PPNI KAB. PROBOLINGGO
Persatuan Perawat Nasional Indonesia Kabupaten Probolinggo
ISSN : 0335-9999 (Online)
Vol 5 Nomor 3 Nopember 2026
health research journal

PENGARUH TERAPI LIGHT MASSAGE TERHADAP TINGKAT STRES DAN DERAJAT HIPERTENSI PADA PASIEN HIPERTENSI

Else Novita Kristianingtyas[1], Achmad Kusyairi [2], Ainul Yaqin Salam [3],
Universitas Hafshawaty Zainul Hasan.
Email:else@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal. Terapi light massage dapat yang memberikan efek rileks. Tujuan penelitian yaitu mengetahui pengaruh terapi light massage terhadap tingkat stres dan derajat hipertensi pada pasien hipertensi di Desa Sumberkare Kecamatan Wonomerto Kabupaten Probolinggo. Jenis penelitian pra experimental dengan desain one group pretest-postest design. Populasi adalah seluruh responden yang mengalami hipertensi tingi, hipertensi derajat 1 dan hipertensi derajat 2 sejumlah 64 responden, didaptkan sampel sejumlah 55 responden dengan teknik purposive sampling. Terapi Light Massage dilakukan menggunakan minyak aroma terapi lavender, pemijatan dilakukan selama 15-20 menit. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner dan lembar observasi, selanjutnya analisis menggunakan SPSS versi 20 dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian ini diperoleh sebagian besar responden tingkat stres sebelum terapi light massage adalah sedang sejumlah 31 (56,4%) dan sesudah terapi light massage adalah ringan sejumlah 32 (58,2%). Sebagian besar responden derajat hipertensi sebelum terapi light massage adalah hipertensi derajat 2 sejumlah 44 (80%) dan sesudah terapi light massage adalah hipertensi derajat 1 sejumlah 25 (45,5%). Hasil Uji Wilcoxon didapatkan nilai p value 0,000 < α (0,05) sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh terapi light massage terhadap tingkat stres dan derajat hipertensi pada pasien hipertensi. Terapi Light Massage dapat memicu pelepasan endorfin dan menghasilkan perasaan nyaman pada pasien sehingga tingkat stress menurun. Dengan menurunnya tingkat stress dapat memperbaiki sirkulasi darah sehingga dapat menurunkan derajat hipertensi.

Kata Kunci: Light Massage, Tingkat Stress, Derajat Hipertensi, Hipertensi.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal. Seseorang dapat dikatakan mengalami peningkatan tekanan darah apabila tekanan darah sistolik ≥130 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 80mmHg (Unger et al., 2020). Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi yang mengenai berbagai organ target, seperti jantung, otak, ginjal, mata, dan arteri perifer. Kerusakan organ-organ diatas bergantung pada seberapa tinggi tekanan darah dan seberapa lama tekanan darah tinggi tersebut terkontrol dan tidak diobati (Putra & Susilawati, 2022).

Berdasarkaan hasil (Dinkes Jawa Timur, 2021), prevalensi penduduk hipertensi di Jawa Timur sebesar 36,3%. prevalensi semakin meningkat seiring pertambahan umur. Jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia > 15 tahun diprovinsi jawa timur sekitar 11.686.430 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,38% dan perempuan

ISSN : 0335-9999 (Online)
Vol 5 Nomor 3 Nopember 2026
PPNI KAB. PROBOLINGGO
Persatuan Perawat Nasional Indonesia Kabupaten Probolinggo
health research journal

51,62%.Stres diakibatkan terdapatnya penekanan di lingkungan sekitar yang akhirnya memunculkan rangsangan terhadap reaksi tubuh & psikis serta memicu meningkatnya tekanan darah pada penderita Hipertensi (Situmorang, 2020).

