

PENINGKATAN KAPASITAS MASYARAKAT TERKAIT TERAPI PIJAT SWEDIA PADA PASIEN HIPERTENSI MELALUI MEDIA VIRTUAL**Firman Sugiharto^{1*}, Maniatunufus², Nursiswati³, Bambang Aditya Nugraha⁴**¹⁻⁴Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: firman17001@mail.unpad.ac.id

Disubmit: 13 November 2022

Diterima: 29 Desember 2022

Diterbitkan: 01 Februari 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i2.8357>**ABSTRAK**

Penggunaan terapi komplementer dan alternatif untuk pengendalian hipertensi telah meningkat di seluruh dunia. Informasi terapi komplementer sangat penting untuk diketahui oleh masyarakat. Pendidikan kesehatan merupakan solusi dalam pengendalian kasus hipertensi. Pendidikan kesehatan dilakukan untuk meningkatkan kapasitas masyarakat dalam memahami terapi pijat Swedia. Pengabdian kepada Masyarakat berupa webinar dengan tema "Pendidikan Kesehatan Terapi Pijat Swedia pada Pasien Hipertensi (TEPIS)" dilakukan pada 23 November 2021 melalui media virtual *Zoom Meeting* dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi yang diikuti oleh 20 peserta. Terdapat perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan. Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan, skor rata-rata 20 peserta yaitu 37,15 dan setelah diberikan pendidikan kesehatan skor rata-ratanya meningkat menjadi 98,85. Pendidikan kesehatan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan terkait terapi pijat swedia pada masyarakat.

Kata Kunci: Hipertensi, Pendidikan Kesehatan, Pijat Swedia, Tekanan Darah**ABSTRACT**

The use of complementary and alternative therapies for hypertension control has increased worldwide. Information on complementary therapies is very important for the public to know. Health education is a solution in controlling cases of hypertension. Health education was carried out to increase community capacity in understanding Swedish massage therapy. Pengabdian kepada Masyarakat in the form of a webinar with the theme " Pendidikan Kesehatan Terapi Pijat Swedia pada Pasien Hipertensi (TEPIS)" held on November 23, 2021 through the virtual Zoom Meeting media using the lecture and discussion method which was attended by 20 participants. There was a change in the knowledge score before and after health education. Before health education was carried out, the average score of 20 participants was 37.15 and after being given health education the average score increased to 98.85. Health education can increase knowledge related to Swedish massage therapy in the community.

Keywords: Blood Pressure, Health Education, Hypertension, Swedish Massage

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular kronis yang masih mengancam kesehatan dan kehidupan masyarakat di seluruh dunia. Hipertensi dikenal sebagai penyakit *silent killer* yang jika tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan berbagai komplikasi berbahaya bahkan ancaman kematian bagi penderitanya (Israfil et al., 2022). Hipertensi merupakan faktor risiko utama stroke dan penyakit kardiovaskular pada individu (Dorans et al., 2018) dan dapat berakibat fatal apabila tidak mendapatkan penatalaksanaan dengan tepat (Widyaningrum, 2020).

Saat ini, masyarakat lebih menyukai terapi komplementer dibandingkan dengan minum obat-obatan. Terapi komplementer merupakan salah satu bentuk penanganan hipertensi yang dapat dilakukan dengan tanpa penggunaan obat-obatan (Kifle et al., 2021; Mccubbin et al., 2017; Owusu et al., 2020). Hal ini karena masyarakat terutama penderita hipertensi beranggapan bahwa konsumsi obat-obatan hipertensi secara terus menerus dapat menyebabkan ketergantungan dan menimbulkan efek samping yang banyak (Rina et al. 2019). Selain itu, penggunaan pengobatan medis dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan kerusakan hati dan ginjal yang dapat mengakibatkan komplikasi (Intarti & Khoriah, 2018). Sehingga tidak heran bahwa angka kepatuhan pengobatan penderita hipertensi di Indonesia sangat rendah (Riset Kesehatan Dasar, 2018).

