaat bagi semua sistem tubuh. Sistem tubuh yang mendapat manfaat dari gerakan pijat adalah sebagai berikut.

- 1) Pijat pada ibu hamil dapat membantu untuk mengeluarkan produk-produk metabolisme tubuh melalui limfatik dan sistem sirkulasi, yang dapat mengurangi kelelahan dan membuat ibu lebih berenergi.
- 2) Sistem otot mendapat banyak manfaat dari pijat. Otot mengalami keseimbangan antara relaksasi dan berkontraksi berupa gerakan pijat membuat otot dan jaringan lunak rileks dan meregang, mengurangi ketegangan dan kram, terutama di bagian kaki. Ketika otot berkontraksi, produk-produk yang bersifat racun akan dikeluarkan.
- 3) Sistem sirkulasi juga memperoleh perbaikan dari gerakan pijat. Pijat menghilangkan tekanan yang dialami oleh pembuluh arteri dan pembuluh darah halus (vein), mempercepat sirkulasi darah dalam sistem, memperbaiki sirkulasi yang kacau dan masalah jantung. Denyut jantung menguat, namun kecepatan dan tekanannya pun berkurang.
- 4) Sistem sirkulasi yang lancar dapat memudahkan beban kerja jantung dan membantu tekanan darah ibu hamil menjadi normal.
- 5) Ketidaknyamanan otot, seperti kram, ketegangan otot, kekakuan otot yang sering dirasakan oleh ibu hamil, dapat dikurangi dengan pijat.
- 6) Pijat dapat membantu mengurangi depresi dan kecemasan pada ibu hamil yang disebabkan perubahan hormonal selama kehamilan.

- 7) Pijat membantu menenangkan dan merelaksasikan ibu hamil yang sering mengalami kecemasan, sehingga ibu hamil dapat merasakan tidur yang lebih berkualitas.
- 8) Ibu bersalin yang diberikan pijat dapat merasakan kenyamanan sehingga memperlancar proses persalinan, begitu juga saat nifas, dapat membantu ibu nifas untuk mengembalikan energi 5 kekuatannya lebih cepat sehingga mengurangi stress pada post partum
- 9) Sistem pernapasan mengalami perbaikan dengan meningkatnya aktivitas di dalam paru-paru yang dirangsang gerakan pijat. Selama dipijat, napas mengendur namun mendalam terutama ketika perut semakin membesar. Lendir dan zat-zat racun yang ada di paru-paru dipaksa keluar oleh gerakan pijat di bagian belakang dan depan paru-paru.
- 10) Sistem getah bening mengalami stimulasi sehingga aliran getah bening dipercepat. Selama pemijatan, zat-zat buangan yang menumpuk dalam tubuh selama ini akan terbuang dengan cepat.
- 11) Sistem kerangka tubuh dapat diperkuat dengan pijat. Tulang dapat dikuatkan dengan pijat secara tidak langsung. Meningkatkan sirkulasi darah dan limfe dalam otot, di bawah tulang supaya lebih baik, memperbaiki kebutuhan nutrisi dan pertumbuhan tulang.
- 12) Sistem pencernaan bisa membaik dengan pijat karena gerakan pijat meningkatkan aktivitas peristaltik usus untuk mendorong kotoran dengan buang air besar supaya tidak terjadi sembelit (konstipasi). Gerakan pijat menguatkan dinding-dinding otot usus, menstimulasi keluarnya cairan hasil pencernaan yang kotor dari liver, pankreas, perut, dan UsUs besar. Pijat juga membantu penyerapan makanan yang telah dicerna.

- 13) Kulit memperoleh manfaat pijat dari kelancaran aktivitas dan penyerapan nutrisi bagi kulit. Kelenjar keringat dan kelenjar lemak akan dirangsang sehingga pengeluaran bahan-bahan buangan pun meningkat.
- 14) Sistem kandung kemih meningkat lebih baik. Pijat di bagian punggung dan perut meningkatkan aktivitas ginjal untuk mendorong pembuangan Sisa metabolisme dan mengurangi penumpukan cairan.

