

## **PENERAPAN INTERVENSI *SLOW STROKE BACK MASSAGE* UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI**

**Anisa Ismawanti<sup>1\*</sup>, Mulyaningsih<sup>2</sup>, Dewi Listyorini<sup>3</sup>**

<sup>1\*,2,3</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

<sup>3</sup>RSUD Kartini Karanganyar

\*ismawantianisa@gmail.com

### **ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang berkontribusi besar terhadap angka kesakitan dan kematian di dunia termasuk di Indonesia. Penatalaksanaan hipertensi tidak hanya terbatas pada terapi farmakologi, namun juga melibatkan terapi non-farmakologi seperti *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) yang telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah. **Objektif:** Mengetahui hasil penerapan intervensi *Slow Stroke Back Massage* dalam menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi di RSUD Kartini Karanganyar. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan desain studi kasus. Intervensi *Slow Stroke Back Massage* dilakukan pada pasien hipertensi yang dirawat di Ruang Cempaka 3. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi untuk mengetahui efektivitas terapi. **Hasil:** Hasil penerapan menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolic secara signifikan setelah diberikan intervensi *Slow Stroke Back Massage*. Terapi ini memberikan efek relaksasi yang membantu vasodilatasi pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun. **Kesimpulan:** *Slow Stroke Back Massage* merupakan intervensi keperawatan non-farmakologi yang efektif dan dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Terapi ini juga meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup pasien

**Kata Kunci:** Hipertensi; *Slow Stroke Back Massage*; Tekanan Darah; Terapi non-farmakologi

## ***APPLICATION OF SLOW STROKE BACK MASSAGE INTERVENTION TO LOWER BLOOD PRESSURE IN PATIENTS WITH HYPERTENSION***

### **ABSTRACT**

**Introduction:** Hypertension is one of the non-communicable diseases that contribute greatly to morbidity and mortality rates in the world, including in Indonesia. The management of hypertension is not only limited to pharmacological therapy, but also involves non-pharmacological interventions such as *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) therapy, which has been proven effective in lowering blood pressure. **Objective:** Knowing the results of the application of *Slow Stroke Back Massage* intervention in reducing blood pressure in patients with hypertension at RSUD Kartini Karanganyar. **Method:** This study used a descriptive approach with a case study design. The *Slow Stroke Back Massage* intervention was carried out on hypertensive patients who were treated in Cempaka Room 3. Blood pressure was measure before and after the intervention to determine the effectiveness of therapy. **Results :** The application results showed a significant decrease in systolic and diastolic blood pressure after the *Slow Stroke Back Massage* intervention. This therapy provides a relaxing effect that helps vasodilate blood vessels so that blood pressure decreases. **Conclusions:** *Slow Stroke Back Massage* is an effective non-pharmacological nursing intervention and can be used as a complementary therapy to reduce blood pressure in hypertensive patients. This therapy also improves patient comfort and quality of life.

**Keyword:** Blood Pressure; Hypertension; Non-pharmacological; *Slow Stroke Back Massage*

## PENDAHULUAN

Penyakit darah tinggi atau biasa disebut hipertensi sampai saat ini masih menjadi perhatian bagi seluruh kalangan masyarakat di penjuru dunia, hipertensi merupakan jenis penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi penyebab tingginya angka kematian di dunia. Hipertensi merupakan kondisi patofisiologis ditandai dengan tekanan darah sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolic mencapai atau melebihi 90 mmHg pada pengukuran di klinik atau fasilitas kesehatan (Lay & Ernawati, 2024). Peningkatan tekanan darah secara kronis (dalam waktu yang lama) dapat menyebabkan seseorang kesakitan jika tidak tertangani dengan cepat dan tepat lama-kelamaan dapat menyebabkan kematian. Penyakit hipertensi juga dikenal dengan sebutan *the silent disease* karena penderita tidak akan menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi sebelum melakukan pemeriksaan tekanan darah ke fasilitas kesehatan terdekat (Casmuti & Fibriana, 2023).

