



## PENERAPAN *SLOW STROKE BACK MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DAN NYERI KEPALA PASIEN HIPERTENSI DI RS PELNI JAKARTA

### STUDI KASUS

Elsa Yulia<sup>1</sup>

M Luthfi Adillah<sup>2</sup>

Sri Atun Wahyuningsih<sup>3</sup>

Dimas Utomo Hanggoro Putro<sup>4</sup>

<sup>1,2,4</sup>Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Akademi Keperawatan Pelni, Jakarta, Indonesia

<sup>3</sup>Departemen Jiwa dan Komunitas, Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Akademi Keperawatan Pelni, Jakarta, Indonesia

\*Korespondensi:

M Luthfi Adillah

email: [luthfiadillah20@gmail.com](mailto:luthfiadillah20@gmail.com)

### Kata Kunci:

Hipertensi  
Nyeri Kepala  
Tekanan Darah  
*Slow Stroke Back Massage*

Diterima: 03 Juli 2025

Diperbaiki: 17 Juli 2025

Dipublikasikan: 31 Juli 2025

### Abstrak

**Latar Belakang:** Hipertensi masih menjadi sebuah masalah kesehatan publik yang paling umum, sehingga penyakit ini dapat menimbulkan komplikasi lain hingga meningkatkan angka kematian. Berdasarkan laporan dari World Health Organization (WHO) pada 2022, ditemukan melebihi 1.13 miliar orang di dunia mengalami hipertensi. Salah satu terapi komplementer keperawatan untuk menurunkan hipertensi adalah *Slow Stroke Back Massage* (SSBM). Terapi SSBM ini dilakukan teknik masase atau pijatan dengan menggunakan gerakan tangan yang lembut, perlahan dan berirama yang dilakukan di area punggung pasien. Pijat punggung SSBM ini merupakan alternatif yang aman dengan risiko yang minimal bagi pasien hipertensi. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis intervensi terapi SSBM terhadap penurunan tekanan darah dan nyeri kepala pada pasien hipertensi.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan populasi pasien hipertensi yang dirawat di Rumah Sakit Pelni Jakarta, dengan sampel yang diteliti berjumlah 3 responden yang telah memenuhi kriteria inklusi. Penelitian ini dilakukan sehari 2 kali selama 3 hari. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi terapi SSBM kepada 3 responden didapatkan hasil rata-rata tekanan darah 158/81 mmHg, kemudian dilakukan pengukuran kembali sesudah dilakukan intervensi terapi SSBM tekanan darah rata-rata menjadi 142/75 mmHg. **Kesimpulan:** Intervensi ini sangat baik dan bisa menjadi salah satu pilihan intervensi terapeutik bagi perawat untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Terapi *Slow Stroke Back Massage* yang diberikan dua kali sehari selama tiga hari secara konsisten menurunkan tekanan darah sistolik/diastolik dan skala nyeri kepala pada ketiga responden hipertensi tingkat 1-2. Temuan ini mendukung SSBM sebagai intervensi non-farmakologis yang sederhana, murah, dan potensial efektif untuk manajemen hipertensi.

E-ISSN  
3089-34337

### Sitasi artikel ini:

Yulia, E., Adillah, M. L., Wahyuningsih, S. A., & Putro, D.U.H. (2025). Penerapan *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Nyeri Kepala Pasien Hipertensi Di RS Pelni Jakarta. Volume 2 (2), 44-55. <https://journal.pelni.ac.id/index.php/jkpp>

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyebab utama kematian pada populasi orang dewasa dan sering dikaitkan dengan komplikasi seperti penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, dan kanker (Jayawardhana et al., 2023).

Berdasarkan laporan dari World Health Organization (WHO) pada 2022, ditemukan melebihi 1.13 miliar orang di dunia mengalami hipertensi. Pada 2023, lebih dari 1.28 miliar orang dalam rentang umur 30 hingga 79 tahun sudah merasakan hipertensi, sebagian besar di negara berpenghasilan menengah kebawah (WHO Team, 2023). Wilayah asia tenggara memiliki prevalensi diatas 45% dan Indonesia menududuki peringkat

kedua dengan prevalensi 40% setelah negara Bhutan (World Health Organization, 2023). Berdasarkan laporan yang didapatkan dari dinas kesehatan provinsi DKI Jakarta tercatat penemuan kasus Hipertensi sejumlah 923.451 orang di Tahun 2021 (Dinkes Jakarta, 2023).

