

## **PENGARUH MASASE BAHU TERHADAP TINGKAT NYERI KEPALA PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ALAS**

\*Muhammad Fauzi<sup>1</sup>

Fakultas Kesehatan  
Universita Samawa

Indonesia

fauzi.ners@yahoo.com

Brilyan Anindya Dayfi<sup>2</sup>

Fakultas Kesehatan  
Universitas Samawa

Indonesia

brilyananindya@gmail.com

Endang Setiawaty<sup>3</sup>

Fakultas Kesehatan  
Universitas Samawa

Indonesia

endangsetiawaty87@yahoo.com

### **ABSTRAK**

Salah satu tindakan non farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan persepsi nyeri atau memberikan rasa nyaman dalam keperawatan adalah dengan melakukan masase, yang dimaksud dengan masase yaitu pengurutan dan pemijatan yang menstimulasi sirkulasi darah dan metabolisme dalam jaringan . Masase adalah stimulasi kutaneus tubuh secara umum, sering dipusatkan pada punggung dan bahu. Pemijatan memperbaiki sirkulasi, karena akan meningkatkan aliran darah, yang pada gilirannya akan memeras pembuluh kapiler dan kelenjar getah bening, serta merangsang pembuangan racun dari tubuh. Dimana tubuh akan memberikan respons untuk meningkatkan aliran darah dengan memproduksi lebih banyak sel darah merah yang membawa O<sub>2</sub> kedalam otot, sehingga sensasi yang langsung terasa adalah kesegaran, masase juga membantu membentuk endorphin yang merupakan penghilang rasa sakit alami bagi tubuh.

Metode penelitian ini adalah penelitian *Pre Eksperimen*. Dengan menggunakan rancangan atau desain *One Group Pra Test-Post Test Design* (pra-pasca tes dalam satu kelompok). Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *purposive sample*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji statistik t-test dengan taraf signifikan 5%.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di desa Labuhan Alas dari 46 penderita hipertensi didapatkan responden dengan nyeri kepala sedang yaitu sebanyak 25 responden (100%). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Desa Labuhan Haji didapatkan responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 20 responden (80%) dan nyeri sedang sebanyak 5 responden (20%). Tingkat nyeri responden sebelum dan sesudah pemberian masase bahu dianalisis menggunakan uji t-test dan didapatkan hasil thitung 21,224 dengan nilai t tabel 2,064, sehingga H<sub>0</sub> ditolak dan dapat dikatakan ada pengaruh masase bahu terhadap tingkat nyeri kepala pada penderita hipertensi di Desa Labuhan Badas.

**Kata kunci :** Masase bahu, tingkat nyeri, hipertensi

### **PENDAHULUAN**

Penyakit hipertensi mungkin belum banyak diketahui oleh banyak kalangan sebagai penyakit berbahaya. Masyarakat awam lebih faham jika disebut penyakit darah tinggi. Mungkin selama ini kita menyangka bahwa gangguan darah tinggi atau hipertensi hanya menyerang mereka yang sudah berumur tinggi saja (lanjut usia), namun ternyata dalam beberapa dekade terakhir, penyakit yang satu ini menyerang mereka yang usianya terbilang muda. Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh dimana tekanan darah lebih dari normal. Hipertensi sering kali disebut dengan pembunuh gelap (*silent killer*) karena termasuk penyakit yang mematikan (Sustrany, 2004).

Dari berbagai penelitian epidemiologi yang dilakukan di Indonesia menunjukkan 1,8-1,28% penduduk yang berusia diatas 20 tahun adalah penderita hipertensi. Diperkirakan sekitar 80 % kenaikan kasus hipertensi terutama dinegara berkembang tahun 2025 dari sejumlah 639 kasus di tahun 2000, diperkirakan menjadi 1,15 milyar kasus di tahun 2025. Prediksi ini didasarkan pada angka penderita hipertensi saat ini dan penambahan penduduk saat ini (Riqwana Miruddin, 2006).Hipertensi dapat di sebabkan oleh multifaktor, sekitar 95 % kasus belum diketahui penyebabnya, banyak faktor yang mempengaruhinya antara lain: usia yang semakin tua, stress dan tekanan mental, makan berlebihan, merokok, terlalu banyak minum alkohol, kelainan pada ginjal, dan lain-lain (Mansjoer, 2000).Kebanyakan penderita hipertensi tidak mempunyai keluhan, tetapi ada beberapa keluhan yang sering ditemui pada penderita hipertensi yaitu: sakit atau nyeri kepala, lemas, sesak nafas, gelisah, mual muntah, kelemahan otot atau perubahan mental (Priyanto, 2001). Penemuan gejala tidak jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Hawani dkk, sakit atau nyeri kepala, rasa berat ditengkuk atau kaku kuduk, dan sukar tidur merupakan gejala yang paling sering ditemui pada penderita hipertensi (Tjokronegoro, 2001).