Berdasarkan dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang tidak dapat disembuhkan dimana keadaan tekanan melebihi batas normal >140/90 mmHg. Hipertensi yang tidak tertangani dengan cepat dan tepat dapat menyebabkan penyakit komplikasi seperti stroke, gagal ginjal, gagal jantung, infark miokard, jantung coroner, retinopati, glaucoma, dan dampak buruknya adalah kematian. Secara global prevalensi hipertensi di kalangan laki-laki lebih tinggi (34%) dibandingkan perempuan (32%). Eropa menjadi benua dengan urutan pertama pada kasus hipertensi terhitung sebanyak 39,35% orang terkonfirmasi menderita hipertensi, disusul benua Amerika dan Afrika yang menduduki posisi kedua dengan prevalensi yang sama sebanyak 38,33% serta benua Asia dengan nilai prevalensi hipertensi sebanyak 36,29% orang terkonfirmasi menderita hipertensi (WHO, 2023).

Prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia terkonfirmasi sebanyak 37% laki-laki dan 41% perempuan dari 2,9 juta orang yang menderita hipertensi (WHO, 2023). Kasus hipertensi tertinggi di Provinsi Kalimantan Selatan dengan 44,1% dan terendah berada di Provinsi Papua dengan 22,2%. Prevalensi hipertensi menunjukkan distribusi yang luas di berbagai kelompok usia, yaitu 31-44 tahun sebanyak (31,6%), usia 45-54 tahun (45,3%), dan usia 55-64 tahun (55,2%) (Laurensia et al., 2022). Presentase pelayanan kesehatan kepada masyarakat penderita hipertensi tercatat paling tinggi di Kota Semarang, Kabupaten Demak, Kabupaten Semarang, Kabupaten Karanganyar, dan terendah di Kabupaten Grobogan (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2021). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar (2022) diperoleh bahwa prevalensi data hipertensi di Kabupaten Karanganyar mengalami peningkatan sebesar 62,8%. Penderita hipertensi dengan usia  $\geq 15$  tahun meningkat sebanyak 154.812 orang dibandingkan dengan tahun 2021 sebanyak 119.085 orang.

Upaya yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dapat diterapkan dengan dua cara yaitu secara non farmakologi dan farmakologi. Terapi farmakologi merupakan pengelolaan hipertensi menggunakan obat-obatan yang dikenal dengan obat antihipertensi baik golongan diuretic, penghambat adrenergic maupun vasodilator (Marlinda et al., 2023). Strategi penatalaksanaan non-farmakologis untuk pasien hipertensi dalam *fundamental of nursing*, mengedepankan asuhan holistik. Artinya, perawatan tidak hanya berpusat pada kondisi fisik, tetapi juga mempertimbangkan kebutuhan emosional, sosial, ekonomi, dan spiritual pasien secara menyeluruh. Pemanfaatan herbal, promosi gaya hidup sehat, serta terapi relaksasi seperti pijatan merupakan bagian integral dari pendekatan ini. (Marlinda et al., 2023).

*Slow Stroke Back Massage* adalah contoh intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Ini menunjukkan bahwa pijat secara umum merupakan salah satu pilihan terapi non-obat untuk mengatasi kondisi tersebut. (Akbar et al., 2024). Manfaat pijat melampaui penurunan tekanan darah. Terapi ini juga efektif dalam mengurangi nyeri, memulihkan kondisi setelah cedera olahraga, menurunkan stres, depresi,

dan kecemasan, meningkatkan relaksasi, serta berkontribusi pada kesehatan yang lebih baik. (Normaliyanti et al., 2021).

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum diterapkannya intervensi SSBM secara rutin di RSUD Kartini Karanganyar meskipun sudah tersedia SOP-nya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk melakukan di RSUD Kartini Karanganyar mengenai “*Penerapan Intervensi Slow Stroke Back Massage Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Di RSUD Kartini Karanganyar*”.