Hasil riset Purqoti pada tahun 2021 menunjukkan bahwa 58% orang mengalami hipertensi memiliki ciri nyeri kepala. Riset lain yang telah dilakukan oleh Pertamina pada 2018 juga menjelaskan jika 73% orang dengan hipertensi menderita nyeri kepala. 40% dari mereka mengatakan itu ringan, 28% mengatakan itu sedang, dan 5% mengatakan itu berat. Nyeri kepala yang tidak diobati dapat menyebabkan gangguan pola tidur, merasa cemas, dan ketidakstabilan emosi, yang berdampak pada kualitas hidup pasien (Surya & Yusri, 2022).

Berdasarkan hasil prevalensi hipertensi yang tinggi dan hasil riset tersebut yang dimana angka tersebut merupakan angka besar yang dapat menyebabkan risiko komplikasi berat hipertensi seperti stroke, tenaga medis harus melakukan lebih banyak upaya untuk mengurangi risiko tersebut. Untuk mengendalikan atau mengurangi hasil tekanan darah pasien yang mengalami hipertensi, banyak penelitian telah berkonsentrasi pada pengobatan perawatan alternatif (Ainurrafiq et al., 2019).

Salah satu terapi komplementer keperawatan sesuai Evidence-Based Nursing (EBN) yang dapat diterapkan untuk menurunkan hipertensi non farmakologi adalah Slow Stroke Back Massage (SSBM), terapi ini yang dikerjakan dengan teknik penekanan bagian tulang belakang yang dapat memberikan pengaruh relaksasi hormon endorfin sehingga merangsang vasodilatasi pembuluh darah yang berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah (Surya & Yusri, 2022).

Terapi SSBM ini dilakukan teknik masase atau pijatan dengan menggunakan gerakan tangan yang lembut, perlahan dan berirama yang dilakukan di area punggung pasien. Pijat punggung SSBM ini merupakan alternatif yang aman dengan risiko yang minimal bagi pasien hipertensi (Patonengan et al., 2023). SSBM dilakukan melalui mekanisme mengusap punggung yang mempengaruhi sistem saraf otonom, yang memicu respons relaksasi dan meredakan nyeri melalui mekanisme pelepasan endorfin, yang menghentikan sinyal nyeri yang menyebar sehingga nyeri kepala penderita hipertensi dapat berkurang. Dijelaskan dalam buku terbitan Perry dan Potter tahun 2014 dalam jurnal penelitian yang dilakukan Siti Damawiyah bahwa SSBM bekerja dengan melepaskan endorfin, yang menghentikan sentuhan nyeri (Damawiyah & Kamariyah, 2022).

Berdasarkan hasil studi terdahulu dan fenomena diatas, hal ini menjadi salah satu alasan penulis tertarik untuk melakukan Intervensi Terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM) terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Pelni Jakarta dengan tujuan menganalisis intervensi terapi SSBM terhadap penurunan tekanan darah dan nyeri kepala pada pasien hipertensi.

## METODE

Riset ini mengaplikasikan desain penelitian deskriptif pendekatan studi kasus. Penelitian ini melakukan intervensi terapi slow stroke back massage yang dilaksanakan pada tanggal 15 – 25 Juli 2024. Populasi penelitian ini adalah individu dewasa yang terdiagnosa hipertensi yang mengalami masa perawatan rawat inap di Rumah Sakit Peln Jakarta.

Dengan menggunakan teknik purposive sampling, peneliti dapat mengidentifikasi sampel berdasarkan kriteria tertentu sesuai dengan keinginan peneliti. (Marlinda et al., 2023). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 3 orang yang diberikan terapi SSBM selama 3 hari dengan frekuensi 10-15 menit yang dilakukan 2 kali sehari. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Sampel yang digunakan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah peneliti tentukan.

Kriteria inklusi yang ditentukan antara lain pasien dengan Tingkat hipertensi 1 dan 2, berjenis kelamin Perempuan, mengalami nyeri kepala dengan skala nyeri 4-5 (sedang), dan kooperatif dengan intervensi yang dilakukan. Kriteria eksklusi yang ditentukan antara lain pasien yang memiliki luka terbuka atau luka pada kulit dan otot di sekitar area intervensi serta penderita yang memiliki kelainan tulang belakang, memiliki sesak napas, mengalami tirah baring lama atau penurunan kesadaran, dan pasien memilih untuk mengundurkan diri ketika penelitian sedang dilakukan.