Berbagai bentuk terapi komplementer yang dapat dilakukan yaitu seperti konsumsi jamu atau obat herbal, terapi musik, yoga, relaksasi, *imagery*, pijat refleksi, pijat tengkuk (*neck massage*), dan hipnoterapi (Kifle et al., 2021). *Swedish Massage Therapy* (SMT) atau terapi pijat swedia merupakan suatu metode pemijatan yang dilakukan pada seluruh permukaan tubuh yang bermanfaat bagi penderita hipertensi. SMT memiliki banyak manfaat, salah satunya yaitu dapat menurunkan tekanan darah. Sehingga, apabila masyarakat sudah memahami dan mengetahui teknik melakukan SMT, maka masyarakat yang memiliki hipertensi dapat menurunkan tekanan darahnya (Widyaningrum, 2020). Sangat penting untuk menginformasikan bentuk terapi komplementer sebagai bentuk pengendalian hipertensi dimasyarakat salah satunya adalah *Swedish Massage Therapy* (SMT).

Pendidikan kesehatan terkait dengan terapi komplementer tentang SMT merupakan salah satu solusi dalam mengatasi permasalahan yang dialami oleh penderita hipertensi. Menurut Haryani et al., (2016) pendidikan kesehatan sangat penting bagi penderita hipertensi untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang penyakitnya dan mengubah pola hidupnya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Ulya et al (2017) mengatakan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Pengetahuan harus dimiliki oleh pasien karena pasien karena mereka adalah orang yang paling bertanggung jawab atas tekanan darah yang tidak terkontrol (Haryani et al., 2016). Studi lain yang dilakukan di Brazil menemukan bahwa pendidikan kesehatan efektif dalam mendorong kepatuhan terhadap pengobatan nonfarmakologis pada penderita hipertensi (Ghembaza et al., 2014). Kemudian, pendidikan kesehatan juga memiliki pengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Hamdana et al., 2018).

Inovasi pelayanan kesehatan dan keperawatan pada pasien hipertensi saat ini sangat dibutuhkan seiring dengan perkembangan zaman dan kemajuan teknologi komunikasi informasi berbasis internet dan telepon

seluler (Li et al., 2019). Penyuluhan kesehatan melalui secara *online* dapat menjadi salah satu intervensi terbaru dalam penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan mutu pelayanan dan penatalaksanaan penyakit bagi penderita hipertensi di masyarakat. Menurut Sabarudin et al., (2020) menyatakan bahwa edukasi secara online melalui video dan pamflet dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat. Berdasarkan permasalahan diatas, maka dilakukan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) berupa webinar dengan tema “Pendidikan Kesehatan Terapi Pijat Swedia pada Pasien Hipertensi (TEPIS)” yang bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan masyarakat sebelum dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Permasalahan dari analisis situasi yang didapatkan yaitu sebagai berikut:

- a. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) (2021), sekitar 16,5% dari 9,4 juta kematian di dunia disebabkan oleh hipertensi.
- b. Berdasarkan penelitian Chia et al., (2017) prevalensi hipertensi di Indonesia menduduki urutan tertinggi ke delapan di Asia.
- c. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), prevalensi hipertensi meningkat dari 25,8% pada 2013 menjadi 34,1% pada 2018.
- d. Hipertensi merupakan salah satu penyebab berbagai macam penyakit kronis seperti penyakit jantung dan ginjal (Dorans et al., 2018) dan dapat berakibat fatal apabila tidak mendapatkan penatalaksanaan dengan tepat (Widyaningrum, 2020).
- e. Berdasarkan hasil penelitian Rina et al. (2019), penanganan secara nonfarmakologis lebih diminati oleh masyarakat karena mudah untuk dipraktekkan, tidak perlu mengeluarkan biaya yang banyak, dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya dibandingkan dengan penanganan secara farmakologis. Salah satu penanganan secara nonfarmakologis yaitu *Swedish Massage Therapy* (SMT) atau terapi pijat swedia.

3. KAJIAN PUSTAKA

Hipertensi

Hipertensi yaitu ketika tekanan darah terlalu tinggi (World Health Organization, 2021). Hipertensi merupakan faktor risiko paling umum yang dapat dicegah untuk menghindari penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, infark miokard, fibrilasi atrium, penyakit arteri perifer, penyakit ginjal kronis (CKD), dan gangguan kognitif (Forouzanfar & Afshin, 2016).