## METODE

Penelitian menggunakan studi kasus. Studi kasus ini memberikan implementasi tentang penerapan intervensi *slow stroke back massage* untuk menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi di RSUD Kartini Karanganyar. Penulis melakukan serangkaian prosedur keperawatan dalam pemberian tindakan *slow stroke back massage* untuk menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi mulai dari pengkajian untuk mengumpulkan data, pencarian jurnal, dan melakukan evaluasi keperawatan.

Subjek dalam penelitian ini adalah pasien dengan masalah hipertensi di RSUD Kartini Karanganyar. Subjek penelitian akan melibatkan 2 pasien dengan diberikan penerapan *slow stroke back massage* selama 2 hari berturut-turut. Kriteria sampel dalam penelitian ini bisa dikategorikan dalam dua bagian yaitu inklusi dan eksklusi sebagai. Kriteria inklusi yaitu pasien yang bersedia menjadi responden dengan mengisi *informed consent*, pasien dengan usia 35-60 tahun, pasien dengan kesadaran composmentis, pasien yang tidak memiliki luka dan permasalahan kulit. Kriteria inklusi yaitu pasien dengan kondisi media yang berat, pasien yang mengalami gangguan mental, pasien dengan kehamilan, dan pasien yang terdapat luka pada bagian punggung.

## HASIL

Penelitian ini mencoba menyajikan hasil setelah dilakukan pengumpulan dan pengolahan data yang diperoleh sejak tanggal 30 Desember 2024 – 22 Januari 2025. Subjek dalam penelitian ini adalah pasien RSUD Kartini Karanganyar yang berjumlah 2 orang. Proses memilih kriteria inklusi responden setelahnya dilakukan proses menjelaskan terkait penelitian seperti tujuan, manfaat, dan prosedur yang tertera pada penelitian yang sedang berlangsung.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Dilakukan *Slow Stroke Back Massage*

Nama	Tekanan Darah	Keterangan
Ny.S	198/129 mmHg	Tingkat 3 (Hipertensi berat)
Ny.K	178/121 mmHg	Tingkat 2 (Hipertensi sedang)

Hasil dari kedua responden di hari pertama didapatkan sebelum dilakukan *slow stroke back massage* pada Ny. S memiliki tekanan darah dalam kategori tingkat 3 (hipertensi berat) dengan hasil tekanan darah 198/129 mmHg. Sedangkan pada Ny. K termasuk dalam kategori tingkat 2 (hipertensi sedang) dengan hasil tekanan darah 178/121 mmHg.

Tabel 2. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Setelah Dilakukan *Slow Stroke Back Massage*

Nama	Tekanan Darah Pengukuran Pagi	Tekanan Darah Pengukuran Siang	Keterangan
Ny.S	178/109 mmHg	174/108 mmHg	Tingkat 2 (Hipertensi sedang)
Ny.K	157/97 mmHg	154/97 mmHg	Tingkat 1 (Hipertensi ringan)

Hasil dari kedua responden di hari kedua pagi hari didapatkan setelah dilakukan *slow stroke back massage* pada Ny.S memiliki tekanan darah dalam kategori tingkat 2 (hipertensi sedang) dengan hasil tekanan darah 178/109 mmHg. Sedangkan pada Ny. K termasuk dalam kategori tingkat 1 (hipertensi ringan) dengan hasil tekanan darah 157/97 mmHg. Untuk pengukuran tekanan darah di siang hari pada Ny. S memiliki tekanan darah dalam kategori tingkat 2 (hipertensi sedang) dengan hasil tekanan darah 174/108 mmHg dan pada Ny. K termasuk dalam kategori tingkat 1 (hipertensi ringan) dengan hasil tekanan darah 154/97 mmHg.

Tabel 3. Perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) pada Dua Responden Diukur Pada Pagi Hari Di Hari Pertama

Nama	Tekanan Darah Sebelum	Keterangan	Tekanan Darah Sesudah	Keterangan
Ny. S	198/129 mmHg	Tingkat 3 (Hipertensi berat)	196/127 mmHg	Tingkat 3 (Hipertensi berat)
Ny. K	178/121 mmHg	Tingkat 2 (Hipertensi sedang)	177/117 mmHg	Tingkat 2 (Hipertensi sedang)

Tabel 4. Perkembangan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah *Slow Stroke Back Massage* (ssbm) pada Dua Responden diukur Pada Siang Hari di hari Pertama.

