

Efek *Swedish Massage* pada Tekanan Darah Penderita Hipertensi

Winda Afikirtiani^{1*}, Agus Waluyo²

¹Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

²Akademi Keperawatan Bunda Delima, Lampung, Indonesia
Corresponding author, e-mail: windaafikirtiani22@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi dikenal juga sebagai peningkatan tekanan darah di atas nilai normal, tekanan sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik melebihi 90 mmHg. Terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah *swedish massage* bisa menjadi alternatif, selain menurunkan hipertensi juga merelaksasikan otot-otot pembuluh darah. Tujuan penelitian ini mengetahui efek *swedish massage* pada tekanan darah penderita hipertensi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2025 di Puskesmas Karang Anyar.

Metode: Penelitian dilakukan secara quasi eksperimen dengan pendekatan *desain pre dan post test*. Populasi pasien hipertensi yang ditemui sebanyak 102 orang dan 16 orang dijadikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui lembar observasi. Analisis data digunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan metode uji *Paired Sample T-Test*.

Hasil: Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan *swedish massage* adalah 158,7 mmHg dan setelah diberikan *swedish massage* adalah 132,5 mmHg. Tekanan darah diastolik rata-rata sebelum diberikan *swedish massage* adalah 97,5 mmHg dan setelah diberikan *swedish massage* adalah 85,0 mmHg. Hasil uji statistik didapat *p value* = 0,000.

Kesimpulan: *Swedish massage* efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik penderita hipertensi. Disarankan pasien penderita hipertensi dapat menerapkan *swedish massage* dalam upaya menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: *Swedish Massage*; Hipertensi

Effects of *Swedish Massage* on Blood Pressure Hypertension Patients

Abstract

Background: Hypertension is also known as an increase in blood pressure above normal values, with systolic pressure exceeding 140 mmHg and diastolic pressure exceeding 90 mmHg. Non-pharmacological therapy to lower blood pressure, such as *Swedish massage*, can be an alternative, as it not only lowers hypertension but also relaxes the blood vessel muscles. The purpose of this study was to determine the effect of *Swedish massage* on the blood pressure of hypertensive patients. This study was conducted in January 2025 at the Karang Anyar Community Health Center.

Method: This quasi-experimental study used a pre- and post-test design. The population consisted of 102 hypertensive patients, and 16 individuals were selected as samples using *purposive sampling*. Data were collected through observation sheets. Data analysis was performed using univariate and bivariate analysis with the *Paired Sample T-Test* method.

Results: The average systolic blood pressure before *Swedish massage* was 158.7 mmHg and after *Swedish massage* was 132.5 mmHg. The average diastolic blood pressure before *Swedish massage* was 97.5 mmHg and after *Swedish massage* was 85.0 mmHg. The statistical test results obtained a *p-value* of 0.000.

Conclusion: *Swedish massage* is effective in lowering systolic and diastolic blood pressure in hypertensive patients. It is recommended that hypertensive patients apply *Swedish massage* in an effort to lower their blood pressure.

Keywords: *Swedish Massage*; Hypertension

| | | |
|---|----------|--------------------|
|  | Received | : 20 Juni 2025 |
| | Revised | : 13 Agustus 2025 |
| | Accepted | : 12 November 2025 |
| This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License . | | |

PENDAHULUAN

Hipertensi juga dikenal juga sebagai peningkatan tekanan darah diatas nilai normal, tekanan sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik melebihi 90 mmHg yang diukur setidaknya dua kali dengan jeda lima menit saat individu dalam keadaan tenang (Kemenkes RI, 2022).

Penyakit ini dapat menyebabkan berbagai komplikasi, seperti gagal jantung, gagal ginjal, penyakit serebrovaskular diabetes, dan stroke. Hipertensi juga meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas cukup tinggi, sehingga disebut sebagai si pembunuh senyap (Hamria et al., 2020).

Hipertensi sebagai penyebab 1.000 kematian setiap hari di Amerika, sekitar 70% orang mengalami serangan jantung, 80% mengalami stroke ringan dan, sekitar 70% orang dengan gagal jantung kronis (Pramana, 2020).