Selain sistem tubuh, pijat adalah asuhan preventif yang sangat baik untuk memberikan kesehatan dan kebugaran tubuh, misalnya:

- 1) Menciptakan kerjasama antara suami dan istri selama kehamilan.
- 2) Memberikan rasa nyaman pada tubuh, merangsang sirkulasi darah, dan dapat mengurangi tekanan darah dan detak jantung berlebihan.
- 3) Membantu memberikan ketenangan pada ibu dan bayinya.
- 4) Memberikan tidur nyenyak.
- 5) Mencegah atau menghitung varises Pada kaki

Mempermudah proses melahirkan terutama setelah pemijatan yang merangsang di bagian perineum [3]

c. **Persiapan *Pregnancy Massage Treatment***

- 1) Terapis harus bertanya pertama kali apakah klien menyukai
- 2) Usapan karena beberapa klien tidak menyukai kontak secara fisik.
- 3) Perlu diperhatikan kemungkinan adanya alergi atau kulit mudah terangsang, sebelum memberikan lotion atau oil.
- 4) Hindari untuk melakukan *massage* pada area kemerah-merahan, kecuali bila kemerahan tersebut hilang sewaktu di *massage*.
- 5) Identifikasi juga faktor-faktor atau kondisi seperti fraktur tulang rusuk atau vertebra, luka bakar, daerah kemerahan pada kulit, atau luka terbuka yang menjadi kontraindikasi untuk *massage*.

d. **Teknik *Pregnancy Massage Treatment***

- 1) Pemijatan Daerah Punggung
 - a) Mengatur Posisi Klien
Posisikan klien dalam posisi yang nyaman dan tanyakan bagaimana posisi yang nyaman.
 - b) Peregangan
Buka selimut pada daerah punggung sampai daerah *gluteal* kemudian balurkan minyak di daerah punggung dan mulai dengan peregangan
 - c) *Effleurage*
Mulai dari atas punggung meluncur ke bawah pada kedua sisi tulang belakang hingga atas otot *gluteal*. Kembali lagi dari bawah ke atas dan tekanan pijatan ke atas di kurangi
 - d) *Kneading* Pinggang
Lakukan kneding (meremas) mulai dari otot *gluteal* dan pinggang dengan lembut bergeser bolak balik.
 - e) *Kneading* Bahu
Lanjutkan kneding ke bagian atas bahu.
 - f) *Diagonal Strokes*
Urut dari daerah bahu ke daerah *gluteal* (daerah pinggang) secara menyilang dari sisi kanan ke sisi kiri, kemudian urut dari daerah *gluteal* ke daerah bahu (daerah punggung) secara menyilang dari sisi kiri ke sisi kanan
 - g) *Twiddling Thumbs*
Tekan pada daerah sekitar ilium kemudian bergerak ke daerah punggung hingga ke bahu menggunakan tarian jempol.
 - h) *Circular Thumbs*

- Gunakan jempol bentuk lingkaran keluar pada sisi kanan dan kiri otot spina (secara sirkular). Pada ibu hamil trimester III dan Post natal di teruskan naik ke punggung untuk mengeluarkan hormon oksitosin.
- i) *Cross Frictional Therapy*
Gunakan jempol untuk menekan kedalam dan keluar dari spina. Gerakan ini digunakan jika klien mengeluh linu (daerah kram tertentu).
 - j) *Chisel Fist*
Lakukan gerusan pada otot tulang belakang dengan menggunakan buku-buku jari, dapat bergerak maju mundur.
 - k) *Deeper Cross Friction Therapy*
Gunakan 2 tangan 4 jari. Dimulai dari sisi atas illium di atas otot gluteal. Meluncur dari alur lamina di atas otot tulang belakang lanjutkan ke punggung ke atas hingga bahu dan kembali.
 - l) *Ellbow Teknik*
Letakkan salah satu telapak tangan pada bahu dan siku tangan lainnya pada punggung. Meluncur turun pada otot tulang belakang dari bahu dengan fokus utama tekanan pada otot gluteal.
 - m) *Efflourage*
Mulai dari atas punggung meluncur ke bawah pada kedua sisi tulang belakang hingga atas otot gluteal. Kembali lagi dari bawah ke atas dan tekanan pijatan ke atas di kurangi.
- 2) Pemijatan daerah lengan
 - a) *Efflourage*
Usap dengan lembut lengan bawah lalu naik ke atas.
 - b) *V Stroke*
Buat huruf V diantara ibu dan jari telunjuk, pijat dari lengan bawah ke lengan atas.
 - c) *Kneading*
Buat bentuk hati antara ibu jari dan jari telunjuk, saat memijat ibu jari diarahkan naik turun hingga bertemu jari telunjuk. Pemijatan dimulai dari bawah ke lengan atas.
 - d) *Leaf Stroke (Usap Samping)*
Usap dari tengah ke bagian luar seperti membentuk daun.
 - e) Gerusan
Gerus lengan menggunakan buku-buku jari dari bawah keatas.
 - f) Tangan
Pijat tangan dengan lembut kemudian tarik jari-jari secara perlahan.
 - 3) Pemijatan Daerah Paha
 - a) *Efflourage*
Dimulai dari lutut sampai pangkal paha
 - b) *V Stroke*
Buat huruf V antara jempol dan telunjuk, pijat dari lutut sampai pangkal paha.
 - c) *Kneading- Hamstring Kneading*
pada paha bagian luar
 - d) *Kneading- Quadriceps Kneading*
pada paha bagian luar
 - e) *Leaf Stroke*
Usap dari tengah ke bagian luar seperti membentuk daun.
 - f) *Chisel Fist*
Lakukan gerusan bisa digunakan dengan 2 tangan maupun 1 tangan.
 - g) *Splitting Hamstrings*
Kedua tangan tumpang tindih memberikan tekanan hingga ke pangkal