Swedish Massage Therapy (SMT)

Swedish Massage Therapy (SMT) merupakan suatu metode pemijatan yang dilakukan pada permukaan seluruh tubuh dengan memanipulasi jaringan lunak dan otot-otot pada tangan atau kaki dengan (Desi et al, 2018). Menurut Desi et al. (2018), SMT bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, menstimulus aktivasi parasimpatis dan meningkatkan pelepasan hormon endorfin sehingga akan menyebabkan penurunan denyut jantung, pernapasan, penurunan tingkat stress, dan tekanan darah. Menurut Desi et al. (2018), SMT dilakukan dengan cara berbaring di matras,

lalu mulai pemijatan dari kaki, paha, pinggang, punggung, tangan, bahu, leher, kepala, dan wajah yang dilakukan selama satu jam. Untuk pelicin saat memijat yaitu menggunakan *hand and body lotion* dan minyak zaitun. Setelah selesai dilakukan tindakan, area yang dipijat diolesi penghangat seperti minyak kayu putih. SMT terdiri dari lima teknik dasar yaitu *Effleurage*, *Petrissage*, *Tapotement/percussion*, *Friction* (gesekan) dan *Vibration* (getaran).

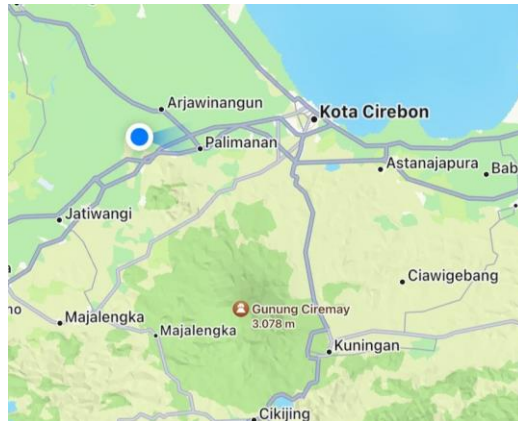
4. METODE

Tahap persiapan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini dilakukan dengan kajian permasalahan dan penyusunan proposal PKM. Kemudian, membentuk kepanitiaan sesuai dengan kebutuhan PKM secara *online*. Kegiatan penguatan kapasitas masyarakat berbasis daring ini dibuka untuk umum dan dilakukan dengan cara penyebaran poster kegiatan dan mendaftar ke link yang sudah disediakan dengan gratis. Penyebaran informasi melalui media sosial dengan menggunakan poster atau flyer yang didalamnya dicantumkan manfaat mengikuti acara serta pemateri pada acara PKM. Materi disajikan dalam bentuk *slide power point* dan video yang sangat interaktif. Sasaran dari kegiatan ini adalah masyarakat umum seperti siswa SMP, SMA, mahasiswa, pekerja kantoran, pekerja yang dari rumah, dan masyarakat umum lainnya yang memiliki resiko tinggi akan terjadinya hipertensi, riwayat hipertensi, dan penderita hipertensi. Selama tahap persiapan sampai dengan akhir pelaksanaan kegiatan ini melibatkan dan dilakukan pengawasan oleh Dosen Keperawatan Medikal Bedah sebagai dosen pembimbing.

Kegiatan PKM berupa webinar dengan tema “Pendidikan Kesehatan Terapi Pijat Swedia pada Pasien Hipertensi (TEPIS)” dilakukan melalui *Zoom Meeting* dengan target peserta yaitu masyarakat umum. Metode yang digunakan yaitu ceramah dan diskusi (Tanya jawab). Sedangkan media yang digunakan yaitu *power point* dan video cara melakukan SMT. Pendidikan kesehatan dilakukan oleh pembicara yaitu Firman Sugiharto (Mahasiswa Program Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran). Sebagian besar panitia pendidikan kesehatan berada di Kabupaten Garut, Provinsi Jawa Barat. Kegiatan webinar berlangsung selama 90 menit yang terdiri dari *pretest*, pemberian pendidikan kesehatan, tanya jawab, *ice breaking* berupa senam poco-poco bersama dengan mengaktifkan kamera pada *Zoom Meeting*, dan *posttest*. Pertanyaan pada *pretest* dan *posttest* terdiri dari delapan pertanyaan tentang *Swedish Massage Therapy (SMT)* meliputi pengertian SMT, manfaat SMT, teknik SMT, pengertian *Effleurage*, pengertian *Petrissage*, pengertian *Tapotement*, pengertian *Friction*, dan pengertian *Fibration*.