Nyeri merupakan pengalaman sensorik emosional yang tidak menyenangkan akibat dari perubahan dan kerusakan jaringan yang aktual dan potensial yang dihubungkan dengan jaringan yang rusak atau segala keadaan yang menyebabkan adanya kerusakan jaringan. Tanpa melihat sifat, pola atau penyebab nyeri, nyeri yang tidak diatasi secara adekuat mempunyai efek yang membahayakan diluar ketidaknyamanan yang disebabkan (Brunner & Suddarth, 2002).

Salah satu tindakan non farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan persepsi nyeri atau memberikan rasa nyaman dalam keperawatan adalah dengan melakukan masase, yang dimaksud dengan masase yaitu pengurutan dan pemijatan yang menstimulasi sirkulasi darah dan metabolisme dalam jaringan (Kusyanti, 2006). Masase adalah stimulasi kutaneus tubuh secara umum, sering dipusatkan pada punggung dan bahu. Pemijatan memperbaiki sirkulasi, karena akan meningkatkan aliran darah, yang pada gilirannya akan memeras pembuluh kapiler dan kelenjar getah bening, serta merangsang pembuangan racun dari tubuh. Dimana tubuh akan memberikan respons untuk meningkatkan aliran darah dengan memproduksi lebih banyak sel darah merah yang membawa O<sub>2</sub> kedalam otot, sehingga sensasi yang langsung terasa adalah kesegaran, masase juga membantu membentuk endorphin yang merupakan penghilang rasa sakit alami bagi tubuh (Rowen, 2007).

Bedasarkan hasil study pendahuluan yang dilakukan peneliti dan data yang diperoleh dari Puskesmas Alas didapatkan data 6 bulan terakhir (Januari-Juni 2021) sebanyak 189 pasien mengalami hipertensi datang dengan keluhan mengalami nyeri kepala, dimana pasiennya paling banyak

berdomisili di Desa Labuhan Alas, yaitu sebanyak 46 pasien (Data primer Puskesmas Alas). Dalam kesempatan ini peneliti ingin mencoba memperkenalkan masase bahu untuk mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi, karena dimana masase itu merupakan cara yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui dan membuktikan adakah pengaruh masase bahu terhadap tingkat nyeri kepala pada penderita hipertensi di desa labuhan alas.

## **METODE PENELITIAN**

Sampel dalam penelitian ini adalah semua penderita hipertensi di Desa Labuhan Alas. yang memenuhi kriteria inklusi yaitu 25 orang. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *purposive sample*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Jenis penelitian ini adalah penelitian *Pre Eksperimen*. Dengan menggunakan rancangan atau desain *One Group Pra Test-Post Test Design* (pra-pasca tes dalam satu kelompok). Penelitian ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Data Umum**

Tabel 4.1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur.

No.	Umur responden	Frekuensi	Persentase (%)
1	41-50 Tahun	17	68
2	51-60 Tahun	4	16
3	Lebih 60 Tahun	4	16
Total		25	100

Dari table diatas didapatkan responden berumur 40-50 tahun yang terbanyak yaitu sebanyak 17 responden (68%).

Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-lak	4	16
2	Perempuan	21	84
Total		25	100

Dari table diatas menunjukkan jenis kelamin perempuan menjadi respinden terbanyak yaitu 21 responden (84%).