- paha.
- h) *Criss Cross*
Dua tangan sejajar kemudian digerakkan seperti gerakan mengayuh sepeda hingga pangkal paha.
 - i) *Compression.*
Kumpulkan kedua tangan seperti berpegangan kemudian sedikit tekanan ke arah pangkal paha.
 - j) *Effleurage* Betis
Pada daerah betis tidak boleh menggunakan tekanan yang sangat
 - k) *V-Stroke*
Buat huruf V antara jempol dan telunjuk, pijat dari lutut sampai pergelangan kaki.
 - l) *Kneading*
Dengan lembut pada daerah betis sampai lutut.
 - m) *Leaf Stroke*
Gunakan jempol dengan membuat setengah lingkaran (seperti gerakan membuat daun).
 - n) *Chisel Fist*
Lakukan gerusan ke arah atas.
 - o) *Pumping*
Tahan lutut dengan telapak tangan kemudian lakukan dorso fleksi dan ekstensi secara bergantian pada telapak kaki dengan lembut.
 - p) *Massge Kaki*
Lakukan *massage* dengan lembut pada kaki
 - q) *Lift Arch*
Usap dengan lembut bagian telapak kaki.
 - r) *Chisel Fist*
Gosok telapak kaki dengan arah ke atas dan ke bawah dengan menggunakan buku-buku jari. [5].

Hipertensi karena kehamilan yaitu hipertensi yang terjadi karena atau pada saat kehamilan, dapat mempengaruhi kehamilan itu sendiri biasanya terjadi pada Hipertensi pada kehamilan usia kehamilan memasuki 20 minggu. Tekanan darah ibu hamil yang tinggi (hipertensi) dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan janin intrauterin yang tentunya akan berdampak terhadap berat badan lahir [1]

Hipertensi dalam kehamilan merupakan 5-15% penyulit kehamilan [12].WHO meninjau secara sistematis angka kematian ibu di seluruh dunia, di negara-negara maju, 16% kematian ibu disebabkan karena hipertensi. Dilihat dari penyebab kematian ibu tahun 2010-2012, terjadi peningkatan pada faktor Pre Eklamsia/Eklamsia (PE/E) dan faktor lain-lain, dari proporsi tahun 2012, faktor PE/E masih menjadi faktor dominan (34,88%) penyebab kematian ibu di Jawa Timur

Hipertensi dalam kehamilan didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi dalam kehamilan sering ditemukan dan dapat merupakan salah satu dari tiga besar (selain perdarahan dan infeksi) penyebab kematian internal, diagnosis hipertensi pada kehamilan ditegakkan bila TD systole >140 mmHg dan TD distole >90 mmHg. Hipertensi dalam kehamilan adalah tekanan sistol > 140 atau tekanan diastol > 90 mmHg. Kenaikan tekanan sistolik 15 mmHg dibandingkan tekanan darah sebelum hamil atau pada trimester pertama kehamilan.

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko penting pada penyakit kardiovaskular, penyakit jantung koroner, penyakit pembuluh darah perifer, stroke dan penyakit ginjal. Untuk menghindari komplikasi tersebut diupayakan pengendalian tekanan darah dalam batas normal baik secara farmakologis maupun non farmakologis [12]. Lima penyebab kematian ibu terbesar di Indonesia diantaranya adalah karena hipertensi dalam kehamilan.