Kegiatan ini dilaksanakan di masa Pandemi Covid-19 yang membuat adanya keterbatasan untuk berinteraksi secara langsung dengan peserta PKM. Pada tahap persiapan dan pelaksanaan dilaksanakan dengan baik, tidak ada hambatan dalam persiapan dan pelaksanaan kegiatan penguatan kapasitas masyarakat berbasis daring ini. Namun, karena pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara *online* terdapat beberapa peserta yang tidak mengaktifkan kamera selama mengikuti kegiatannya. Hal ini dapat ditoleransi karena acara kegiatan ini membutuhkan tingkat jaringan yang stabil.

Indikator keberhasilan kegiatan webinar yaitu adanya peningkatan pengetahuan tentang SMT yang diukur dari hasil *pretest* dan *posttest*. *Pretest* dilakukan sebelum pendidikan kesehatan dan *posttest* dilakukan setelah pendidikan kesehatan. Indikator keberhasilan lainnya yaitu dilihat dari antusiasme para peserta yang dilihat pada saat sesi diskusi berlangsung.

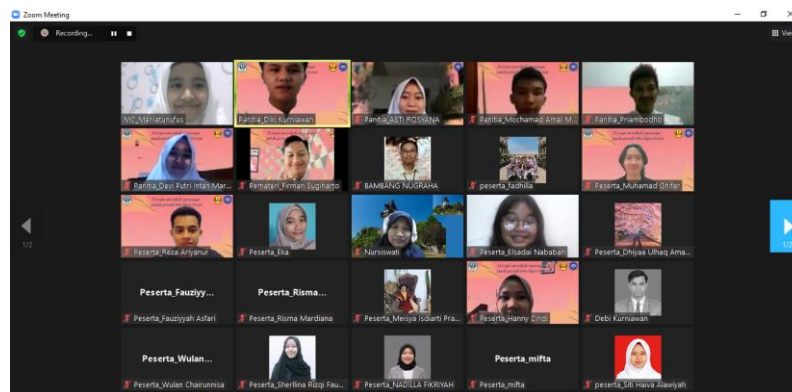


Gambar 1. Peta lokasi Kegiatan

5. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Kegiatan

Kegiatan PKM berupa webinar dengan tema “Pendidikan Kesehatan Terapi Pijat Swedia pada Pasien Hipertensi (TEPIS)” dilakukan pada tanggal 23 November 2021 pada pukul 15.30-17.00 WIB melalui *Zoom Meeting*. Peserta yang hadir yaitu masyarakat umum sebanyak 20 orang.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Webinar

Kegiatan PKM ini diuraikan kedalam lima bagian yaitu: (1) Hasil skoring *pretest* dan *posttest* (2) Rata-rata *pretest* dan *posttest* (3) Hasil distribusi soal *pretest* dan *posttest* (4) Daftar pertanyaan pada saat sesi diskusi (5) Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan.

(1) Hasil skoring *pretest* dan *posttest*

Tabel 1 Hasil Skoring Pre Test dan Post Test Peserta (n=20)

Skor	Pre Test		Post Test	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
80-100	1	5	16	80
68-79	1	5	3	15
56-67	1	5	1	5
<56	17	85	0	0
Total	20	100	20	100

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa hampir seluruh responden sebanyak 17 orang (85%) mendapatkan skor pre test <56. Sedangkan, skor post test mayoritas responden mendapatkan nilai 80-100.

(2) Rata-rata *pretest* dan *posttest*

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Pendidikan Kesehatan (n=20)

Pengetahuan	<i>n</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>
Sebelum	20	37,15	21,35
Sesudah	20	93,85	11,55
Total	20		

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan hasil bahwa sebelum dilakukan pendidikan kesehatan nilai rata-rata dari jawaban responden adalah $37,15 \pm 21,35$. Sedangkan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan mendapatkan skor mean $93,85 \pm 11,55$.