Instrument penelitian yang digunakan adalah lembar observasi pemeriksaan yang berisi tekanan darah dan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi serta lembar observasi standar operasional prosedur (SOP) SSBM. Instrumen pengukur yang dipergunakan pada penelitian ini adalah sphygnomanometer digital untuk mengetahui hasil TD dan nadi serta Numeric Pain Rating Scale (NRS) untuk mengetahui nyeri kepala, pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

Pengumpulan data terdiri dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap terminasi. Pada penelitian ini, digunakan analisis univariat yang hanya melibatkan satu variabel terikat penelitian, yang dimanfaatkan untuk merangkum ciri-ciri responden, menjelaskan data TD dan nyeri kepala sebelum dan sesudah intervensi SSBM (Notoatmodjo, 2018). Penelitian telah melakukan uji etik dengan nomor surat 007/UPPM-ETIK/VI/2024

## HASIL

### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 1.** Karakteristik Responden

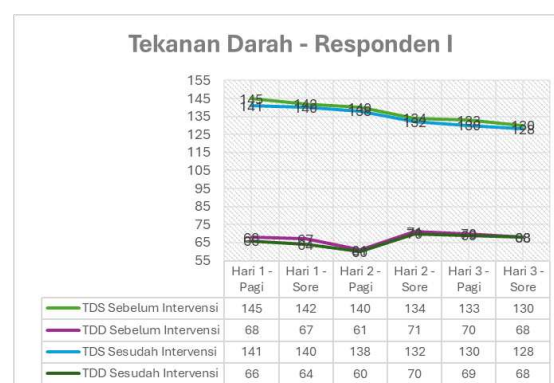
No. Responden	I	II	III
Usia (Tahun)	82	54	45
Jenis Kelamin	P	P	P
Pendidikan	SD	SMA	SMA
Pekerjaan	Tidak Bekerja	Tidak Bekerja	Tidak Bekerja

No. Responden	I	II	III
Riwayat Konsumsi Obat HT	Amlodipin 10 mg	Amlodipin 10 mg	Tidak Pernah
TD (mmHg) sebelum intervensi	145/68	180/91	150/85

Sumber: Data Primer (2024)

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa responden berada pada rentang usia 45-82 tahun. Berdasarkan jenis kelamin ditemukan semua responden dalam penelitian adalah perempuan. Berdasarkan pendidikan ditemukan bahwa 1 responden memiliki pendidikan terakhir SD dan 2 responden memiliki pendidikan terakhir SMA. Berdasarkan pekerjaan dari ketiga responden ditemukan bahwa semua responden diketahui sudah tidak bekerja dikarenakan sudah tidak mampu lagi dan segala kebutuhan ditanggung oleh kerabat/keluarga. Dari ketiga responden ditemukan keluhan yang sama yaitu nyeri bagian kepala dan hasil tekanan darah melebihi 140 mmHg untuk sistol atau 90 mmHg untuk diastol dan hanya dua responden saja yang pernah mengonsumsi obat hipertensi.

## 2. Hasil Skor Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi SSBM Pada Responden I



**Gambar 1.** Hasil TD Sebelum dan Sesudah Intervensi SSBM Pada Responden I  
Sumber : Data Primer (2024)

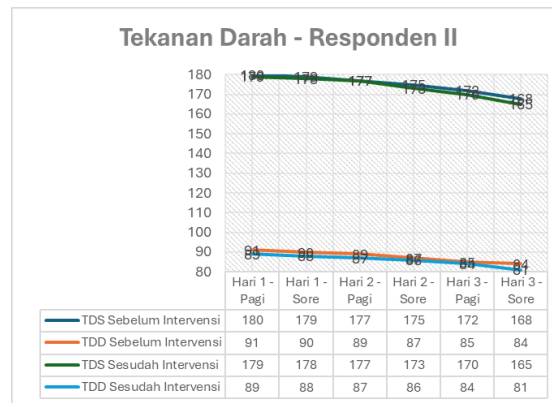
Berdasarkan data diatas, telah diketahui bahwa menunjukkan adanya perubahan pada tekanan darah responden I. Pada hari pertama di pagi hari sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 145/68 mmHg dan setelah dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 141/66 mmHg. Lalu pada sore harinya sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 142/67 mmHg dan setelah dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 140/64 mmHg.