Menurut (World Health Organization, 2023) prevalensi hipertensi secara global sebesar 22%. Negara Afrika sebagai prevalensi paling tinggi sebesar 27% disusul Asia Tenggara sebesar 25%. Ada diperkirakan 1 (0,2%) dari 5 orang perempuan didunia menderita hipertensi, dan sebesar 1 (0,25%) dari 4 orang laki-laki. Seluruh dunia, diperkirakan hipertensi berkontribusi terhadap 7,5 juta kematian, yang setara dengan 12,8% dari total 69 juta kematian keseluruhan.

Prevalensi hipertensi di Indonesia menurut Provinsi rata – rata sebesar 29,2%. Provinsi Kalimantan Tengah 38,7% sedangkan Provinsi Lampung sebesar 28,3% (SKI, 2023). Angka kejadian hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang, sebesar 462.738 kasus, kemudian Kabupaten Lampung Tengah sebanyak 303.958 kasus, Kabupaten Lampung Timur sebanyak 270.230 kasus, dan Kabupaten Lampung Selatan sebesar 191.510 kasus (Kemenkes RI, 2022).

Laporan Surveilans Terpadu Penyakit Tidak Menular (PTM), hipertensi masih menjadi nomor satu dari sepuluh PTM terbanyak di Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2022, yaitu 11.745 kasus. Laporan ini turun jauh dibandingkan tahun 2019 (46.178 kasus) dan tahun 2021 (28.578 kasus), dengan persentase kunjungan 3 tertinggi yaitu di Puskesmas Rawat Inap Sari Natar (85,4%), Puskesmas Rawat Inap Sukadamai (80,3%), dan Puskesmas Hajimena (80,0%). 3 Puskesmas dengan angka persentase kunjungan terendah di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo (57,6%), Puskesmas Rawat Inap Candipuro (59,1%), dan Puskesmas Karang Anyar (61,7%) (Dinkes Kab. Lampung Selatan, 2022).

Puskesmas Karang Anyar merupakan salah satu Puskesmas yang memiliki wilayah terluas di Kabupaten Lampung Selatan. Jumlah penderita hipertensi yang dilayani sesuai standar di tahun 2024 sebanyak 13.301 (77,6%), sedangkan untuk penyakit lain seperti diabetes sebanyak 739 (97,2%) penderita.

Faktor-faktor yang berkontribusi pada hipertensi diklasifikasikan menjadi dua kategori yaitu faktor yang tak dapat diubah seperti jenis kelamin, usia, hereditas, dan etnis. Faktor yang dapat diubah adalah pola makan, aktivitas fisik, asupan garam, kopi, alkohol, dan tingkat stres. Sebagai pemicu hipertensi adalah interaksi dari berbagai faktor risiko secara bersamaan, atau keberadaan satu faktor risiko tidaklah mencukupi untuk menimbulkan hipertensi. (Purnama Ria Sihombing et al., 2023).

Terapi komplementer dari beberapa penelitian telah terbukti merupakan pengobatan alternatif yang dapat menurunkan tekanan darah. Salah satu pilihan terapi komplementer adalah *swedish massage* (Buana et al., 2021) Efek terapi non farmakologis ini (*swedish massage*) adalah menurunkan hipertensi dan membantu merelaksasikan otot-otot pembuluh darah (Gunawan et al., 2021).

Swedish massage adalah sentuhan lembut menggunakan tangan dengan tujuan untuk merelaksasi otot, mengurangi rasa sakit, dan meningkatkan sirkulasi darah (Fahriyah et al., 2021). Pemijatan *swedish massage* melibatkan lima jenis manipulasi, yaitu : *efflurage*, *petrisage*, *friction*, *tapotement*, dan *vibration* (Raditya et al., 2023).

Swedish massage dimulai dari bagian atas kaki, bagian bawah kaki, dan tubuh, dengan tujuan untuk memperlancar aliran darah. *Swedish massage* dapat memengaruhi sistem saraf parasimpatis, membantu tubuh menjadi lebih santai, efek keluarnya adrenalin saat kondisi relaksasi, dan berperan dalam menurunkan tekanan darah (Widyaningrum, 2020).