Hipertensi pada kehamilan dapat digolongkan menjadi pre-eklamsia, eklamsia, hipertensi kronis pada kehamilan, hipertensi kronis disertai pre-eklamsia, dan hipertensi gestational.

Penyakit kardio-serebrovaskular adalah salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas, dengan angka kematian 17 juta di seluruh dunia setiap tahunnya atau 31% dari seluruh mortalitas. Di eropa, angka ini bahkan mencapai 42%. Penyakit kardiovaskular kerap diasosiasikan dengan gaya hidup (merokok, kurangnya aktivitas fisik, perilaku makan yang tidak sehat, dan stress) dan beberapa faktor risiko lain seperti hipertensi, dislipidemia, obesitas, usia lanjut, riwayat penyakit kardiovaskular pada keluarga, dan disfungsi endothelium. Koeksistensi dari beberapa faktor risiko akan meningkatkan risiko kardiovaskular.

Peningkatan tekanan darah yang tidak terlalu tinggi (high normal / prehipertensi) telah terbukti meningkatkan insiden penyakit kardiovaskular. Insiden penyakit kardiovaskular selama 10 tahun pada mereka yang tekanan darahnya prehipertensi adalah 8% pada laki-laki dan 4% pada perempuan. Sehingga disimpulkan bahwa semakin tinggi tekanan darah, semakin tinggi pula angka kejadian kelainan kardiovaskular [12]

JNC 7 juga melaporkan bahwa peningkatan tekanan darah sistolik 20 mmHg atau diastolik 10 mmHg akan meningkatkan risiko kejadian penyakit kardiovaskular dua kali lipat. Sebaliknya penurunan tekanan diastolik 2 mmHg dapat menurunkan penyakit jantung koroner, stroke dan transient ischemic attack (TIA) sebesar 6%. Tetapi apabila tekanan darah diastolik diturunkan hingga < 70 mmHg dapat meningkatkan angka mortalitas [12]

a. Konsekuensi hipertensi pada kehamilan

1) Jangka pendek

Ibu : eklampsia, hemoragik, isemik stroke, kerusakan hati (HELL sindrom, gagal hati, disfungsi ginjal, persalinan cesar, persalinan dini, dan abruptio plasenta.

Janin : kelahiran preterm, induksi kelahiran, gangguan pertumbuhan janin, sindrom pernapasan, kematian janin.

2) Jangka panjang

Wanita yang mengalami hipertensi saat hamil memiliki risiko kembali mengalami hipertensi pada kehamilan berikutnya, juga dapat menimbulkan komplikasi

kardiovaskular, penyakit ginjal dan timbulnya kanker.

Hipertensi pada kehamilan dapat berkembang menjadi pre-eklampsia, eklampsia dan sindrom HELLP. Kemudian dapat bermanifestasi dengan kejadian serebral iskemik atau hemoragik pada pra, peri, dan postpartum menjadi penyakit stroke. Gejala pre-eklampsia/eklampsia adalah sakit kepala, gangguan penglihatan (kabur atau kebutaan) dan kejang. Hal ini dapat menyebabkan kecacatan bahkan kematian bagi ibu dan janin bila tidak segera dilakukan penanganan [12]

Prenatal massage dapat meningkatkan kenyamanan pada pada ibu hamil sekaligus menurunkan tekanan darah ibu baik tekanan darah systole dan maupun diastole. Ibu yang telah dilakukan. Hal ini terjadi mungkin disebabkan oleh ibu yang telah dilakukan prenatal massage merasa rileks sehingga peredaran darahnya menjadi lancar dan tekanan darah ibu juga mengalami penurunan [4]

METODE

Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian *analitik kuantitatif* dengan desain *Quasi Eksperimen*, dengan Rancangan pendekatan *one group pretest posttest* [9] Penelitian ini diadakan di PMB Dince Safrina Pekanbaru pada bulan Januari-April Tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang yang berkunjung ke PMB Dince Safrina Pekanbaru dan sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 35 ibu hamil yang mengalami hipertensi kehamilan, adapun kriteria inklusi dalam pemilihan sampel adalah ibu hamil dengan TD $\geq 130/90$ mmHg, ibu hamil dengan usia kehamilan ≥ 20 minggu, ibu hamil yang tidak mengalami komplikasi pada kehamilan ini dan sebelumnya. Pengambilan data menggunakan data primer dengan metode penelusuran secara langsung terhadap responden dengan melakukan pemeriksaan Tekanan Darah pada ibu hamil, kemudian setelah menemukan ibu hamil dengan hipertensi kehamilan, maka peneliti melakukan prenatal massage pada ibu hamil tersebut selama lebih kurang 30 menit. Pengolahan data dilakukan dengan analisis

univariat dan bivariat dengan menggunakan Uji T Dependent.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1