Pada hari kedua di pagi hari sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 140/61 mmHg dan setelah dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 138/60 mmHg. Lalu pada sore harinya sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 134/71 mmHg dan setelah dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 132/70 mmHg.

Pada hari ketiga di pagi hari sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 133/70 mmHg dan setelah dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 130/69 mmHg. Lalu pada sore harinya sebelum dilakukan intervensi

didapatkan hasil TD 130/68 mmHg dan setelah dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 128/68 mmHg. Selama tiga hari didapatkan adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukan intervensi SSBM.

### 3. Hasil Skor Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi SSBM Pada Responden II



**Gambar 2.** Hasil TD Sebelum dan Sesudah Intervensi SSBM Pada Responden II  
Sumber : Data Primer (2024)

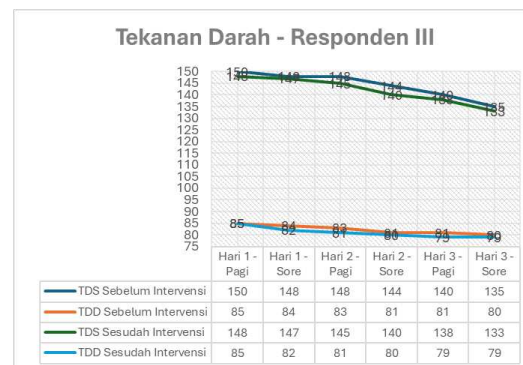
Berdasarkan data diatas, telah diketahui bahwa menunjukkan adanya perubahan pada tekanan darah responden II. Pada hari pertama di pagi hari sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 180/91 mmHg dan setelah dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 179/89 mmHg. Lalu pada sore harinya sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 179/90 mmHg dan setelah dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 178/88 mmHg.

Pada hari kedua di pagi hari sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 177/89 mmHg dan setelah dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 177/87 mmHg. Lalu pada sore harinya sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 175/87 mmHg dan setelah dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 173/86 mmHg.

Pada hari ketiga di pagi hari sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 172/85 mmHg dan setelah dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 170/84 mmHg. Lalu pada sore harinya sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 168/84 mmHg dan setelah dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 165/81 mmHg. Selama tiga hari didapatkan adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukan intervensi SSBM.

### 4. Hasil Skor Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi SSBM Pada Responden III

Berdasarkan data yang disajikan dalam gambar 3, telah diketahui bahwa menunjukkan adanya perubahan pada tekanan darah responden III. Pada hari pertama di pagi hari sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 150/85 mmHg dan setelah dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 148/85 mmHg. Lalu pada sore harinya sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 148/84 mmHg dan setelah dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 147/82 mmHg.

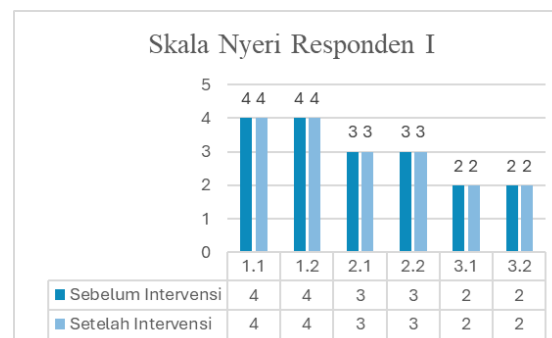


Gambar 3. Hasil TD Sebelum dan Sesudah Intervensi SSBM Pada Responden III  
Sumber : Data Primer (2024)

Pada hari kedua di pagi hari sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 148/83 mmHg dan setelah dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 145/81 mmHg. Lalu pada sore harinya sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 144/81 mmHg dan setelah dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 140/80 mmHg.

Pada hari ketiga di pagi hari sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 140/81 mmHg dan setelah dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 138/79 mmHg. Lalu pada sore harinya sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 135/80 mmHg dan setelah dilakukan intervensi didapatkan hasil TD 133/78 mmHg. Selama tiga hari didapatkan adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukan intervensi SSBM.