Penatalaksanaan non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara modifikasi gaya hidup, pengurangan berat badan, pembatasan natrium, modifikasi diet lemak, olahraga, pembatasan alkohol, menghentikan kebiasaan merokok, dan teknik relaksasi. Macam-macam teknik relaksasi yang dapat dilakukan yaitu teknik relakasi nafas dalam, teknik relaksasi afirmasi, teknik relaksasi otot progresif, light massage dan teknik relaksasi benson (Wulandari, dkk, 2023)

Light Massage merupakan salah satu bagian dari teknik relaksasi yang mengstimulasi kulit tubuh secara umum, dengan Teknik pijatan dipusatkan pada punggung dan bahu, atau dapat dilakukan pada satu atau beberapa bagian tubuh dan dilakukan sekitar 15-20 menit masing-masing bagian tubuh untuk mencapai hasil relaksasi yang maksimal. Pijatan juga dapat memperbaiki masalah di persendian otot, melenturkan tubuh, memulihkan ketegangan dan meredakan nyeri. Selain itu pijatan bisa memperbaiki sirkulasi darah, dan mengurangi kegelisahan dan depresi. Pijatan juga mempengaruhi aliran getah bening, otot, saraf, dan saluran pencernaan dan stress. Penelitian yang menggunakan terapi pijatan untuk penderita hipertensi telah banyak dilakukan yang terbukti aman dan berefek positif dalam menurunkan tekanan darah (Agustina, dkk, 2023)

2. METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pre eksperimen dengan rancangan "One Group Pretest-Postest Design". Populasi yang di gunakan Seluruh pasien hipertensi di Desa Sumberkare Kecamatan Wonomerto Kabupaten Probolinggo sebanyak 64 responden, Tehnik sampling Purposive sampling sedangkan samplengya Adalah sebanyak 55 responden. Analisa Data dengan *Wilcoxon*

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 5.1 Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki – laki	7	12,7
Perempuan	48	87,3
Jumlah	55	100

Sumber: Data Primer Lembar Observasi Penelitian Tahun 2025

Tabel 5.2 Distribusi Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
40-48 Tahun	13	23,6
49-57 Tahun	15	27,3
58-65 Tahun	27	49,1
Jumlah	55	100

Sumber: Data Primer Lembar Observasi Penelitian Tahun 2025

Tabel 5.3 Gambaran Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
SD	52	94,5
SMP	2	3,6
SMA	1	1,8
DIII	0	0
S1	0	0
Jumlah	55	100

Sumber: Data Primer Lembar Observasi Penelitian Tahun 2025

Tabel 5.4 Gambaran Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Bekerja	4	7,3
IRT	44	80
Petani	6	10,9
Wiraswasta	1	1,8
PNS	0	0
Jumlah	55	100

Sumber: Data Primer Lembar Observasi Penelitian Tahun 2025

ISSN : 0335-9999 (Online)
Vol 5 Nomor 3 Nopember 2026
PPNI KAB. PROBOLINGGO
Persatuan Perawat Nasional Indonesia Kabupaten Probolinggo
health research journal

Tabel 5.5 Gambaran Responden Berdasarkan Tingkat Stres Sebelum Dan Sesudah Terapi Light Massage

Sebelum	Frekuensi (N=55)	Presentase (%)
Ringan	0	0
Sedang	31	56,4
Berat	24	43,6
Sesudah		
Ringan	32	58,2
Sedang	21	38,2
Berat	2	3,6

Sumber: Data Primer Lembar Observasi Penelitian Tahun 2025

5.6 Distribusi responden berdasarkan Derajat Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Terapi Light Massage

Sebelum	Frekuensi (N=55)	Presentase (%)
Tinggi	0	0
Hipertensi Derajat 1	11	20
Hipertensi Derajat 2	44	80
Sesudah		
Tinggi	14	25,5
Hipertensi Derajat 1	25	45,5
Hipertensi Derajat 2	16	29,1

Sumber: Data Primer Lembar Observasi Penelitian Tahun 2025

5.7 Tabel Silang Pengaruh Terapi Light Massage Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi

Sebelum	Sesudah							
	Ringan		Sedang		Berat		Jumlah	
	N	%	n	%	n	%	n	%
Ringan	0	0	0	0	0	0	0	0
Sedang	17	30,9	14	25,5	0	0	31	56,4
Berat	15	27,3	7	12,7	2	3,6	24	43,6
Jumlah	32	58,2	21	38,2	2	3,6	55	100
N=55 p=0,000 < α (0,05)								

Sumber: Data Primer Lembar Observasi Penelitian Tahun 2025

Tabel 5.8 Tabel Silang Pengaruh Terapi Light Massage Terhadap Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi

Sebelum	Sesudah								
	Normal		Tinggi		Hipertensi Derajat I		Hipertensi Derajat II		Jumlah
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Normal	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tinggi	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Hipertensi Derajat I	0	0	2	3,6	9	16,4	0	0	11	20
Hipertensi Derajat II	0	0	12	21,8	16	29,1	16	29,1	44	80
Jumlah	0	0	14	25,5	25	45,5	16	29,1	55	100
N=55 p=0,000 < α (0,05)										

Sumber: Data Primer Lembar Observasi Penelitian Tahun 2025

Pengaruh Terapi Light Massage Terhadap Tingkat Stres Dan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Desa Sumberkare Kecamatan Wonomerto Kabupaten Probolinggo

Berdasarkan Tabel 5.7 menunjukkan bahwa diketahui tabel silang tingkat stress sebelum dan sesudah terapi light massage adalah sedang dan ringan sejumlah 17 (30,9%). Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh hasil uji wilcoxon didapatkan p value sebesar 0.000. Nilai p value penelitian ini menunjukkan nilai p value < α (0,05) yang berarti dapat disimpulkan ada pengaruh terapi light massage terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi Di Desa Sumberkare Kecamatan Wonomerto Kabupaten Probolinggo. Terapi light massage diberikan dengan menggunakan minyak aroma terapi lavender. terapi light massage diberikan pijatan pada tangan, lengan dan bahu dengan durasi 15-20 menit setiap pijatan, terapi light massage diberikan sebanyak 4 kali selama 2 minggu.

Terapi light massage salah satu bagian dari teknik relaksasi yang mengstimulasi kulit tubuh secara umum, dengan Teknik pjatan dipusatkan pada punggung dan bahu, atau dapat dilakukan pada satu atau beberapa bagian tubuh dan dilakukan sekitar 15-20 menit masingmasing bagian tubuh untuk mencapai hasil relaksasi yang maksimal. Pijatan juga dapat memperbaiki sirkulasi darah dan memicu pelepasan endorfin sehingga menghasilkan perasaan nyaman pada pasien sehingga dapat menurunkan tingkat stress, ketika pasien yang mengalami hipertensi dapat mengontrol tingkat stress dapat merangsang relaksasi, meningkatkan sirkulasi darah, serta membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme refleksologi dan stimulasi titik-titik saraf tertentu di tubuh (Rahman.,dkk,2024)

ISSN : 0335-9999 (Online)
Vol 5 Nomor 3 Nopember 2026
PPNI KAB. PROBOLINGGO
Persatuan Perawat Nasional Indonesia Kabupaten Probolinggo
health research journal

Berdasarkan Tabel 5.8 menunjukkan bahwa diketahui tabel silang derajat hipertensi sebelum dan sesudah terapi light massage adalah hipertensi derajat II dan hipertensi derajat I sejumlah 16 (29,1%). Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh hasil uji wilcoxon didapatkan p value sebesar 0.000. Nilai p value penelitian ini menunjukkan nilai p value < α (0,05) yang berarti dapat disimpulkan ada pengaruh terapi light massage terhadap derajat hipertensi pada pasien hipertensi Di Desa Sumberkare Kecamatan Wonomerto Kabupaten Probolinggo. Derajat hipertensi setelah dilakukan terapi light massage masih terdapat 16 responden (29,1%) yang mengalami hipertensi derajat II dan terdapat 9 responden (16,4%) hipertensi derajat I karena dari 16 responden tersebut mengalami penurunan tekanan darah hanya saja masih dalah kategori hipertensi derajat II hal ini disebabkan karena factor lain ada beberapa responden yang mengatakan masih mengkonsumsi kopi dan merokok khususnya laki-laki dan sebagian besar yang perempuan adalah IRT dimana perempuan memasak setiap hari, sebagian responden perempuan mengatakan suka makanan gurih dan santan, gaya hidup yang kurang sehat dan konsumsi garam berlebih membuat tekanan darah meningkat pada pasien hipertensi. Selain itu terdapat 9 responden yang mengalami penurunan pada derajat hipertensi I, dari 9 responden tersebut mengatakan sudah melakukan terapi sesuai anjuran peneliti akan tetapi banyak factor lain yang dapat meningkatkan tekanan darah dan belum bisa mereka hindari seperti merokok dan kurang istahat karena alasan bekerja.

