

ORIGINAL ARTICLE**PENGARUH PEMBERIAN BACK MASSAGE MENGGUNAKAN VIRGIN COCONUT OIL TERHADAP INTENSITAS NYERI KEPALA PADA LANSIA HIPERTENSI**
The Effect of Giving Back Massage Using Virgin Coconut Oil on Headache Intensity in Hypertensive Elderly

Dewa Ayu Sri Pramesti*, I Made Dwie Pradnya Susila, Putu Adi Cahya Dewi, Ni Komang Matalia Gandari

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, STIKES Bina Usada Bali, Badung, Bali, Indonesia

*Korespondensi: gexpramesti82@gmail.com**INFO ARTIKEL**

Riwayat Artikel:

Diterima: 23 Oktober 2024

Revisi: 25 Oktober 2024

Disetujui: 30 Oktober 2024

Kata Kunci:

Hipertensi;

Massage;

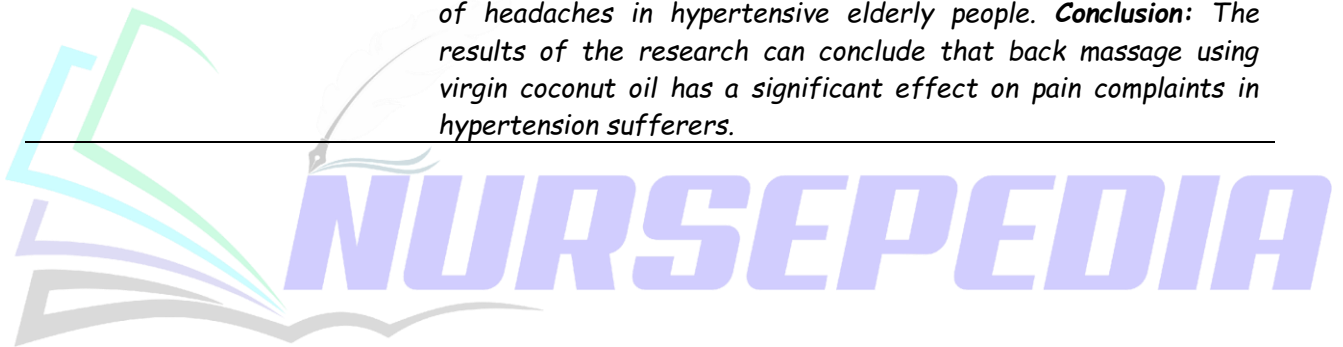
Nyeri;

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri kepala merupakan masalah yang sering dirasakan oleh penderita hipertensi, disebabkan karena kerusakan vaskuler akibat dari hipertensi pada seluruh pembuluh perifer. Penggunaan VCO (*Virgin Coconut Oil*) dalam terapi *back massage* dapat mengaktifasi respon relaksasi. Respon relaksasi yang ditimbulkan menyebabkan terapi *back massage* dengan menggunakan VCO dapat menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh pemberian *back massage* menggunakan *virgin coconut oil* terhadap intensitas nyeri kepala pada lansia hipertensi. **Metode:** Desain penelitian pra eksperimental dengan rancangan *one-group pre-post test design*. Sampel penelitian adalah pasien hipertensi sebanyak 32 orang dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan *Visual Analogue Scale*, analisis menggunakan uji *paired t test*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nyeri kepala *pre-test* 6,09 dan *post test* 2,94. Hasil uji *paired t test* didapatkan nilai *p-value* = 0,001 < 0,05 menunjukkan ada pengaruh pemberian *back massage* menggunakan *virgin coconut oil* terhadap intensitas nyeri kepala pada lansia hipertensi. **Kesimpulan:** Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *back massage* menggunakan *virgin coconut oil* berpengaruh signifikan terhadap intensitas nyeri penderita hipertensi.