## 5. Hasil Skor Skala Nyeri Kepala Sebelum dan Sesudah Intervensi SSBM Pada Responden I

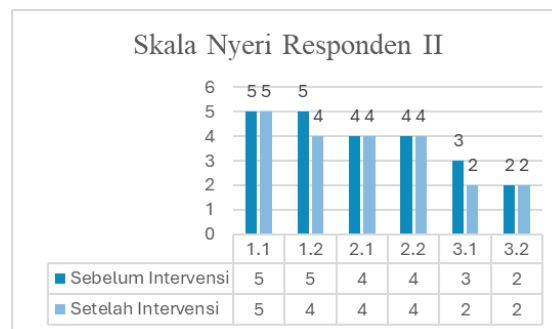


Gambar 4. Hasil Skala Nyeri Kepala Sebelum dan Sesudah Intervensi SSBM Pada Responden I  
Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan data diatas, telah diketahui bahwa menunjukkan adanya perubahan pada skala nyeri kepala responden I. Pada hari pertama di pagi dan sore hari saat sebelum dan sesudah dilakukan intervensi didapatkan hasil skor skala nyeri yang sama yaitu 4. Lalu pada hari kedua terjadi perubahan skor skala nyeri menjadi skor 3. Saat dilakukan intervensi di hari ketiga terjadi penurunan skor skala nyeri kembali menjadi skor 2. Selama 3 hari didapatkan adanya penurunan skala nyeri kepala setelah dilakukan intervensi



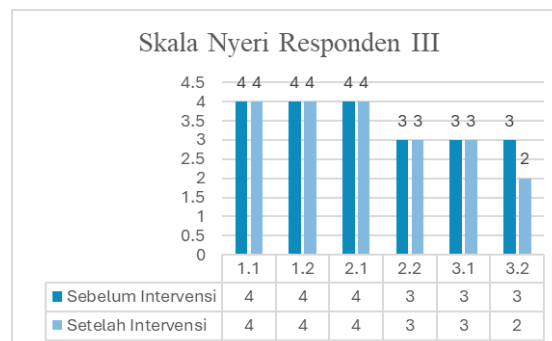
## 6. Hasil Skor Skala Nyeri Kepala Sebelum dan Sesudah Intervensi SSBM Pada Responden II



Gambar 5. Hasil Skala Nyeri Kepala Sebelum dan Sesudah Intervensi SSBM Pada Responden II  
Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan data diatas, telah diketahui bahwa menunjukkan adanya perubahan pada skala nyeri kepala responden II. Pada hari pertama di pagi saat sebelum dan sesudah dilakukan intervensi didapatkan hasil skor skala nyeri yang sama yaitu 5, lalu pada sore harinya terjadi penurunan menjadi skor 4. Lalu pada hari kedua di pagi dan sore saat sebelum dan sesudah dilakukan intervensi hasil skor skala nyeri yaitu 4. Saat dilakukan intervensi di hari ketiga terjadi penurunan skor skala nyeri kembali menjadi skor 2. Selama 3 hari didapatkan adanya penurunan skala nyeri kepala setelah dilakukan intervensi.

## 7. Hasil Skor Skala Nyeri Kepala Sebelum dan Sesudah Intervensi SSBM Pada Responden III



Gambar 5. Hasil Skala Nyeri Kepala Sebelum dan Sesudah Intervensi SSBM Pada Responden III  
Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan data diatas, telah diketahui bahwa menunjukkan adanya perubahan pada skala nyeri kepala responden III. Pada hari pertama di pagi dan sore saat sebelum dan sesudah dilakukan intervensi didapatkan hasil skor skala nyeri yang sama yaitu 4. Lalu pada hari kedua di pagi saat sebelum dan sesudah dilakukan intervensi didapatkan hasil skor skala nyeri yang sama yaitu 4 dan sore harinya turun menjadi skor 3. Saat dilakukan intervensi di hari ketiga di pagi saat sebelum dan sesudah dilakukan intervensi didapatkan hasil skor skala nyeri yang sama yaitu 3 dan pada sore harinya turun kembali menjadi skor 2. Selama 3 hari didapatkan adanya penurunan skala nyeri kepala setelah dilakukan intervensi.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden Yang Diberikan Terapi SSBM

Terdapat beberapa faktor risiko yang mempengaruhi hipertensi. Salah satu faktor risiko dari hipertensi adalah terkait usia, yang dibuktikan dalam penelitian ini terdapat 3 responden dengan rentang usia 45-82 tahun. Hal ini sesuai dengan penelitian Lukitaningtyas dan Cahyono tahun 2023 yang menjelaskan tentang faktor risiko yang sudah melekat dengan diri sendiri dan tidak dapat diubah salah satunya adalah faktor usia, karena dengan bertambahnya usia, bertambah juga perubahan alamiah di dalam tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah dan hormon. Dalam penelitian lain juga menyebutkan faktor risiko yang paling banyak ada di usia dewasa yaitu 53,1% (Sulistiawati et al., 2023).