Efek relaksasi pada *swedish massage* bermanfaat menenangkan sistem saraf dan melemaskan ketegangan otot. Gerakan dorongan dari pijatan dilakukan ke arah jantung, dengan tujuan melemaskan otot-otot tegang dan secara efektif menurunkan tekanan darah (Fahriyah et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Fahriyah et al., 2021) menunjukkan bahwa metode pijat *swedish massage* bisa berfungsi sebagai inovasi intervensi keperawatan untuk pasien yang mengalami hipertensi. Berdasarkan penelitian (Widyaningrum, 2020) terapi *swedish massage* menunjukkan efek positif menurunkan tekanan sistolik dan diastolik turun masing-masing sebanyak 10 mmHg dan 5 mmHg di minggu keempat pelaksanaan *swedish massage*. Teknik ini menggunakan kombinasi usapan panjang, remasan, gesekan, dan tepukan ringan dengan minyak, sering digunakan sebagai standar pijat relaksasi di negara Barat.

Berdasarkan data pada bagian rekam Puskesmas Karang Anyar tahun 2022 penderita hipertensi usia 20-40 tahun sebanyak 455 orang sedangkan usia >40 sebanyak 386 orang dan sepanjang tahun 2023, penyakit hipertensi mengalami peningkatan dimana pada usia 20-40 tahun sebanyak 633 orang sedangkan usia >40 sebanyak 517 orang (Data Puskesmas Karang Anyar, Januari 2024).

Berdasarkan hasil prasurvey dengan teknik wawancara sejumlah 8 penderita hipertensi didapatkan hasil 8 responden, dimana 4 responden mengatakan hanya mengkonsumsi obat dari rumah sakit, 2 responden mencoba minuman herbal seperti seledri dan 2 responden mengatakan bahwa melakukan aktifitas jalan pagi, mencegah pola makan dan konsumsi obat dari rumah sakit. Responden menyampaikan bahwa belum pernah melakukan intervensi menurunkan tekanan darah dengan melakukan pergerakan otot progresif dan *swedish massage*. Selama ini petugas kesehatan hanya menganjurkan untuk menjaga pola makan, istirahat yang cukup, mengurangi makanan tinggi garam dan melakukan olahraga ringan.

Berdasarkan latar belakang yang telah ditulis, peneliti berkeinginan untuk meneliti seberapa efektif penerapan *swedish massage* dalam mempengaruhi tekanan sistolik dan diastolik penderita hipertensi di Puskesmas Karang Anyar Lampung Selatan.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2025. Metode penelitian secara *quasi eksperimen* dengan pendekatan desain *pre dan post test*. Populasi yang ditemui pada bulan yang sama dengan total sebanyak 102 orang dan 16 orang dijadikan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi penelitian ini adalah pasien/penderita hipertensi di Puskesmas, bersedia berpartisipasi dalam penelitian, dan menandatangani *informed consent*. Sedangkan kriteria eksklusi penelitian yaitu responden tidak kooperatif, dan sedang/baru mengkonsumsi obat anti hipertensi saat akan diintervensi. Partisipan yang terpilih dikur tekanan darahnya, dicatat selanjutnya diberi intervensi, 10 menit setelah intervensi diukur kembali tekan darahnya. Data dikumpulkan melalui lembar observasi. Analisis data digunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik *Paired Sample T-Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Analisa Univariat

Rerata tekanan darah sebelum dan setelah pemberian *Swedish massage*

Tabel 1.1

Rerata Tekanan Darah Sebelum Dan Setelah Pemberian Teknik *Swedish Massage*

| Tekanan darah | Kategori | Mean | Min | Max | N |
|---------------|----------|-------|-------|-------|---|
| Siatole | Sebelum | 158,7 | 150,0 | 165,0 | 8 |
| Sistole | Sesudah | 132,5 | 120,0 | 140,0 | 8 |
| Diastole | Sebelum | 97,5 | 90,0 | 105,0 | 8 |
| Diastole | Sesudah | 85,0 | 80,0 | 90,0 | 8 |