ARTICLE INFO*Article history:**Received: 23 October 2024**Revised: 25 October 2024**Accepted: 30 October 2024**Keywords:**Headache;
Hypertension;
Massage.***ABSTRACT**

Background: Headache is a common issue experienced by hypertension sufferers, caused by vascular damage in peripheral vessels resulting from hypertension. The use of Virgin Coconut Oil (VCO) in back massage therapy can activate the relaxation response, which in turn helps reduce headaches in hypertension sufferers. **Aims:** This research aims to determine the effect of back massage using VCO on headache complaints in hypertensive elderly individuals. **Method:** The study employs a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test format. The research sample consisted of 32 hypertensive patients, selected using a purposive sampling technique. Data collection used the Visual Analogue Scale, analysis used the paired t-test. **Result:** The results showed that the average headache for the pre-test was 6.09 and the post-test was 2.94. The results of the paired t-test showed that the $p\text{-value} = 0.001 < 0.05$ shows that there is an effect of giving back massage using virgin coconut oil on complaints of headaches in hypertensive elderly people. **Conclusion:** The results of the research can conclude that back massage using virgin coconut oil has a significant effect on pain complaints in hypertension sufferers.



LATAR BELAKANG

Peningkatan dari usia harapan hidup merupakan salah satu dampak dari perbaikannya tingkat kesehatan dan kondisi sosial yang tergambar dari meningkatnya jumlah penduduk dari tahun ke tahun. Berkaitan dengan jumlah lansia yang semakin meningkat memungkinkan adanya masalah kesehatan yang khas dan biasa terjadi pada lansia akibat perubahan fisik, biologis, psikologis, sosial dan berbagai masalah degenerative lainnya akibat masa penuaan. Masalah kesehatan akibat dari proses penuaan dan sering terjadi pada sistem kardiovaskuler yang merupakan proses degeneratif, diantaranya yaitu penyakit hipertensi (Ina & Setyoningrum, 2023). Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus yang disebabkan 1 atau beberapa faktor yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal (Wulandari, Sari, & Ludiana, 2023). Beberapa keluhan yang sering dirasakan seseorang yang mengalami hipertensi adalah nyeri kepala, tengkuk terasa pegal, mual muntah, sulit bernapas, pandangan kabur. Nyeri kepala merupakan masalah yang sering dirasakan oleh penderita hipertensi (Aspiani & Yuli, 2020). Nyeri kepala pada hipertensi berhubungan dengan peningkatan volume darah serebral yang terjadi karena adanya peningkatan daya kerja jantung dalam memompa darah ke seluruh tubuh sehingga terjadi peningkatan tekanan pada pembuluh darah di otak yang menekan serabut saraf di otak sehingga menyebabkan nyeri kepala (Setyawan, 2014).

Beberapa penelitian menunjukkan nyeri kepala terjadi pada kasus hipertensi, di Indonesia dilaporkan sebanyak 62,5% dan di Provinsi Bali 56,8% pasien hipertensi mengalami nyeri kepala (Setyawan & Dody, 2020). Penelitian tentang gambaran gangguan rasa nyaman nyeri pada pasien Hipertensi di wilayah kerja Unit Pelaksana Teknis Puskesmas Martapura 1 menemukan sebanyak 80,7% mengalami gangguan rasa nyaman nyeri (Insana, 2018). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Nopember 2023 di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar dengan melakukan wawancara terhadap 10 orang lansia yang mengalami hipertensi dengan menggunakan instrumen *Visual Analogue Scale* (VAS) didapatkan data seluruhnya mengalami nyeri kepala dimana sebanyak 4 orang mengalami nyeri ringan (skala 1-3) sebanyak 5 orang mengalami nyeri kepala sedang (skala 4-6) dan sebanyak 1 orang mengalami nyeri kepala berat (skala 7-9). Dampak nyeri kepala pada lansia hipertensi apabila tidak segera ditangani dapat menimbulkan masalah keperawatan lainnya, seperti gangguan pola tidur, gangguan mobilitas fisik, dan masalah perawatan diri (Aspiani & Yuli, 2020). Dampak dari nyeri terhadap hal-hal yang lebih spesifik seperti pola tidur terganggu, selera makan berkurang, aktivitas keseharian terganggu, hubungan dengan sesama manusia lebih mudah tersinggung, atau bahkan terhadap mood (sering menangis dan marah), kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan atau pembicaraan (Pramiyanti, Putra, & Wulandari, 2024).