(3) Hasil distribusi soal *pretest* dan *posttest*

Tabel 3. Hasil Distribusi Soal Pre Test dan Post Test Peserta (n=20)

Indikator	Pre Test				Post Test			
	Benar		Salah		Benar		Salah	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
1. Pengertian SMT	8	40	12	60	19	95	1	5
2. Manfaat SMT	10	50	10	50	20	100	0	0
3. Teknik SMT	8	40	12	60	20	100	0	0
4. Pengertian <i>Effleurage</i>	9	45	11	55	17	85	3	15
5. Pengertian <i>Petrissage</i>	8	40	12	60	19	95	1	5
6. Pengertian <i>Tapotement</i>	13	65	7	35	20	100	0	0
7. Pengertian <i>Friction</i>	3	15	17	85	18	90	2	10
8. Pengertian <i>Vibration</i>	1	10	18	90	20	100	0	0

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan hasil bahwa pada saat *pre test* mayoritas responden masih menjawab salah pada indikator Pengertian SMT (60%), Teknik SMT (60%), Pengetian *Effleurage* (55%), Pengertian *Petrissage* (60%), Pengertian *Friction* (85%), dan Pengertian *Vibration* (90%). Namun, pada saat *pre test* sebanyak 13 responden (65%) responden sudah menjawab benar pada pengertian *tapotement*. Sedangkan pada saat *post test* seluruh responden menjawab dengan benar pada indikator manfaat SMT, Teknik SMT, Pengertian *Tapotement*, dan Pengertian *Vibration* (100%). Dan hampir secara keseluruhan responden menjawab benar pada indikator pengertian SMT (95%), Pengetian *Effleurage* (85%), Pengertian *Petrissage* (95%), dan Pengertian *Friction* (90%).

(4) Daftar pertanyaan pada saat sesi diskusi

Tabel 4. Daftar Pertanyaan pada Sesi Diskusi

No.	Pertanyaan
1.	Apakah ada batas maksimal dari tekanan darah misal. Seseorang yang memiliki tekanan darah sistolik 180 mmHg akan tetap bisa efektif jika dilakukan terapi pijat swedia?
2.	Apakah ada kontraindikasi dari terapi pijat swedia?
3.	Apakah kelima teknik tersebut harus dilakukan semua? Apakah boleh hanya 3/5 teknik saja yang dilakukan?
4.	Apakah boleh terapi pijat swedia ini dilakukan setiap hari? jika dalam satu minggu baiknya berapa kali?
5.	Adakah faktor yang dapat memengaruhi tingkat penurunan tekanan darah pada saat melakukan terapi pijat swedia?

Pada tabel 4. menunjukkan bahwa selama kegiatan pendidikan kesehatan, para peserta memperhatikan materi yang disampaikan pemateri. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya dan beraneka ragamnya pertanyaan yang muncul dan masih berhubungan dengan materi yang diberikan. Pertanyaan-pertanyaan tersebut dapat terjawab semua oleh pemateri pada sesi diskusi dan mendapatkan respon yang baik dari peserta.

(5) Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan

Tabel 5. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan (n=20)

Pengetahuan	Mean	SD	P-Value	n
Sebelum	37,15	21,35		
Sesudah	93,85	11,55	0,000	20

Berdasarkan tabel 5. terdapat perbedaan pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Analisa bivariat dilakukan dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Tes* dengan *P value* = 0,000 < $\alpha=0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang *swedish massage therapy*.

b. Pembahasan

Pada Kegiatan PKM berupa webinar dengan tema “Pendidikan Kesehatan Terapi Pijat Swedia pada Pasien Hipertensi (TEPIS)”, peserta mengetahui mengenai pengertian pijat swedia ditandai dengan berkurangnya jumlah partisipan yang menjawab salah pada saat post test, peserta mengetahui manfaat pijat swedia ditandai dengan seluruh peserta dapat menjawab pertanyaan tersebut dengan benar saat dilakukan post test, peserta mengetahui teknik pijat swedia dengan berkurangnya jumlah partisipan yang menjawab salah pada saat dilakukan post test, peserta mengetahui pengertian dari masing-masing teknik pijat swedia seperti *Tapotement*, *Vibration*, *Effleurage*, *Petrissage*, dan *Friction* ditandai dengan berkurangnya jumlah partisipan yang menjawab salah pada saat dilakukan post test.