Tabel di atas, terlihat bahwa tekanan sistolik sebelum diberikan *swedish massage* adalah 158,7 mmHg dengan batas terendah 150,0 mmHg dan batas tertinggi 165,0 mmHg. Sedangkan tekanan sistolik setelah diberikan *swedish massage* adalah 132,5 mmHg dengan batas terendah 120,0 mmHg dan batas tertinggi 140,0 mmHg. Tekanan diastolik sebelum diberikan *swedish massage* adalah 97,5 mmHg, dengan batas terendah 90,0 mmHg dan batas tertinggi 105,0 mmHg. Sedangkan tekanan diastolik setelah diberikan *swedish massage* adalah 85,0 mmHg dengan batas terendah 80,0 mmHg dan batas tertinggi 90,0 mmHg.

2. Analisa Bivariat

Efektifitas *Swedish massage* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi

Tabel 2.1

Efektifitas *Swedish Massage* Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

| Tekanan Darah | Kategori | Mean | SD | ttest | p-value |
|---------------|----------|------|-----|-------|---------|
| Sistole | Sebelum | 26,2 | 3,5 | 21,0 | 0.000 |
| Sistole | Sesudah | | | | |
| Diastole | Sebelum | 12,5 | 6,5 | 5,4 | 0.001 |
| Diastole | Sesudah | | | | |

Tabel di atas, diperoleh hasil dari *uji paired sample t-test* didapatkan nilai $p\text{-value} < \alpha = 0,05$ yang menunjukkan *swedish massage* efektif menurunkan terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari analisis data univariat dan bivariat menunjukkan *swedish massage* efektif menurunkan terhadap tekanan darah pada pasien penderita hipertensi. Hal ini sejalan

dengan penelitian Nursiswati et al., (2023) bahwa tekanan darah sistolik rata-rata responden dalam kelompok intervensi tercatat pada 161,6 mmHg, dan setelah intervensi *swedish massage*, nilainya menurun menjadi 158,4 mmHg.

Penelitian Haryadi & Harison (2021), hasil pengukuran rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah penerapan *swedish massage* terjadi penurunan hampir 10 mmHg dengan data masing-masing diawal pengukuran 152,93 mmHg/98,20 mmHg dan diakhir pengukuran 143,20 mmHg/91,20 mmHg.

Penelitian Ritanti & Sari (2020) bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan *swedish massage* sebesar 169,83, sementara setelah dilakukan terapi rata-ratanya menjadi 153,97. Adapun rata-rata tekanan darah diastolik sebelum *swedish massage* adalah 93,42 dan setelahnya menjadi 83,52.

Hipertensi atau kondisi tekanan darah tinggi adalah situasi peningkatan tekanan darah dari maupun ke jantung. Kondisi peningkatan tekanan darah ini adalah gambaran kerja jantung bekerja kuat akibat kondisi-kondisi yang terjadi ditubuh (faktor resiko) demi mendistribusikan darah ke seluruh tubuh melalui sistem pembuluh darah. Hal ini dapat mengganggu sirkulasi darah, merusak arteri, dan bahkan menyebabkan penyakit kronis serta kematian (Pramana, 2020).

Terdapat berbagai jenis terapi komplementer dari beberapa penelitian telah terbukti merupakan pengobatan alternatif yang dapat menurunkan tekanan darah. Jenis terapi komplementer seperti meditasi, yoga, terapi pijat kaki, terapi benson, akupresur, *food combining*, hipnoterapi, teknik relaksasi otot progresif, serta *swedish massage* (Buana et al., 2021). *Swedish massage* salah satu metode pemijatan dengan sentuhan lembut yang menggunakan gerakan lembut dengan tangan yang bertujuan untuk merelaksasi otot, mengurangi rasa sakit dan meningkatkan aliran darah (Gunawan et al., 2021). Teknik pemijatan ini melibatkan lima jenis manipulasi, yaitu : *efflurage*, *petrisage*, *friction*, *tapotement*, dan *vibration* (Raditya et al., 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diperoleh hasil dari uji paired sample t-test didapatkan nilai $p\text{-value} < \alpha = 0,05$ yang menunjukkan adanya efektifitas *swedish massage* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Karang Anyar.