Manajemen nyeri dilakukan untuk menangani nyeri dapat dilakukan melalui intervensi farmakologi dan non farmakologi, secara farmakologis dapat dilakukan dengan memberikan analgesik (Potter & Perry, 2017). Intervensi nonfarmakologi sebagai terapi pendukung dalam pengelolaan nyeri antara lain stimulasi kutaneus. *Back massage* merupakan salah satu teknik stimulasi kutaneus, dimana *back massage* memiliki kelebihan karena relatif mudah untuk dilakukan oleh perawat maupun keluarga pasien yang terlatih dan dapat dilakukan di klinik maupun non klinik selain itu pijat punggung tidak memerlukan peralatan yang rumit sehingga tidak membebani rumah sakit untuk ketersediaan alat (Nasution & Siswati, 2020). Efek *massage* pada punggung didapatkan hasil terjadinya penurunan kadar kortisol, peningkatan

kadar serotonin dan dopamin. Penurunan kortisol berdampak pengurangan stres sehingga merasa lebih rileks, sedangkan adanya peningkatan serotonin dan dopamin akan berdampak terjadinya penurunan rasa nyeri (Field, Hernandez-Reif, Diego, Schanberg, & Kuhn, 2020). Penggunaan VCO (*Virgin Coconut Oil*) dalam terapi *back massage* dapat mengaktifasi respon relaksasi. Respon relaksasi yang ditimbulkan menyebabkan terapi *back massage* dengan menggunakan VCO dapat menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi, saat *back massage* dengan VCO dilakukan maka pembuangan metabolisme semakin lancar sehingga memacu hormon endorfin yang kemudian memberikan rasa nyaman, merangsang saraf reseptor saraf sensorik menuju ke sistem saraf pusat dan apabila mengenai impuls bagian kelabu pada otak tengah (*periaqueductus*) kemudian dari *periaqueductus* ini disampaikan ke hipotalamus, dari hipotalamus inilah melalui saraf desenden hormon endorfin dikeluarkan sehingga menimbulkan rasa rileks yang kemudian dapat menurunkan nyeri kepala yang dirasakan oleh penderita hipertensi (Dewi, Putra, & Kusuma, 2021). Penelitian lainnya yang dilakukan juga menemukan ada pengaruh pemberian *slow stroke back massage* terhadap penurunan skala nyeri kepala pasien hipertensi (Kusumoningtyas & Ratnawati, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Nopember 2023 di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar Upaya yang dilakukan oleh lansia untuk mengatasi nyeri kepala hanya dengan minum obat dari dokter, serta memijat daerah kepala selain itu belum ada upaya lain yang dilakukan untuk mengurangi gejala-gejala yang dirasakan. Berdasarkan pengalaman dan beberapa informasi dari perawat di Poliklinik Rawat Jalan Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar, didapatkan data pelaksanaan manajemen nyeri di rumah sakit masih didominasi oleh pemberian analgetik, sedangkan penatalaksanaan nyeri non-farmakologis yang paling sering dilakukan adalah teknik relaksasi nafas, namun pemberian *back massage* belum pernah diterapkan dalam penatalaksanaan nyeri, khususnya pada lansia dengan hipertensi. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh pemberian *back massage* menggunakan *virgin coconut oil* terhadap intensitas nyeri kepala pada lansia hipertensi di Poliklinik Rawat Jalan Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar.

TUJUAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian *back massage* menggunakan *virgin coconut oil* terhadap intensitas nyeri kepala pada lansia hipertensi di Poliklinik Rawat Jalan Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar.

METODE

Desain

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif pra eksperimental dengan desain yang digunakan yakni *one group pretest-posttest design*.

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia hipertensi yang berkunjung ke Poliklinik Rawat Jalan Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling* sebanyak 32 orang.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Poliklinik Rawat Jalan Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar. Data penelitian diambil pada tanggal 01 Mei-30 Juni 2024.

Instrumen

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar penilaian intensitas nyeri *Visual Analogue Scale (VAS)*.

Analisa Data

Analisa data yang digunakan sebagai uji hipotesis yaitu *Paired T-Test*.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian pada 32 responden didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=32)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Umur	65-74	
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	43.8
Perempuan	18	56.2
Pendidikan		
SD	18	56.2
SMP	8	25.0
SMA	6	18.8
Pekerjaan		
Bekerja	13	40.6
Tidak bekerja	19	59.4
Total	32	100.00

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan karakteristik berdasarkan umur rata-rata berumur 69,25 tahun, umur minimum 65 tahun dan umur maksimum 74 tahun, karakteristik berdasarkan jenis kelamin, bahwa dari 32 responden sebagian besar perempuan yaitu sebanyak 18 orang (56,2%), karakteristik berdasarkan pendidikan, bahwa dari 32 responden sebagian besar berpendidikan SD yaitu sebanyak 18 orang (56,2%) dan karakteristik berdasarkan pekerjaan, bahwa dari 32 responden sebagian besar tidak bekerja yaitu sebanyak 19 orang (59,4%).