Tabel 4.3 distribusi responden berdasarkan tekanan darah

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak sekolah	4	16
SD	12	48
SMP	4	16
SMU	1	4
Perguruan Tinggi	4	16
Total	25	100

Dari table diatas menunjukkan tingkat pendidikan tertinggi sekolah dasar (SD) sebanyak 12 responden (48%).

Table 4.4 distribusi responden berdasarkan tekanan darah

Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase (%)
140/85–159/89 mmHg	9	36
160/90–179/99 mmHg	13	52
180/110–209/119 mmHg	2	8
210/110 mmHg	1	4
Total	15	100

Dari table diatas didapatkan responden tertinggi yaitu responden dengan tekanan darah hipertensi sedang yaitu 13 responden (52%)

## B. Data Khusus

Tabel 4.5. Identifikasi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Kepala Sebelum Diberikan Masase Bahu.

No.	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak nyeri	0	0
2	Nyeri ringan	0	0
3	Nyeri sedang	25	100
Total		25	100

Dari tabel di atas, didapatkan karakteristik tingkat nyeri kepala pada responden sebelum diberikan masase bahu dimana semua responden mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 25 responden (100%).

Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri kepala Sesudah Diberikan Masase Bahu.

No.	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak nyeri	0	0
2	Nyeri ringan	20	80
3	Nyeri sedang	5	20
Total		25	100

Dari tabel di atas, didapatkan karakteristik tingkat nyeri kepala pada responden sesudah diberikan masase bahu dimana 5 responden mengalami nyeri sedang (20%) dan 20 responden (80%) mengalami nyeri ringan.

Tabel 4.7 Klasifikasi Intensitas Nyeri Kepala Responden Sebelum dan Sesudah Melakukan Masase Bahu.

Tingkat Nyeri	Pre test	Persentase	Post test	Persentase (%)
0	0	0	0	0
1	0	0	2	8
2	0	0	11	44
3	0	0	7	28
4	13	52	5	20
5	7	28	0	0
6	5	20	0	0
Jumlah	25	100	25	100
Nilai t-hitung	21,224			

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat nyeri kepala responden sebelum pemberian masase bahu adalah nyeri sedang dengan tingkat nyeri 4 sebanyak 13 responden, tingkat nyeri 5 sebanyak 7 responden, tingkat nyeri 6 sebanyak 5 responden. Sedangkan setelah pemberian masase bahu selama 30 menit, nyeri sedang dengan tingkat nyeri 4 sebanyak 5 responden dan nyeri ringan dengan tingkat nyeri 3 sebanyak 7 responden, tingkat nyeri 2 sebanyak 11 responden, dan tingkat nyeri 1 sebanyak 2 responden.

### **C. Analisa Pengaruh Masase Bahu Terhadap Tingkat Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi di Desa Labuhan Alas**

Dari hasil perhitungan T-test diperoleh  $T_{hitung} = 21,224$  dengan jumlah responden 25 orang. dikonsultasikan dengan t tabel dengan tingkat kemaknaan 0,05 dan  $db=24$  didapatkan hasil t tabel yaitu sebesar 2,064 atau  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $21,224 > 2,064$ ) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya ada pengaruh masase bahu terhadap tingkat nyeri kepala pada penderita hipertensi di Desa Labuhan Alas.

## **PEMBAHASAN**

### **A. Tingkat Nyeri Kepala Sebelum Diberikan Masase Bahu Pada Penderita Hipertensi**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Labuhan Badas dari 46 penderita hipertensi didapatkan responden dengan nyeri kepala sedang yaitu sebanyak 25 responden (100%). Keadaan ini menunjukkan bahwa nyeri yang timbul merupakan tanda peringatan bahwa terjadi kerusakan jaringan sehingga nyeri merupakan mekanisme fisiologis yang bertujuan untuk melindungi diri dan harus menjadi pertimbangan utama keperawatan saat mengkaji nyeri (Potter, 2005).

### **B. Tingkat Nyeri Kepala Sesudah Diberikan Masase Bahu Pada Penderita Hipertensi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Desa Labuhan Alas didapatkan responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 20 responden (80%) dan nyeri sedang sebanyak 5 responden (20%), dapat dilihat pada tabel 4.1. Dibandingkan dengan tingkat nyeri responden sebelum diberikan masase bahu tampak terjadi penurunan tingkat nyeri. Hal ini menunjukkan masase bahu efektif dalam menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi.