Sejalan dengan penelitian (Ardiansyah & Huriah, 2019) telah ditemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *swedish massage* dan penurunan tekanan darah sebelum serta setelah intervensi, dengan nilai $p\text{ value} = 0,000$. Menurut Penelitian (Widyaningrum, 2020) terdapat pengaruh *swedish massage* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di ruang perawatan Rumah Sakit An-Nisa Tangerang, dengan $p\text{-value}$ yang diperoleh kurang dari

0,05. Penelitian (Haryadi & Harison, 2021) ditemukan bahwa *swedish massage* memengaruhi tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi dengan nilai $p\ value = 0,000$.

Swedish massage yang dilakukan pada tubuh dapat memberikan berbagai manfaat fisiologis, seperti meningkatkan aliran darah, meningkatkan aliran limfatik, merangsang sistem saraf, serta meningkatkan aliran kembali vena. Selain itu, teknik ini juga dapat meredakan rasa sakit dengan cara meningkatkan ambang nyeri yang disebabkan oleh stimulasi produksi hormon endorfin (Purnama Ria Sihombing et al., 2023).

Swedish massage merupakan metode yang bertujuan untuk menenangkan otot dengan menerapkan tekanan pada otot dan tulang secara mendalam, serta menggosok mengikuti aliran darah menuju jantung. Penatalaksanaan tindakan *massage swedia* dilakukan dengan cara membalurkan minyak/body lotion ke punggung, kemudian lakukan gerakan meremas pada punggung, lakukan selama 30 menit setiap 1 kali dalam 3 hari (Sugiharto et al., 2023).

Menurut peneliti, hipertensi adalah diagnosis yang umum terjadi dan cukup sering dialami oleh masyarakat. Terdapat berbagai cara untuk membantu menurunkan tekanan darah bagi individu yang mengalami hipertensi. Selain penggunaan obat-obatan, salah satunya adalah melalui *swedish massage* atau dengan mengonsumsi tanaman herbal yang tersedia di lingkungan sekitar. Dengan demikian, perawat sebaiknya lebih aktif dalam menjalin komunikasi dengan keluarga terdekat agar mereka bisa memberikan perawatan yang efektif kepada anggota keluarga yang menderita hipertensi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian diketahui tekanan darah sistolik sebelum diberikan *swedish massage* adalah 158,7 mmHg dan setelah diberikan *swedish massage* adalah 132,5 mmHg sedangkan tekanan darah diastolic sebelum diberikan *swedish massage* adalah 97,5 mmHg dan setelah diberikan *swedish massage* adalah 85,0 mmHg. Terdapat efektifitas *swedish massage* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Karang Anyar ($p\ value = 0,000$). Saran bagi pasien hipertensi dapat menerapkan *swedish massage* sebagai aktivitas harian untuk menurunkan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R., Febriani, N., & Fithriana, D. (2020). Pijat Swedia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Kesehatan Politeknik Medica Farma Husada Mataram*, 6(1), 58-65.
- Afriani, A. I., & Utami, R. M. (2024). Pengaruh Terapi Pijat Swedia Terhadap Tekanan Darah