Light massage merupakan salah satu bagian dari teknik relaksasi yang mengstimulasi kulit tubuh secara umum, dengan Teknik pjatan dipusatkan pada punggung dan bahu, atau dapat dilakukan pada satu atau beberapa bagian tubuh dan dilakukan sekitar 15-20 menit masing-masing bagian tubuh untuk mencapai hasil relaksasi yang maksimal. Pijatan juga dapat memperbaiki masalah di persendian otot, melenturkan tubuh, memulihkan ketegangan dan meredakan nyeri. Selain itu pijatan bisa memperbaiki sirkulasi darah, dan mengurangi kegelisahan dan depresi. Pijatan juga mempengaruhi aliran getah bening, otot, saraf, dan saluran pencernaan dan stress. Penelitian yang menggunakan terapi pijatan untuk penderita hipertensi telah banyak dilakukan yang terbukti aman dan berefek positif dalam menurunkan tekanan darah. terapi pijatan adalah intervensi yang aman dalam mengendalikan tekanan darah (Rahman, dkk, 2024

4. KESIMPULAN

a. Sebagian besar tingkat stres responden sebelum terapi light massage pada kategori sedang sejumlah 31 responden (56,4%), sedangkan sesudah terapi light massage pada katagori ringan sejumlah 32 responden (58,2%).
b. Sebagian besar derajat hipertensi responden sebelum terapi light massage pada katagori hipertensi derajat 2 sejumlah 44 responden (80%), sedangkan sesudah terapi light massage pada katagori hipertensi derajat 1 sejumlah 25 responden (45,5%).
c. Ada pengaruh terapi light massage terhadap tingkat stress dan derajat hipertensi pada pasien hipertensi Di Desa Sumberkare Kecamatan Wonomerto Kabupaten Probolinggo dengan nilai p value 0,000 < α (0,05)

DAFTAR PUSTAKA

Adryana, N.C. et al. (2020) 'Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat I, II dan III Fakultas Kedokteran Universitas

ISSN : 0335-9999 (Online)
Vol 5 Nomor 3 Nopember 2026
PPNI KAB. PROBOLINGGO
Persatuan Perawat Nasional Indonesia Kabupaten Probolinggo
health research journal

Lampung', Majority, 9(2), pp. 142–149.

Agestin, n. (2020). Asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur. Jurnal keperawatan, 151(2), 10–17.

Ashari, A. N., Yuniati, Y., & Murti, I. S. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Dispepsia Fungsional Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. Jurnal Sains Dan Kesehatan, 4(2), 120–125. https://doi.org/10.25026/jsk.v4i2.688

Ayu wulandari1 , senja atika sari2 , ludiana, 2023. Penerapan relaksasi benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di rsud jendral ahmad yani kota metro tahun 2022

Hamid, A. M. Z. P. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa Pascasarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Dalam Menyusun Tesis. MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion 2022, 2(3).

Hastuti, apriyani puji. (2022). Hipertensi. Jawa tengah : penerbit Lakeisha

Kusumawati, W., Orbayinah, S., & Widada, H. (2021). Pembentukan Komunitas Peduli Hipertensi Dan Dm Berbasis Ipcp Di Sedayu Bantul. Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat, 181–185. https://doi.org/10.18196/ppm.32.180

Lilyana Arizta Nur Cahyani, 2024. Efektifitas Terapi light massage Dan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Lukitaningtyas, d., & cahyono, e. A. (2023). Hipertensi; artikel review. Pengembangan ilmu dan praktik kesehatan, 2(2), 100–117.

Mad Zaini1, Adytia Budi Saputri, Putri Ayu Budi Arifinda, Karisma Faizatul Asrofiah, Anggun Aprilia, 2022, Mekanisme koping dan Tingkat Stres pada Pasien Hipertensi

Murharyati, A., Rokhman, A., Rahmawati, A. N., Lindriani, Nyumirah, S., Hertiana, Baba, W. N., Napolion, K., Herminsih, A. R., & Avelina, Y. (2021). Keperawatan Jiwa: Mengenal Kesehatan Mental. In Keperawatan Jiwa (pp. 146–151). Musakkar, & djafar, t. (2021). Promosi kesehatan: penyebab terjadinya hipertensi (h. Aulia (ed.)). Cv. Pena persada