Nama	Tekanan Darah Sebelum	Keterangan	Tekanan Darah Sesudah	Keterangan
Ny. S	194/125 mmHg	Tingkat 3 (Hipertensi berat)	190/121 mmHg	Tingkat 3 (Hipertensi berat)
Ny. K	174/114 mmHg	Tingkat 2 (Hipertensi sedang)	172/112 mmHg	Tingkat 2 (Hipertensi sedang)

Tabel 5. Perkembangan Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan *Slow Stroke Back Massage* Pada Kedua Responden Di Hari Kedua Pagi Hari

Nama	Tekanan Darah Sebelum	Keterangan	Tekanan Darah Sesudah	Keterangan
Ny. S	185/116 mmHg	Tingkat 3 (Hipertensi berat)	183/114 mmHg	Tingkat 3 (Hipertensi berat)
Ny. K	160/100 mmHg	Tingkat 2 (Hipertensi sedang)	157/97mmHg	Tingkat 1 (Hipertensi ringan)

Tabel 6. Perkembangan Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan *Slow Stroke Back Massage* Pada Kedua Responden Di Hari Kedua Siang Hari

Nama	Tekanan Darah Sebelum	Keterangan	Tekanan Darah Sesudah	Keterangan
Ny. S	178/109 mmHg	Tingkat 2 (Hipertensi sedang)	174/108 mmHg	Tingkat 2 (Hipertensi sedang)
Ny. K	154/97 mmHg	Tingkat 1 (Hipertensi ringan)	152/95 mmHg	Tingkat 1 (Hipertensi ringan)

Berdasarkan hasil tabel di atas Penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi menunjukkan adanya sedikit penurunan dihari pertama, pada Ny. S dengan hipertensi berat tekanan darah awal sebelum dilakukan *slow stroke back massage* yaitu 198/129 mmHg yang mengalami penurunan menjadi 196/127 mmHg setelah dilakukan *slow stroke back massage* pada pagi hari. Hal ini juga terjadi pada Ny. K dimana tekanan darah awal 178/121 mmHg menurun menjadi 177/117 mmHg. Hasil pengimplementasian di siang hari

didapatkan hasil pada Ny. S dengan tekanan darah 194/125 mmHg menjadi 190/121 mmHg dengan kategori hipertensi berat dan pada Ny. K didapatkan hasil 174/114 mmHg menjadi 172/112 mmHg dengan kategori hipertensi sedang.

Hari kedua hasil intervensi menunjukkan tren yang lebih jelas dalam penurunan, pada pagi hari pengukuran tekanan darah Ny. S mengalami penurunan dari 185/116 mmHg menjadi 183/114 mmHg, sedangkan pada Ny. K mengalami penurunan dari 160/100 mmHg menjadi 157/97 mmHg. Untuk pengukuran di siang hari pada Ny. S didapatkan hasil tekanan darah dari 178/109 mmHg menjadi 174/108 mmHg dalam kategori hipertensi sedang, sedangkan pada Ny. K didapatkan hasil dari 154/97 mmHg menjadi 152/95 mmHg dan dalam kategori hipertensi ringan.

Tabel 7. Perbandingan Hasil Akhir Antara Dua Responden

Nama	Tekanan Darah Hari Pertama	Keterangan	Tekanan Darah Hari Kedua	Keterangan
Ny. S	198/129 mmHg	Tingkat 3 (Hipertensi berat)	174/108 mmHg	Tingkat 2 (Hipertensi sedang)
Ny. K	178/121 mmHg	Tingkat 2 (Hipertensi sedang)	152/95 mmHg	Tingkat 1 (Hipertensi ringan)

Berdasarkan tabel 7 di atas menunjukkan bahwa penjelasan hasil akhir kedua responden yaitu Ny. K dengan hasil pengukuran tekanan darah 174/108 mmHg dan Ny. S dengan hasil pengukuran tekanan darah 152/95 mmHg. Kedua responden mengalami penurunan tekanan darah diperoleh hasil penurunan tekanan darah sesudah pemberian *slow stroke back massage* kepada kedua responden.