- Pada Pasien Hipertensi Di Posbindu Kabupaten Pati. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 8(2), 73-77.
- Ardiansyah, & Huriyah, T. (2019). Metode Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: A Literatur Review. *Jurnal Penelitian Keperawatan*. <https://doi.org/10.32660/jurnal.v5i1.334>.
- Aulia, S., Arief, M. H., & Alpiah, D. N. (2025). PENGARUH SWEDISH MASSAGE TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI: LITERATURE REVIEW. *Hikamatzu/ Journal of Multidisciplinary*, 2(1).
- Buana, T., Chloranyta, S., & Dewi, R. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pasien Lansia Hipertensi. 2(1), 36–41.
- Ermawati, M., Priliana, W. K., Widiastuti, A., & Sani, F. N. (2023). Massage Swedia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi: Wsweden Massage Reduces Blood Pressure in Hypertension Elderly. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 5(1), 54-59.
- Fahriyah, N. R., Winahyu, K. M., & Ahmad, S. N. A. (2021). Pengaruh Terapi Swedish Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi: Telaah Literatur. *Jurnal JKFT*. <https://doi.org/10.31000/jkft.v6i1.5309>.
- Gunawan, M. R., Marta, E., & Elliya, R. (2021). Pemberian Massage Punggung Terhadap Klien Hipertensi Di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i2.2860>.
- Hamria, Mien, & Saranani, M. (2020). Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna. *Jurnal Keperawatan*.
- Haryadi, E., & Harison, N. (2021). Pengaruh Swedish Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi di Puskesmas Simpang Periuk Kota Lubuk Linggau. *Injection: Nursing Journal*.
- Kemendes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemendes.Go.Id*.
- Manihuruk, G. A. M. (2023). Efektivitas Terapi Swedish Massage sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi: Kajian Literatur. *Journal of Bionursing*, 5(1), 14-30.
- Nursiswati, N., Sugiharto, F., & Maniatunufus, M. (2023). Pengaruh Terapi Swedish Massage dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi : Sebuah Narrative Review. *Malahayati Nursing Journal*. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i4.8346>.
- Oktianingsih, T., Anwar, S., Nurhayati, N., & Khasanah, U. (2022). Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Teknik Swedish Massage Terhadap Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 14(3), 535-542.

- Pertiwi, A. N. L., Nafiah, N. N., & Oktaviani, Y. E. (2021). Penatalaksanaan Fisioterapi untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia yang Mengalami Hipertensi dengan Metode Slow Deep Breathing dan Swedish Massage Therapy di Desa A. Yani Pura. *Jurnal Kajian Ilmiah Kesehatan Dan Teknologi*, 3(1), 7-17.
- Pramana, D. (2020). Penatalaksanaan Krisis Hipertensi. *Jurnal Kedokteran*. <https://doi.org/10.36679/kedokteran.v5i2.243>.
- Prasetyo, R. F., & Prajayanti, E. D. (2024). Penerapan Swedish Massage untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Kelurahan Mojosongo Kota Surakarta. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(3), 266-276.
- Purnama Ria Sihombing, E., Hidayat, W., Sinaga, J., Nababan, D., & Ester J. Sitorus, M. (2023). Faktor Risiko Hipertensi. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v7i3.19199>.
- Raditya, A. P. B., Anggraini, S. V. A., Kusumawati, V. D., & Juhdeliena, J. (2023). Efektivitas Terapi Swedish Massage sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi: Kajian Literatur. *Journal of Bionursing*. <https://doi.org/10.20884/1.bion.2023.5.1.162>.
- Ritanti, R., & Sari, D. A. (2020). Swedish Massage Sebagai Intervensi Keperawatan Inovasi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*. <https://doi.org/10.36729/jam.v5i1.320>
- Sembiring, F. B., Ginting, A. A. Y., & Rupang, E. R. (2024). PENGARUH SWEDISH MASSAGE DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI MEDAN. *Indonesian Trust Health Journal*, 7(2), 95-101.
- Sugiharto, F., Maniatunufus, M., Nursiswati, N., & Nugraha, B. A. (2023). Peningkatan Kapasitas Masyarakat terkait Terapi Pijat Swedia pada Pasien Hipertensi melalui Media Virtual. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i2.8357>
- Sulistiana, A., Kep, S. T., Arwani, S. K. M., Hons, B. N., & Ta'adi, S. K. (2024). *SWEDISH MASSAGE DAN AKUPRESUR DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH*. Nas Media Pustaka.
- Utami, H. S., & Setiawan, H. (2025). Pengaruh Terapi Swedish Massage terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Desa Sungai Kitano. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 6(2), 3434-3440.
- Widyaningrum, T. (2020). Pengaruh Swedish Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Rawat Inap RS An-Nisa Tangerang Tahun 2020. *Jurnal Health Sains*. <https://doi.org/10.46799/jhs.v1i4.42>

World Health Organization. (2023). Global Health Estimates 2020: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2019. Geneva, World Health Organisation. *World Health Organization*.