Tabel 2. Intensitas Nyeri Kepala Pada Lansia Hipertensi Sebelum dan Sesudah Diberikan *Back Massage* Menggunakan *Virgin Coconut Oil* (n=32)

Intensitas nyeri kepala	Mean	Min-Mak	Median	SD
Sebelum Diberikan <i>Back Massage</i>	6,09	4-9	6	1,532
Sesudah Diberikan <i>Back Massage</i>	2,94	1-6	2,5	1,366

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa rerata nyeri kepala pada lansia hipertensi sebelum diberikan *back massage* menggunakan *virgin coconut oil* sebesar 6,09 termasuk kategori nyeri sedang, nilai terendah adalah 4 sedangkan nilai tertinggi adalah 9,

setelah diberikan *back massage* sebesar 2,94 termasuk kategori nyeri ringan, nilai terendah adalah 1 sedangkan nilai tertinggi adalah 6.

Tabel 3. Analisis Pengaruh Pemberian *Back Massage* Menggunakan *Virgin Coconut Oil* Terhadap Intensitas Nyeri Kepala Pada Lansia Hipertensi di Poliklinik Rawat Jalan Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar Tahun 2024 (n=32)

		Paired Differences					P value	t
		Mean	Min-Mak	Median	SD			
Nyeri Kepala	Pre	6,09	4-9	6	1,532	0,001	22,108	
	Post	2,94	1-6	2,5	1,366			

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat diketahui hasil uji statistik *Paired t Test* didapatkan nilai $t_{hitung} = 22,108 > t_{tabel} df 31 = 2,021$ dan $p\ value = 0,001 < 0,05$ menunjukkan ada pengaruh pemberian *back massage* menggunakan *virgin coconut oil* terhadap intensitas nyeri kepala pada lansia hipertensi di Poliklinik Rawat Jalan Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar, selain itu dapat dilihat adanya nilai selisih rata-rata sebelum dan sesudah diberikan *back massage* sebesar 3,156.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian *back massage* menggunakan *Virgin Coconut Oil* terhadap intensitas nyeri kepala pada lansia hipertensi di Poliklinik Rawat Jalan Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar, selain itu dapat dilihat adanya nilai selisih rata-rata sebelum dan sesudah diberikan *back massage* sebesar. Penelitian lainnya juga menemukan ada pengaruh pemberian *slow stroke back massage* terhadap penurunan skala nyeri kepala pasien hipertensi (Mahfuzah, Alini, & Hidayat, 2023). *Back massage* berpengaruh signifikan terhadap intensitas nyeri kepala pada lansia hipertensi, tindakan *massage* diberikan untuk membantu mengurangi rasa nyeri akibat terganggunya sirkulasi, usapan dengan lotion atau balsem memberikan sensasi hangat dengan mengakibatkan dilatasi pada pembuluh darah lokal. Vasodilatasi peredaran darah pada area yang diusap sehingga aktivitas sel meningkat dan akan mengurangi rasa sakit (Mahfuzah et al., 2023). Sentuhan ataupun pijatan akan merangsang thalamus untuk mensekresi endorfin, endorfin berikatan dengan membran prasinaptik, menghambat pelepasan substansi P yang dapat menghambat transmisi nyeri, sehingga nyeri berkurang. Pijatan mempunyai efek distraksi yang dapat merangsang reseptor opiat yang berada pada otak dan spinal cord. Sistem saraf pusat mensekresi endorfin melalui sistem kontrol desenden yang dapat membuat relaksasi otot. Endorfin mempengaruhi transmisi nyeri yang diinterpretasikan oleh pusat pengatur nyeri (Field et al., 2020).