Berdasarkan hasil penelitian, peserta mengetahui teknik pijat swedia untuk menurunkan hipertensi ditandai dengan adanya peserta yang dapat menjawab pertanyaan dengan memaparkan dari masing-masing teknik pijat swedia seperti yang telah di jelaskan oleh pemateri. Peserta merasa materi yang diberikan sangat baik dan bermanfaat, adanya peningkatan jumlah peserta yang menjawab benar pada sesi post test hal itu membuktikan bahwa pengetahuan peserta meningkat setelah dilakukannya pemaparan materi terkait TEPIS “Terapi Pijat Swedia”. Selain itu, peningkatan pengetahuan peserta membuktikan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh peserta. Peserta merasa tertarik dengan webinar dikarenakan topik yang diangkat dalam webinar cocok dengan kondisi yang sering dialami oleh kebanyakan orang dan webinar dilakukan secara online sehingga lebih efektif karena dapat diikuti oleh peserta secara lebih fleksibel dan dapat diikuti dimana saja ditengah kesibukan dan kondisi setiap peserta.

Hasil penelitian pada penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan tentang *swedish massage therapy* ($p=0,000$). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardhiah et al (2015) yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan efektif untuk meningkatkan pengetahuan keluarga tentang perawatan pasien hipertensi. Penelitian Mardhiah et al (2015) didukung oleh Beigi et al (2014) yang hasilnya juga menunjukkan bahwa program pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan, meningkatkan manajemen diri, dan mengendalikan kebiasaan gaya hidup yang merugikan pasien dengan hipertensi. Selain itu, adanya pendidikan kesehatan memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan pada pasien hipertensi (Purwati et al., 2014).

Dalam waktu singkat, pembelajaran jarak jauh juga dapat membawa perubahan gaya hidup pada penderita hipertensi (Firdaus et al., 2022). Dalam domain praktik, temuan kami konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berdampak besar pada perawatan diri dan praktik seseorang (Firdaus et al., 2022). Namun, Aghakhani et al., (2019) menemukan bahwa perpaduan antara pendidikan *online* dan tatap muka adalah cara yang lebih efektif untuk mempromosikan perbaikan praktik yang lebih baik. Menurut penelitian di Cina, menggunakan video untuk melakukan pembelajaran jarak jauh tentang sikap adalah teknik terbaik (Lee et al., 2017). Oleh karena itu,

pendidikan kesehatan yang dilakukan secara online bisa menjadi solusi dalam memberikan informasi kepada penderita hipertensi.

6. KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan dengan topik hipertensi menjadi hal yang sangat penting. Kurangnya aktivitas para penderita hipertensi dapat memperberat kondisi, terutama di masa pandemi Covid-19 yang menyebabkan kurangnya aktivitas pada masyarakat yang berisiko hipertensi dan penderita hipertensi akibat dari diberlakukannya kebijakan pembatasan aktivitas oleh pemerintah. Oleh karena itu, kegiatan pendidikan kesehatan dengan tema "Pendidikan Kesehatan Terapi Pijat Swedia pada Pasien Hipertensi (TEPIS)" dilaksanakan secara daring sehingga bisa diikuti oleh seluruh masyarakat tanpa bertatap muka secara langsung. Hasil dari pendidikan kesehatan yang dilakukan yaitu terdapat peningkatan pengetahuan terkait pijat swedia sebagai terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang *swedish massage therapy*. Sehingga adanya pendidikan kesehatan TEPIS dapat meningkatkan pengetahuan terkait terapi pijat swedia.