## PEMBAHASAN

Pengukuran tekanan darah awal sebelum pemberian *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) pada pasien hipertensi di RSUD Kartini Karanganyar mengungkapkan bahwa responden Ny. K menunjukkan risiko tinggi terjadinya hipertensi dan tergolong dalam hipertensi berat (tingkat 3). Sementara itu, responden kedua, Ny. S, dikategorikan memiliki hipertensi tingkat 2 (hipertensi sedang). Hipertensi sendiri merupakan penyakit tidak menular yang penyebab pastinya belum sepenuhnya dipahami. Meskipun demikian, beberapa faktor seperti jenis kelamin, usia, obesitas, kebiasaan merokok, dan kurangnya aktivitas fisik diketahui dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. (Septimar et al., 2020).

Liao dalam Yunus et al, (2021) menjelaskan bahwa peningkatan risiko hipertensi pada lansia berhubungan dengan penurunan kemampuan regangan sistolik longitudinal atrium jantung. Atrium yang kehilangan elastisitasnya dan menjadi lebih kaku menyebabkan darah terdorong melalui pembuluh darah yang menyempit pada setiap detak jantung, yang berakibat pada peningkatan tekanan darah. Faktor penyebab hipertensi selanjutnya yaitu adanya riwayat keluarga, keluarga yang memiliki riwayat hipertensi dan penyakit jantung dapat meningkatkan risiko hipertensi 2-5 kali lipat. Faktor genetik dalam keluarga dapat meningkatkan risiko seseorang terkena hipertensi. Kondisi ini erat kaitannya dengan peningkatan kadar sodium di dalam sel dan rendahnya perbandingan antara kadar potasium dan sodium. Lebih lanjut, sekitar 70-80% kasus hipertensi esensial dialami oleh individu yang memiliki riwayat hipertensi dalam keluarganya (L.O et al., 2020).

Pengukuran Tekanan Darah Setelah Dilakukan Penerapan Intervensi *Slow Stroke Back Massage* Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Di RSUD Kartini Karanganyar. Pengukuran tekanan darah di hari kedua pada pagi hari hipertensi pada Ny.S memiliki tekanan darah dengan hasil pengukuran 183/114 mmHg termasuk dalam kategori tingkat 3 (hipertensi berat). Sedangkan pada Ny. K termasuk dalam kategori tingkat 1

(hipertensi ringan) dengan hasil tekanan darah 157/97 mmHg. Untuk pengukuran tekanan darah di siang hari pada Ny. S memiliki tekanan darah dalam kategori tingkat 2 (hipertensi sedang) dengan hasil tekanan darah 174/108 mmHg dan pada Ny. K termasuk dalam kategori tingkat 1 (hipertensi ringan) dengan hasil tekanan darah 152/95 mmHg. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *slow stroke back massage* (SSBM) memberikan dampak positif pada pasien hipertensi melalui beberapa mekanisme. Terapi ini tidak hanya menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, tetapi juga menekan produksi hormon stres kortisol serta meredakan depresi dan kecemasan, yang pada akhirnya menghasilkan penurunan tekanan darah dan perbaikan fungsi tubuh secara umum. *Slow stroke back massage* merupakan gerakan sentuhan punggung yang memiliki efek relaksasi pada otot, tendon, dan ligaman yang dapat meningkatkan sirkulasi darah dan kelenjar getah bening, merangsang respon saraf, dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis ini mengeluarkan asetilkolin yang dapat menghambat depolarisasi nodus SA dan nodus AV yang disebabkan oleh aktivitas sistem simpatis, sehingga mengeluarkan neurotransmitter norepinefrin. Hal ini menyebabkan vasodilatasi sistolik, penurunan kontraktilitas, dan penurunan denyut jantung, curah jantung, dan volume cawan, sehingga mengakibatkan penurunan tekanan darah (Normaliyanti et al., 2021).

Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Intervensi *Slow Stroke Back Massage* Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Di RSUD Kartini Karanganyar. Berdasarkan hasil penerapan sebelum dilakukan penerapan intervensi *slow stroke back massage* didapatkan bahwa Ny. S termasuk dalam kategori hipertensi berat dan Ny. K termasuk dalam kategori hipertensi sedang. Sesudah dilakukan penerapan intervensi *slow stroke back massage* didapatkan hasil bahwa kedua responden mengalami penurunan tekanan darah dan penurunan 1 grade kategori hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang tidak dapat disembuhkan dimana keadaan tekanan melebihi batas normal >140/90 mmHg. Hipertensi yang tidak tertangani dengan cepat dan tepat dapat menyebabkan penyakit komplikasi seperti stroke, gagal ginjal, gagal jantung, infark miokard, jantung coroner, retinopati, glaucoma, dan dampak buruknya adalah kematian. Hipertensi terjadi akibat perubahan struktural pada pembuluh darah yang menyebabkan penyempitan dan pengerasan dindingnya. Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengendalikan tekanan darah tinggi adalah terapi pijat, termasuk jenis *slow stroke back massage*. Selain karena proses penuaan alami, perkembangan hipertensi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko seperti usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, obesitas, diabetes melitus, stres, pola makan, dan kebiasaan merokok.

Berdasarkan hasil penerapan didapatkan hasil. Pada Ny. S mengalami penurunan tekanan darah tetapi dan mengalami penurunan kategori yaitu hipertensi sedang dan pada Ny. K juga mengalami penurunan tekanan darah dan kategori yang berbeda yaitu hipertensi ringan. Peningkatan tekanan darah dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan genetik (faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi), serta kebiasaan merokok, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, stres, penggunaan estrogen, dan asupan garam berlebihan. Pijat adalah teknik penyembuhan melalui sentuhan langsung yang memicu relaksasi melalui mekanoreseptor tubuh yang merespons kehangatan, tekanan, dan sentuhan. Secara khusus, teknik *Slow Stroke Back Massage* merangsang produksi hormon endorfin yang memberikan efek menenangkan.

Dampak dari respon sentuhan pijat ini akan memberikan relaksasi pada tubuh, mengurangi implus neural ke otak, dan mengurangi aktivitas dari sistem tubuh lainnya (Wowor et al., 2022). Intervensi *slow stroke back massage* efektif jika diterapkan secara rutin dalam jangka waktu yang lebih lama meskipun pasien sudah menerima terapi obat, intervensi ini memberikan manfaat tambahan melalui relaksasi dan pengurangan stres yang membantu menurunkan tekanan darah secara alami dan meningkatkan kenyamanan pasien. *Slow stroke*