Penggunaan VCO (*Virgin Coconut Oil*) dalam terapi *back massage* dapat mengaktifasi respon relaksasi. Respon relaksasi yang ditimbulkan menyebabkan terapi *back massage* dengan menggunakan VCO dapat menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi, saat *back massage* dengan VCO dilakukan maka pembuangan metabolisme semakin lancar sehingga memacu hormon endorfin yang kemudian memberikan rasa nyaman, merangsang saraf reseptor saraf sensorik menuju ke sistem saraf pusat dan apabila mengenai impuls bagian kelabu pada otak tengah (*periaqueductus*) kemudian dari *periaqueductus* ini disampaikan ke hipotalamus, dari hipotalamus inilah melalui saraf desenden hormon endorfin dikeluarkan sehingga

menimbulkan rasa rileks yang kemudian dapat menurunkan nyeri kepala yang dirasakan oleh penderita hipertensi (Dewi et al., 2021). Berdasarkan beberapa teori dan hasil penelitian sebelumnya yang mendukung penelitian peneliti berpendapat pijatan pada otot-otot punggung dapat membantu mengurangi ketegangan dan kekakuan otot. Banyak nyeri kepala disebabkan oleh ketegangan otot di area leher dan punggung, yang dapat merambat ke kepala. Pijatan dapat membantu mengendurkan otot-otot yang tegang dan meredakan ketegangan. Pijatan pada punggung juga dapat meningkatkan aliran darah ke area yang dipijat. Peningkatan aliran darah dapat membantu dan meningkatkan pasokan oksigen ke otot-otot sehingga dapat membantu mengurangi rasa sakit pada kepala.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh pemberian *back massage* menggunakan *virgin coconut oil* terhadap intensitas nyeri kepala pada lansia hipertensi di Poliklinik Rawat Jalan Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aspiani, & Yuli, R. (2020). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular Aplikasi NIC&NOC. In *Buku Kedokteran EGC*. Jakarta.
- Dewi, N. K. R. P., Putra, P. W. K., & Kusuma, A. A. N. N. (2021). Pengaruh Penerapan Slow-Stroke Back Massage Dengan VCO (Virgin Coconut Oil) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Nyeri Kepala Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Banjar Dukuh Kelurahan Serangan. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassa*, 12(2), 104-112. <https://doi.org/10.32382/jmk.v12i2>
- Field, T., Hernandez-Reif, M., Diego, M., Schanberg, S., & Kuhn, C. (2020). Cortisol decreases and serotonin and dopamine increase following massage therapy. *International Journal of Neuroscience*, 115(10), 1397-1413. <https://doi.org/10.1080/00207450590956459>
- Ina, N. L. T., & Setyoningrum, U. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Lansia dalam Pengendalian Hipertensi Informasi Artikel Abstrak. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(1), 1-8. <https://doi.org/10.35473/jkbs.v1i1.2148>
- Insana, M. (2018). Gangguan Rasa Nyaman Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 3(2), 1-9. <https://doi.org/https://doi.org/10.51143/jksi.v3i2.100>
- Kusumoningtyas, D. N., & Ratnawati, D. (2018). Efektifitas Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di RW 001 Kelurahan Jombang Kecamatan Ciputat Kota Tangerang Selatan. *JIKO (Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi)*, 2(2), 39-57. <https://doi.org/10.46749/jiko.v2i2.15>
- Mahfuzah, M., Alini, A., & Hidayat, R. (2023). Pengaruh Teknik Slow Stroke Back Massage (SSBM) terhadap Penurunan Nyeri Kepala dan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris Tahun 2022. *Jurnal Ners*, 7(1), 518-523. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.8006>

Dewa Ayu Sri Pramesti, dkk: Penelitian Pengaruh Pemberian *Back Massage* Menggunakan *Virgin Coconut Oil* Terhadap Intensitas Nyeri Kepala Pada Lansia Hipertensi di Poliklinik Rawat Jalan Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar

Nasution, J. D., & Siswati, S. (2020). Efektivitas Stimulasi Kutaneus: Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Osteoarthritis Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 15(2), 196-199. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v15i2.701>

Potter, & Perry. (2017). Konsep, Proses, dan Praktik. In *Buku Ajar Keperawatan*. Jakarta: EGC.

Pramiyanti, N. P. O., Putra, P. W. K., & Wulandari, N. P. D. (2024). Pengaruh Akupresur terhadap Nyeri Kepala dan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Rumah Sakit Ari Canti Gianyar. *Bali Health Published Journal*, 6(1), 53-71. <https://doi.org/10.47859/bhpj.v6i1.480>

Setyawan, Dody. (2014). Pengaruh Pemberian KOMPRES Hnagat pada Leher Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi di RSUD Tugurejo Semarang. *Jurnal E-Clinic (ECI)*, 4(2).

Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163-171.