### **C. Analisa Tingkat Nyeri Kepala Sebelum dan Sesudah Pemberian Masase Bahu Pada Penderita Hipertensi**

Tingkat nyeri responden sebelum dan sesudah pemberian masase bahu dianalisis menggunakan uji t-test dan didapatkan hasil  $t_{hitung} = 21,224$  dengan nilai  $t_{tabel} = 2,064$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan dapat dikatakan ada pengaruh masase bahu terhadap tingkat nyeri kepala pada penderita hipertensi di Desa Labuhan Alas. Hal ini didukung oleh teori dari Rowen (2007) dimana pada penderita hipertensi pembuluh darah mengalami gangguan sehingga mengakibatkan suplai  $O_2$  dan nutrisi yang menuju jaringan tubuh mengalami gangguan, begitu pula dengan  $O_2$  dan nutrisi yang menuju otak juga terganggu sehingga sensasi nyeri kepala dirasakan oleh penderita hipertensi, dengan dilakukannya masase akan melancarkan sirkulasi dan meningkatkan aliran darah serta membantu

dalam pembentukan *endorphin* dalam control desenden sehingga sensasi nyeri kepala yang dirasakan dapat berkurang.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat nyeri kepala sebelum diberikan masase bahu pada penderita hipertensi yaitu semua penderita hipertensi mengalami nyeri sedang (100%).
2. Tingkat nyeri kepala setelah diberikan masase bahu penderita hipertensi terjadi perubahan penurunan tingkat nyeri, dari nyeri sedang (100%) menjadi nyeri ringan (80%) dan nyeri sedang (20%).
3. Dari pemberian masase bahu terdapat perubahan tingkat nyeri, dengan hasil uji analisa data thitung 21,224 yang lebih besar dari ttabel 2,064. Artinya Ho ditolak.

### **B. Saran**

1. Bagi Institusi Pendidikan  
Dapat dijadikan sebagai salah satu bahan refrensi untuk pengembangan dan peningkatan mutu pembelajaran, serta sebagai tambahan literatur dalam pendidikan keperawatan.
2. Bagi Responden  
Pada penderita hipertensi jika mengalami nyeri kepala sedang dapat melakukan masase bahu seperti yang telah diajarkan agar dapat mengurangi rasa nyeri kepala yang dirasakan.
3. Bagi Profesi Keperawatan  
Masase bahu ini dapat digunakan sebagai acuan dalam pemberian tindakan non farmakologis keperawatan untuk mengurangi nyeri kepala.
4. Bagi Penelitian yang akan  
Untuk dapat meneliti cara lain yang berhubungan dengan penurunan nyeri kepala yang terjadi pada penderita hipertensi. Disarankan juga bagi peneliti lain agar mengendalikan variabel kontrol yang ada dan lebih mengembangkan metode penelitian yang digunakan agar memperoleh validitas hasil yang optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Status Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Brunner & Suddarth. 2002. *Perawatan Medikal Bedah vol: 1* Jakarta: EGC.
- Hidayat, Aziz Alimul. 2005. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A, Uliyah, M.(2004). *Buku saku Praktikum Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: EGC.
- Hasan, M. 2002. *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Priyanto. 2002. *Buku Ajar Cardiovaskuler Nursing*. Jakarta: Rumah Sakit Jantung. Harapan kita.
- Tjokronegoro. 2001. *yang perlu diketahui umum tentang hipertensi*. Dewi Sartika: Jakarta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrument Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Perry & Potter. 2005. *Fundamental of Nursing*. EGC. Jakarta.
- Potter, Patricia A. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep proses dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Price, Silvia Anderson. 2005. *Patofisiologi: Konsep Klinis proses-proses pengkajian*. Jakarta: EGC
- Sugiyono, Prof. Dr. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfa Beta.
- Smeltzer & Bare. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Volume 3. Edisi 8. Jakarta: EGC.
- Tamsuri, Anas. 2004. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. EGC: Jakarta.