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti menunjukkan bahwa semua responden berjenis kelamin perempuan. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rusmini dkk. tahun 2023 disebutkan sebanyak 27,5% perempuan mengalami hipertensi sedangkan untuk laki-laki hanya sebesar 5,8%. Perempuan akan mengalami peningkatan risiko terkena hipertensi setelah menopause saat usia sudah mencapai 45 tahun keatas.

Tingkat pendidikan responden dalam penelitian ini terdiri dari 1 responden yang berpendidikan SD dan 2 responden yang berpendidikan SMA. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk. tahun 2023 yang menyatakan kalau tingkat pendidikan secara tidak langsung akan dapat mempengaruhi pengendalian penyakit yang dideritanya. Semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin baik cara pengendalian serta menjaga, mempertahankan dan meningkatkan status kesehatan. Namun masih terdapat faktor lain mengapa tingkat pendidikan ini tidak sejalan, pada 2 responden tingkat SMA ini memiliki pola hidup yang berbeda dengan responden tingkat SD. Selain itu tingkat stress yang dialami tiap responden juga berbeda.

Pada hasil penelitian, ditemukan bahwa ketiga responden sudah tidak bekerja lagi dan segala aktivitas hampir semua dibantu oleh kerabat ataupun keluarga responden. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ramdhika dkk. tahun 2023 bahwa terdapat hubungan antara status pekerjaan dengan tingkat pengendalian hipertensi. Seseorang yang tidak memiliki pekerjaan maka aktivitas yang dilakukan akan lebih sedikit sehingga makanan yang di konsumsi sehari-hari akan menjadi tumpukan lemak dan gula karena tidak digunakan sebagai sumber energi, hal ini dapat berdampak untuk meningkatnya kejadian hipertensi.

Telah diketahui bahwa dari ketiga responden, terdapat 2 responden yang pernah memiliki riwayat mengonsumsi obat hipertensi yaitu amlodipine 10 mg dan 1 responden yang belum pernah mengonsumsi obat hipertensi apapun. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Helmi pada 2023 bahwa amlodipine menjadi obat hipertensi yang paling banyak digunakan untuk menurunkan tekanan darah.



Penelitian pada ketiga responden ini didapatkan hasil tekanan darah 2 responden yang termasuk derajat hipertensi tingkat 1 dan 1 responden termasuk ke derajat hipertensi tingkat 2. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Helmi pada 2023 bahwa derajat hipertensi tingkat 1 lebih banyak diderita oleh sebagian orang dibanding dengan derajat hipertensi tingkat 2.

## **2. Tekanan Darah dan Nyeri Kepala Responden Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi**

Pada ketiga responden diketahui mengalami keluhan yang sama yaitu nyeri di bagian kepala. Setelah dilakukan pengukuran tekanan darah didapatkan hasil bahwa dari kedua responden termasuk kedalam kategori hipertensi tingkat 1 dan satu responden termasuk kedalam kategori hipertensi tingkat 2, lalu pada nyeri kepala responden direntang skor 4-5 dengan kriteria nyeri cukup mengganggu. Kemudian setelah dilakukan intervensi terapi SSBM selama 3 hari dan dilakukan 12 kali pengukuran tekanan darah, nadi dan skala nyeri saat sebelum. Setelah dilakukan intervensi, didapatkan hasil jika adanya penurunan tekanan darah dari kedua responden menjadi tekanan darah normal dan satu responden menjadi hipertensi tingkat 1 diikuti dengan penurunan skala nyeri kepala di skor 2 dengan kriteria nyeri ringan dari ketiga responden tersebut.