*back massage* dapat digunakan sebagai terapi pendukung (adjuvant) karena pendekatannya bersifat komplementer bukan sebagai pengganti dalam manajemen hipertensi.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, sebelum dilakukan *slow stroke back massage* untuk menurunkan tekanan darah pada Ny. S termasuk dalam kategori tingkat 3 (hipertensi berat) dan pada Ny. K termasuk dalam kategori tingkat 2 (hipertensi sedang). Sesudah dilakukan *slow stroke back massage* untuk menurunkan tekanan darah pada Ny. S dan Ny. K mengalami penurunan tekanan darah dan mengalami perubahan kategori hipertensi. Pada Ny. S menjadi kategori tingkat 2 (hipertensi sedang) dan Ny. K menjadi kategori tingkat 1 (hipertensi ringan). Tekanan darah sebelum dilakukan penerapan intervensi *slow stroke back massage* tekanan darah pada Ny. S termasuk kategori tingkat 3 (hipertensi berat), sedangkan sesudah dilakukan penerapan intervensi tekanan darah Ny. S menjadi kategori tingkat 2 (hipertensi sedang). Pada Ny. K sebelum dilakukan intervensi *slow stroke back massage* termasuk kategori tingkat 2 (hipertensi sedang) kemudian sesudah dilakukan penerapan intervensi menjadi kategori tingkat 1 (hipertensi ringan). Perbandingan hasil akhir yaitu adanya perbedaan penurunan tekanan darah pada kedua responden setelah dilakukan penerapan intervensi *slow stroke back massage* selama 2 hari sebanyak 2x pada pagi hari dan siang hari dengan durasi 10 menit dimana sama-sama terjadi penurunan tekanan darah 1 grade pada Ny. S dan Ny. K.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Diahmalia, Mardiah, & Rahmawati. (2024). Penerapan Intervensi Terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. S Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 9845–9851. <https://repository.umi.ac.id/6790/>
- Casmuti, & Fibriana, A. I. (2023). Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 7(1), 123–134. <https://doi.org/10.15294/higeia.v7i1.64213>
- Dinas Kesehatan Jawa Tengah. (2021). Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2021. In *Dinas Kesehatan Jawa Tengah*. [https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/dokumen/Profil\\_Kesehatan\\_2021/files/downloads/Profil\\_Kesehatan\\_Jateng\\_2021.pdf](https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/dokumen/Profil_Kesehatan_2021/files/downloads/Profil_Kesehatan_Jateng_2021.pdf)
- Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar. (2022). Profil Kesehatan Tahun 2022 Kabupaten Karanganyar. In *Profil Kesehatan Tahun 2022 Kabupaten Karanganyar* (pp. ii–73). Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar. [https://opendata.karanganyarkab.go.id/dataset/cf7dfa0b-8698-481d-9f75-a79240f932a4/resource/0842b44b-995b-4e05-b89a-441191920d63/download/full\\_pdf\\_narasi\\_profil-kesehatan-2022-digabungkan.pdf](https://opendata.karanganyarkab.go.id/dataset/cf7dfa0b-8698-481d-9f75-a79240f932a4/resource/0842b44b-995b-4e05-b89a-441191920d63/download/full_pdf_narasi_profil-kesehatan-2022-digabungkan.pdf)
- Laurensia, Destra, E., Saint, H. O., Syihab, M. A. Q., & Ernawati. (2022). Program Intervensi Pencegahan peningkatan Kasus Hipertensi Di Wilayah kerja Puskesmas Sindang Jaya. 02(02), 1227–1232. <https://stp-mataram.e-journal.id/Amal>
- Lay, L., & Ernawati. (2024). Peningkatan Pengetahuan Menurunkan Kasus Baru Di Wilayah Kerja Puskesmas Sindang Jaya. 6(2), 736–746. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mnj.v6i2.12876>
- Marlinda, R., Sari, P. M., Sari, I. K., & Sartika, D. (2023). Pengaruh Teknik Slow Stroke Back Massage (Pijat Lembut Pada Punggung) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Medika Sainika*, 14(1), 220–226. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30633/jkms.v14i1.1770> e-ISSN:2540-9611
- Normaliyanti, Mahmudah, R., & Tasalim, R. (2021). Slow Stroke Back Massage Therapy for Reducing Blood Pressure In Hypertension Patients: Narrative Review. *International Conference on Health Science, Vol. 1*(10), 488–496. [ocs.unism.ac.id/index.php/ICoHS](https://ocs.unism.ac.id/index.php/ICoHS)
- Septimar, Z. M., Rustami, M., & Wibisono, A. Y. . (2020). Pengaruh Pemberian Jus Tomat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di tangerang tahun 2020; A Literature

- review. *Jurnal Menara Medika*, 3(1), 66–73. <https://doi.org/10.31869/mm.v3i1.2199>
- WHO, W. H. O. (2023). *Global Report on Hypertension: The Race Against a Silent Killer*. <https://www.who.int/teams/noncommunicable-disease>
- Wowor, T. J., Aisyiah, & Seftya, M. (2022). Pengaruh Slow Stroke Back Massage Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Kutaampel Jawa Barat. *Malahayati Nursing Journal*, 4(5), 1159–1168. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i5.6286>
- Yunus, M., Aditya, I. W. C., & Eksa, D. robbiardy. (2021). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 8(3), 229–239. <https://doi.org/10.33024/jikk.v8i3.5193>