Distribusi Rata-Rata Tekanan Darah Ibu Hamil Sebelum dan Setelah dilakukan Prenatal Massage

Tekanan Darah	Mean		Standar Deviasi		P Value	Korelasi
	Pre	Post	Pre	Post		
Sistol	136,03	130,94	9,083	8,77	0,000	0,976
Diastol	90,77	85,91	6,399	4,925	1	

Dari hasil analisis bivariat yaitu dengan menggunakan uji t Dependen diatas dapat dilihat bahwa rata-rata nilai pre Systol tekanan darah pada ibu hamil adalah 136,03 mmHg dengan standar deviasi 9,083 dan rata-rata post sistol tekanan darah ibu hamil adalah 130,94 mmHg dengan standar deviasi 8,77 sedangkan rata-rata nilai diastol tekanan darah pada ibu hamil adalah 90,77 mmHg dengan standar deviasi 6,399 dan nilai rata-rata post diastol tekanan darah ibu hamil adalah 85,91 mmHg dengan standar deviasi 4,925. Hasil uji statistik menunjukkan p value 0,0001 yang artinya $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa prenatal massage yang dilakukan pada ibu hamil dengan Tekanan darah tinggi dapat menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dan hasil uji statistik menunjukkan besar korelasi antara kedua variabel adalah 0,976 artinya korelasi sangat signifikan karena mendekati 1.

Manfaat prenatal massage diantaranya adalah membuat sistem sirkulasi yang lancar dapat memudahkan beban kerja jantung dan membantu tekanan darah ibu hamil menjadi normal. Selain sistem tubuh, pijat adalah asuhan preventif yang sangat baik untuk memberikan kesehatan dan kebugaran tubuh, misalnya: Memberikan rasa nyaman pada

tubuh, merangsang sirkulasi darah, dan dapat mengurangi tekanan darah dan detak jantung berlebihan [3]

Faktor pertimbangan dalam *Massage* adalah tangan *masseur* harus selalu menyentuh tubuh klien, ekanan telapak tangan hanya boleh diberikan ketika melakukan gerakan mengurut ke arah jantung dan harus dihilangkan ketika melakukan gerakan balik, *Massage* yang dilakukan untuk menghasilkan relaksasi pada orang yang dipijat dan frekuensi gerakan mengurut kurang lebih 15 kali dalam satu menit, Irama yang tidak terputus-putus, Keseluruhan bagian tubuh harus diurut dengan kontinuitas, *Massage* dalam 10 menit harus sudah menghasilkan relaksasi yang cukup agar pasien bisa tidur nyenyak pada malam harinya dan umumnya diyakini bahwa *massage* paling efektif jika dilakukan tiap hari [8]

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chabibah Nur dan Khafifah Milatun (2018) dimana didapatkan hasil bahwa ada perbedaan yang bermakna selisih rerata tekanan darah (TD) baik tekanan darah systole (p-value: 0,000 CI: 4.21-9.38) maupun tekanan darah diastole (p-value: 0,000 CI:3.06- 7.97) sebelum dan sesudah dilaksanakan terapi *pregnancy massage*. Terdapat penurunan tekanan darah yang bermakna pada 25 responden yang mengikuti terapi komplementer [4]

Hal ini juga sesuai dengan hasil literature ricview yang dilakukan oleh Ardiansyah, Tutih Huriah tentang Metode Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: A Literatur Review didapatkan hasil 17 jurnal internasional dari rentang tahun 2013 sampai 2017 yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil yang diperoleh dari 17 jurnal yang diperoleh, 9 penelitian dilakukan pada responden perempuan, 8 penelitian pada responden laki-laki dan perempuan. Mengungkapkan hasil bahwa ada perbedaan penurunan efek secara signifikan antara tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik setelah dilakukan beberapa jenis metode swedish massage, aroma massage, massage therapy, acupoint massage,

scalp massage, without massage, back massage, classic massage, singel session massage, mechanical massage, foot massage, dan whole body massage. Kesimpulan tinjauan literatur review ini mendapatkan hasil bahwa ada pengaruh efek signifikan pemberian dari beberapa jenis metode massage. Metode massage adalah salah satu terapi pijat yang paling efektif untuk menurunkan atau menstabilkan tekanan darah khususnya pada penderita hipertensi [11]