Penelitian ini sejalan dengan Marlinda dkk pada 2023, pengaruh teknik SSBM ini efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yang berjumlah 16 orang di kawasan Puskesmas Hiang dibuktikan dengan rata-rata tekanan darah sistolik saat pertama kali sebelum dilakukan intervensi 152.50 mmHg turun menjadi 126.25 mmHg saat pengukuran terakhir intervensi. Rata-rata tekanan darah diastolik saat pertama kali sebelum dilakukan intervensi 92.50 mmHg turun menjadi 76.25 mmHg saat pengukuran terakhir intervensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Mahfuzah pada 2023 juga menunjukkan adanya pengaruh intervensi terapi SSBM terhadap penurunan tekanan darah serta nyeri kepala pada penderita hipertensi yang dilakukan ke 12 orang penderita hipertensi di Desa Batu Belah selama 4 hari dari tekanan darah 162.89 mmHg ke 131/76 mmHg dan dari nyeri kepala skor 5 ke skor 2. Setiap teknik masase memberikan manfaat masing-masing yang dimana tetap manfaat utamanya bertujuan untuk memperlancar aliran darah dalam pembuluh darah. Dalam riset lain yang dilakukan Surya dan Yusri pada 2022, nyeri kepala yang dirasakan oleh penderita hipertensi disebabkan oleh peningkatan tekanan darah. Terapi SSBM ini efektif untuk menurunkan tekanan darah sekaligus nyeri kepala yang dirasakan oleh penderita hipertensi.

Menurut Anindiyasari dan Istiqomah tahun 2023 terdapat adanya pengaruh saat diberikan intervensi SSBM terhadap tekanan darah dan skala nyeri kepala penderita hipertensi berjumlah 2 orang. Setelah diberikan intervensi selama 3 hari, terlihat penurunan tekanan darah dari 170/90 mmHg menjadi 140/68 mmHg serta terlihat penurunan skala nyeri kepala dari skala nyeri 5 ke skala nyeri 2. Hal tersebut dapat terjadi karena terapi ini dapat menimbulkan efek merelakskan otot serta tendon yang memicu pengeluaran asetilkolin yang memiliki peran untuk menghambat aktivitas saraf simpatis sehingga mengakibatkan vasodilatasi sistemik

pembuluh darah. Hal tersebut yang mempengaruhi penurunan kecepatan denyut jantung serta penurunan tekanan darah.

Penelitian yang dilakukan oleh Pramono dkk pada 2021 juga menyatakan kalau terapi ini dapat menstimulasi, meregangkan dan memperpanjang serat otot sehingga sirkulasi darah dapat meningkat dan membawa oksigen serta nutrisi kembali ke area tubuh yang tegang sehingga berefek pada arteri vertebralis yang cenderung mengalami vasokonstriksi, sehingga sirkulasi darah kembali normal. Oleh karena itu terapi SSBM ini bisa menjadi salah satu terapi non-farmakologi yang direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan untuk mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian terapi SSBM terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan 3 responden menunjukkan terdapat hasil penurunan tekanan darah setiap dilakukan intervensi hipertensi selama 3 hari yang dilakukan sehari 2 kali pada pagi dan sore hari serta telah dilakukan pengukuran tekanan darah, dan skala nyeri setiap sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Hal ini terlihat dari penjelasan secara rinci sebagai berikut.

Hasil penelitian didapatkan gambaran karakteristik responden terdiri dari 3 responden. Dari ketiga responden tersebut diketahui bahwa ketiga responden berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 45 – 82 tahun. 2 responden berpendidikan terakhir SMA dan 1 responden berpendidikan terakhir SD. Ketiga responden sudah tidak bekerja. 2 responden pernah mengkonsumsi amlodipin 10 mg dan 1 responden belum pernah mengkonsumsi obat hipertensi. Dari ketiga responden tersebut termasuk kedalam kategori hipertensi tingkat 1 dan 2.

Teridentifikasi tekanan darah dan skala nyeri kepala sebelum dan sesudah dilakukan intervensi SSBM. Pada responden I sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil tekanan darah 145/68 mmHg dan skor nyeri kepala 4, setelah dilakukan intervensi selama 3 hari didapatkan hasil tekanan darah 128/68 mmHg dan skor nyeri kepala 2. Pada responden II sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil tekanan darah 180/91 mmHg dan skor nyeri kepala 5, setelah dilakukan intervensi selama 3 hari didapatkan hasil tekanan darah 165/81 mmHg dan skor nyeri kepala 2. Pada responden III sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil tekanan darah 150/85 mmHg dan skor nyeri kepala 4, setelah dilakukan intervensi selama 3 hari didapatkan hasil tekanan darah 133/78 mmHg dan skor nyeri kepala 2.