Walaupun kegiatan ini dilaksanakan secara daring, hasil evaluasi menunjukkan respon yang sangat positif baik dari dosen pembimbing akademik maupun peserta pendidikan kesehatan. Oleh karena itu, kegiatan pendidikan kesehatan dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan topik yang sesuai dengan kajian dan analisis masalah serta kebutuhan masyarakat saat ini. Tentunya, pendidikan kesehatan yang berkualitas menyajikan topik yang bermanfaat, referensi yang terbaru dan berbasis *evidence based practice*, serta mengundang tenaga profesional dan berpengalaman sebagai narasumber yang terpercaya. Kemudian, terapi pijat swedia direkomendasikan untuk disosialisasikan pada masyarakat khususnya pasien hipertensi dan keluarganya dengan metode luring dan praktik secara langsung.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Aghakhani, N., Parizad, N., Soltani, B., Khademvatan, K., & Rahimi, Z. (2019). The Effect Of The Blended Education Program On Treatment Concordance Of Patients With Hypertension: A Single-Blind Randomized, Controlled Trial. *Journal Of Vascular Nursing: Official Publication Of The Society For Peripheral Vascular Nursing*, 37(4), 250-256. <https://doi.org/10.1016/j.jvn.2019.08.001>
- Beigi, M. A. B., Zibaenezhad, M. J., Aghasadeghi, K., Jokar, A., Shekarfroush, S., & Khazraei, H. (2014). The Effect Of Educational Programs On Hypertension Management. *International Cardiovascular Research Journal*, 8(3), 94-98.
- Chia, Y.-C., Buranakitjaroen, P., Chen, C.-H., Divinagracia, R., Hoshide, S., Park, S., Shin, J., Siddique, S., Sison, J., Soenarta, A. A., Sogunuru, G. P., Tay, J. C., Turana, Y., Wang, J.-G., Wong, L., Zhang, Y., & Kario, K. (2017). Current Status Of Home Blood Pressure Monitoring In Asia: Statement From The Hope Asia Network. *Journal Of Clinical*

- Hypertension* (Greenwich, Conn.), 19(11), 1192-1201.
<https://doi.org/10.1111/Jch.13058>
- Dorans, K. S., Mills, K. T., Liu, Y., & He, J. (2018). Trends In Prevalence And Control Of Hypertension According To The 2017 American College Of Cardiology/American Heart Association (Acc/Aha) Guideline. *Journal Of The American Heart Association*, 7(11).
<https://doi.org/10.1161/Jaha.118.008888>
- Firdaus, S., Kiyosi Wibowo, Z., Alverina, C., Milla, C., Samarta Witarto, B., Yakobus, R., Fadlilah Amanu, A., Nuh Ihsan, M., Brahma Dwianandra, M., Bagus Adi Cahyono, M., Rimbun, D., & Sulistiawati, D. (2022). Online Health Education's Influence On Productive-Age's Population Knowledge, Attitude And Practice Towards Hypertension. *International Journal Of Research Publications*, 107(1), 135-143.
<https://doi.org/10.47119/Ijrp1001071820223792>
- Forouzanfar, M. H., & Afshin, A. (2016). Global, Regional, And National Comparative Risk Assessment Of 79 Behavioural, Environmental And Occupational, And Metabolic Risks Or Clusters Of Risks, 1990-2015: A Systematic Analysis For The Global Burden Of Disease Study 2015. *Lancet* (London, England), 388(10053), 1659-1724.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31679-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31679-8)
- Ghembaza, M. A., Senoussaoui, Y., Tani, M. K., & Meguenni, K. (2014). Impact Of Patient Knowledge Of Hypertension Complications On Adherence To Antihypertensive Therapy. *Current Hypertension Reviews*, 10(1), 41-48.
<https://doi.org/10.2174/157340211001141111160653>
- Hamdana, A. Nurlaela Amin, & Misra. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Comprehensive Health Care*, 2(3), 124-131.
- Haryani, N., Subiyanto, A., & Suryani, N. (2016). Effect Of Health Education On Health Behavior In Patients With Hypertension. *Journal Of Health Promotion And Behavior*, 01(01), 9-18.
<https://doi.org/10.26911/Thejhp.2016.01.01.02>
- Intari, Desi Wiwit, Puspitasari, L., & Oktaviani, Sevi Anisa. (2018). Eektivitas Swedish Massage Therapy (Smt) Pada Ibu Lansia Sebagai Upaya Penatalaksanaan Hipertensi Di Posyandu Lansia. *Jurnal Publikasi Kebidanan*, 9(2), 138-148.
- Intarti, W. D., & Khoriah, S. N. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia. *Journal Of Health Studies*, 2(1), 110-122.
- Israfil, I., Kusnanto, K., Yusuf, A., & Efendi, F. (2022). The Effect Of Health Education Intervention Through Mobile Phone On Hypertension Patients: A Systematic Review. *Medical Journal Of Malaysia*, 77(2), 232-236.
- Kifle, Z. D., Yimenu, D. K., & Kidanu, B. B. (2021). Complementary And Alternative Medicine Use And Its Associated Factors Among Hypertensive Patients In Debre Tabor General Hospital, Ethiopia. *Metabolism Open*, 12, 100132.
<https://doi.org/10.1016/J.Metop.2021.100132>
- Lee, J., Cui, W., & Jin, M. (2017). Barriers, Attitudes, And Dietary Behaviors Regarding Sodium Reduction In The Elderly Korean-Chinese Population In Yanbian, China. *Osong Public Health And Research Perspectives*, 8(3), 185-194.