Menurut Kamaliah Ainun dapat disimpulkan bahwa penatalaksanaan terapi foot massage yang merupakan salah satu terapi komplementer. Peserta yang mengikuti sebanyak 25 orang setelah melaksanakan terapi foot massage 3 hari berturut turut selama 15 menit nyeri kepala hilang, badan terasa ringan, rileks dan hasil tekanan darah systole menjadi stabil [13]

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa ibu yang mengalami hipertensi dalam kehamilan setelah dilakukan *prenatal massage* selama lebih kurang 30 menit, mengalami penurunan tekanan darah baik sistol maupun diastol. Dapat dilihat bahwa rata-rata tekanan darah ibu hamil sebelum dilakukan prenatal massage adalah 136,03/90,77 mmHg dan setelah dilakukan prenatal massage maka rata-rata tekanan darah ibu hamil tersebut menjadi 130,94/85,91 mmHg. Hal ini bisa terjadi dikarenakan pada saat dilakukan prenatal massage, sistem sirkulasi darah ibu hamil menjadi lancar sehingga dapat memudahkan beban kerja jantung serta dapat membantu menurunkan tekanan darah ibu hamil, dan ibu hamil yang merasa nyaman pada saat dilakukan massage merangsang sirkulasi darahnya sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada ibu hamil tersebut.

KESIMPULAN

1. Rata-rata tekanan darah sistol dan diastol ibu hamil sebelum diberikan intervensi prenatal massage adalah 136,03/90,77 mmHg

2. Rata-rata tekanan darah sistol dan diastol ibu hamil setelah diberikan intervensi prenatal massage 130,94/85,91 mmHg

3. Pemberian terapi komplementer prenatal massage efektif dapat menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi ($p = 0,001$; $p < 0,05$).

SARAN

Diharapkan kepada PMB Dince Syafrina dapat memberikan informasi kepada ibu hamil yang hipertensi berupa leaflet tentang hipertensi dalam kehamilan dan dapat menerapkan Prenatal Massage pada ibu hamil yang hipertensi karena dapat menurunkan Tekanan Darah Ibu Hamil melalui kelas ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. Anggreni, E. Mail, and F. Adiesty, *Hipertensi dalam kehamilan*. Mojokerto: STIKes Majapahit Purwokerto, 2018.
- [2] "Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020," Jakarta, 2021.
- [3] Jenny Gichara, *Manfaat Pijat Untuk Ibu Hamil, Pasca Melahirkan & Bayi*. Jakarta: Papas Sinar Sinanti, 2006.
- [4] N. Chabibah and M. Khanifah, "Efektivitas Pregnancy Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Trimseter III," *8 th Univ. Res. Colloq. 2018 Univ. Muhammadiyah*, pp. 360–365, 2018.
- [5] Ihca (Indonesia Holistic care Association), "Touch Training: Developing Mom, Baby Massage And Spa," Semarang, 2014.
- [6] Handayani, "Panduan Perawatan Masa Kehamilan dan Masa Nifas Mom Care," 2020. J. J. E. Wantania, "1,2 2)," 2015.
- [7] Djohan, *Terapi Musik: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galang Press, 2006.
- [8] Tulaar, A.,B.,M. "Nyeri leher pan punggung. Departemen kedokteran Fisik dan Rehabilitasi", Fakultas

- kedokteran Universitas Indonesia, 2008.
- [9] Hakam, M., Krisna dan Tutik, "Intervensi spiritual emotional freedom technique (seft) untuk mengurangi rasa nyeri pasien kanker. Makara, Kesehatan" J. J. E. Wantania, "1,2 2" 2015.
- [10] Notoatmodjo, *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- [11] Ardiansyah, Huriyah, titih, metode massage terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi ; literature riview, jurnal penelitian keperawatan, 2019.
- [12] Prawirohardjo, Sarwono, *ilmu kebidanan*, jakarta, 2016
- [13] Ainun, Kamaliah, Kristina, Leini, Srimis, terapi foot massage untuk menurunkan dan menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi, Abdimas Galuh, 2021