Teridentifikasi adanya pengaruh intervensi SSBM terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi yang telah dilakukan kepada responden I, II, dan III. Hasil ini mengindikasikan adanya pengaruh terapi SSBM terhadap penurunan tekanan darah dan skala nyeri kepala pada pasien hipertensi. Dengan demikian, terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM) terbukti memberikan efek positif dalam menurunkan tekanan darah dan

mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi, sehingga dapat digunakan sebagai intervensi non-farmakologi yang efektif dan sederhana dalam manajemen hipertensi.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada responden dan para pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

### **PERNYATAAN BEBAS KONFLIK KEPENTINGAN**

Tidak terdapat konflik kepentingan yang timbul pada saat melakukan penelitian ini.

### **PENDANAAN**

Penelitian ini tidak dibayai oleh pihak manapun dan menggunakan dana pribadi.

### **KONTRIBUSI PENULIS**

**Dewi Pertiwi:** Penulis utama, konseptualisasi, metodologi, analisis, dan referensi

**Muhammad Luthfi Adillah:** Menghasilkan ide, konseptualisasi, analisis formal, supervision dan kurasi data.

**Marina Ruran:** Validasi, analisis formal, dan kurasi data

**Dimas Utomo Hanggoro Putro:** Validasi, analisis formal, dan kurasi data

### **ORCiD ID**

**Elsa Yulia**

ORCiD ID: Tidak tersedia

**M Luthfi Adillah**

ORCiD ID: <https://orcid.org/0000-0002-1146-819X>

**Sri Atun Wahyuningsih**

ORCiD ID: <https://orcid.org/0009-0005-7316-0130>

**Dimas Utomo Hanggoro Putro**

ORCiD ID: <https://orcid.org/0000-0002-6265-8743>

### **REFERENSI**

- Ainurrafiq, Risnah, & Azhar, M. U. (2019). Terapi Non Farmakologi Dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi : Systematic Review. MPPKI : Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.31934/Mppki.V2i3>
- Damawiyah, S., & Kamariyah, N. (2022). Implementasi Terapi Slow Stroke Back Massage Dengan Minyak Serai Terhadapintensitas Nyeri Kepala Penderita Hipertensi. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 7(1), 258–264.

- Dinkes Jakarta. (2023, May 17). Mengenal Penyakit Hipertensi Dan Cara Mencegahnya. Dinas Kesehatan Jakarta. <https://Dinkes.Jakarta.Go.Id/Berita/Read/Mengenal-Penyakit-Hipertensi-Dan-Cara-Mencegahnya>
- Jayawardhana, T., Anuththara, S., Nimnadi, T., Karadanaarachchi, R., Jayathilaka, R., & Galappaththi, K. (2023). Asian Ageing: The Relationship Between The Elderly Population And Economic Growth In The Asian Context. PLOS ONE, 18(4), E0284895. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0284895>
- 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 Saintika, 14. <https://doi.org/10.30633/Jkms.V14i1.1770>
- Patonengan, G. S., Mendrofa, F. A. M., & Hani, U. (2023). Effectiveness Of Slow Stroke Back Massage (SBBM) On Blood Pressure, Anxiety, And Depression Among Older People With Hypertension: A Quasi-Experimental Study. Public Health Of Indonesia, 9(2). <https://doi.org/10.36685/Phi.V9i2.678>
- Sulistiawati, S., Sarfika, R., & Afriyanti, E. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perawatan Diri Pasien Hipertensi Dewasa: Literatur Review. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 23(2), 2188. <https://doi.org/10.33087/Jiubj.V23i2.4118>
- Surya, D. O., & Yusri, V. (2022). Efektifitas Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 7(4), 120–123.
- WHO Team. (2023, September 19). First WHO Report Details Devastating Impact Of Hypertension And Ways To Stop It. World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/19-09-2023-first-who-report-details-devastating-impact-of-hypertension-and-ways-to-stop-it>
- World Health Organization. (2023). Global Report On Hypertension The Race Against A Silent Killer.