- <https://doi.org/10.24171/j.phrp.2017.8.3.05>
- Li, T., Ding, W., Li, X., & Lin, A. (2019). Mobile Health Technology (Wechat) For The Hierarchical Management Of Community Hypertension: Protocol For A Cluster Randomized Controlled Trial. *Patient Preference And Adherence*, 13, 1339-1352. <https://doi.org/10.2147/ppa.s215719>
- Mardhiah, A., Abdullah, A., & Hermansyah. (2015). Pendidikan Kesehatan Dalam Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Keterampilan Keluarga Dengan Hipertensi - Pilot Study. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(2), 111-121.
- Mccubbin, T., Kempe, K. L., & Beck, A. (2017). Complementary And Alternative Medicine In An Integrated Health Care Delivery System: Users Of Chiropractic, Acupuncture, And Massage Services. *The Permanente Journal*, 21, 1-5. <https://doi.org/10.7812/tpp/16-172>
- Owusu, S., Gaye, Y. E., Hall, S., Junkins, A., Sohail, M., Franklin, S., Aung, M., & Jolly, P. E. (2020). Factors Associated With The Use Of Complementary And Alternative Therapies Among Patients With Hypertension And Type 2 Diabetes Mellitus In Western Jamaica: A Cross-Sectional Study. *Bmc Complementary Medicine And Therapies*, 20(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12906-020-03109-w>
- Purwati, R., Bidjuni, H., & Babakal, A. (2014). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Perilaku Klien Hipertensi Di Puskesmas Bahu Manado. *Jurnal Keperawatan Unsrat*, 2(2), 108004.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Ri Tahun 2018*. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_20%0a18/hasil_riskesdas_2018.pdf
- Sabarudin, Mahmudah, R., Ruslin, Aba, L., Nggawu, L. O., Syahbudin, Nirmala, F., Saputri, A. I., & Hasyim, M. S. (2020). Efektivitas Pemberian Edukasi Secara Online Melalui Media Video Dan Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Pencegahan Covid-19 Di Kota Baubau. *Jurnal Farmasi Galenika (Galenika Journal Of Pharmacy) (E-Journal)*, 6(2), 309-318. <https://doi.org/10.22487/j24428744.2020.v6.i2.15253>
- Sinurat, L. R., Wijayanti, C. D., & Andreas Adyatmaka. (2019). Pengaruh Swedish Massage Terhadap Perubahan Tekanan Darah, Heart Rate Dan Tingkat Stres Di Puskesmas Helvetia Medan. *Jurnal Kesehatan Surya Nusantara*, 7(1), 71-87. <https://doi.org/https://doi.org/10.48134/jurkessutra.v7i1.9>
- Ulya, Z., Iskandar, A., & Asih, F. T. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Poster Terhadap Pengetahuan Manajemen Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12(1), 38. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2017.12.1.715>
- Widyaningrum, T. (2020). Pengaruh Swedish Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Ht Di Rs Rs An-Nisa Tangerang Tahun 2020. *Jurnal Health Sains*, 4(September). <https://doi.org/https://doi.org/10.46799/jhs.v1i4.42>
- World Health Organization. (2021). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>