Nisa, M. A. et al. (2022). Pekan hipertensi pembentukan kader anti hipertensi guna menggalakkan program pencegahan dan penanggulangan hipertensi. e-ISSN 2614-526X, Banjarbaru : Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan

Ns. Mira agusthia,Rizki sari utami muchtar, rosmian br. S, 2023. Pengaruh terapi lightt message terhadap tekanan darah penderita hipertensi primer di ruang rawat inap teratairs batam

Nur L, Mugi H. Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. Ilmu Manaj. 2021;18(1):20-30.

P2ptm Kemenkes Ri. Kenapa stres dapat menyebabkan penyakit?,. Kementrian Kesehatan Ri. 2021. Situmorang df. Anggota prolanis diwiayah kerja puskesmas parongpong fakultas ilmu keperawatan. Klabat j nurs. 2020;2(1):11–18.

PDHI. Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2021: Update Konsensus PERHI 2019. PDHI. Jakarta; 2021

ISSN : 0335-9999 (Online)
Vol 5 Nomor 3 Nopember 2026
PPNI KAB. PROBOLINGGO
Persatuan Perawat Nasional Indonesia Kabupaten Probolinggo
health research journal

Psychology Foundation of Australia. (2022). Depression Anxiety Stres Scale

Purnamasari, E. F., Meutia, R. (2023). Minum obat pada pasien penderita hipertensi di rumah sakit advent medan. Jambura Journal of Health Science

Purqoti DNS, Ningsih MU. Identifikasi Derajat Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kota Mataram. J Keperawatan Terpadu. 2022;1(2):31-38.

Putra, s., & susilawati, s. (2022). Pengaruh gaya hidup dengan kejadian hipertensi di indonesia (a: systematic review). Jurnal pendidikan tambusai, 6(2), 15794–15798

Rani Fitriana Rahman, Sherly Handayani, Rina Pratiwi, Nurani Cipta, Vivin Saputra Husnita, Rachmawaty M.Noer, 2024. Light Massase Therapy sebagai Upaya Untuk Menurunkan Tekanan Darah Non Farmakologis

Saleh, M. L., Russeng, S. S., & Istiana, T. (2020). Manajemen Stres Kerja. Yogyakarta: Deepublish.

Sapti, a. Et al. (2021) 'deteksi dini penyakit pada lansia di era pandemic covid19', physio journal, 1(10), pp. 32–42.

Sevtiliana dkk e. Hubungan pengetahuan, pola makan dan stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas pekauman banjarmasin tahun 2021. 2021;1(69):1–13.

Sidik Awaludin, Arif Setyo Upoyo, Iwan Purnawan, 2018. Pengaruh Terapi light massage Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Primer Di Kabupaten Banyumas

Sitanggang, R., Agusthia, M., & Utami, R. S. (2023). Pengaruh Terapi Light Message Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Primer di Rumah Sakit Kota Batam. An-Najat, 1(4), 293-301.

Smeltzer, s. C., & bare, b. G. (2019). Buku ajar keperawatan medikal bedah brunner & suddarth. Jakarta: egc

Susilo, C. B. Harmilah, H., Palestin, B., Ratnawati, A., dan Prayogi, A. S., (2021). Hypertension Exercise Videos Reduce Blood Pressure of Hypertension Patients. 9, 296–299.

Syahputra, R., & Siregar, N. P. (2021). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Fungsional Pada Mahasiswa Fk Uisu Tahun 2020. Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis, 10(2), 101–109

Unger, t., borghi, c., charchar, f., khan, n. A., poulter, n. R., prabhakaran, d., ramirez, a., schlaich, m., stergiou, g. S., tomaszewski, m., wainford, r. D., williams, b., & schutte, a. E. (2020). 2020 international society of hypertension global hypertension practice guidelines. Hypertension, 75(6), 1334–1357. Https://doi.org/10.1161/hypertensionaha.120.15026

Waluyo, A., & Nabella, N. D. (2022). Efektivitas Terapi Psikoreligius Pada Pasien Skizofrenia Dengan Resiko Perilaku Kekerasan. Jurnal Keperawatan Keperawatan Bunda Delima, 4(2), 33–37.