Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi e-ISSN: 2549-4236, p-ISSN: 1411-8939
Lembaga Penellitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Vol 25, No 1 (2025): Februari, 367-370
DOI: 10.33087/jiubj.v25i1.5756

Pengaruh Terapi *Slow Stroke Back Massage* terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

Yofa Anggriani Utama
Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang
Correspondence: yofaanggriani@yahoo.co.id

Abstrak. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *slow stroke back massage* terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Klinik Palembang. Metode penelitian kuantitatif metode *a quasi eksperiment*, dengan rancangan *one group pre test-post test* terhadap sampel sebanyak 30 responden. Hasil penelitian didapatkan bahwa pada tekanan darah systole sebelum dan setelah terapi *slow stroke back massage* menunjukkan ada pengaruh intervensi *slow stroke back massage* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Klinik Rizki Medika Palembang.

Kata Kunci : Slow Stroke Back Massage, Tekanan Darah, Hipertensi

Abstract. *The aim of this research is to determine the effect of slow stroke back massage therapy on changes in blood pressure in hypertensive patients at the Palembang Clinic. The quantitative research method is a quasi-experimental method, with a one group pre test-post test design on a sample of 30 respondents. The research results showed that systolic blood pressure before and after slow stroke back massage therapy showed that there was an effect of slow stroke back massage intervention on blood pressure in hypertension sufferers at the Rizki Medika Clinic in Palembang.*

Keywords*: Slow Stroke Back Massage, Blood Pressure, Hypertension*

PENDAHULUAN

Hipertensi hingga saat ini masih merupakan salah satu penyebab kematian kardiovaskular utama di Indonesia dan seluruh dunia. Meskipun telah banyak upaya untuk memperbaiki pengenalan dan tatalaksana hipertensi, sebagian pasien gagal mencapai kendali tekanan darah (TD) sesuai target walaupun telah mendapatkan obat-obatan yang diindikasikan. Kelompok pasien ini digolongkan sebagai hipertensi resisten dan secara umum dianggap memiliki risiko terjadinya komplikasi organ dan kematian terkait hipertensi yang tinggi. Karenanya, dipandang penting untuk memiliki suatu panduan tingkat nasional agar dapat mendeteksi serta menatalaksana pasien hipertensi resisten dengan lebih baik (Perhimpunan Dokter Indonesia, 2024)

Hipertensi merupakan "silent killer", dengan 1 dari 3 orang dengan Hipertensi di Indonesia tidak menyadari bahwa dirinya telah menderita hipertensi. Peningkatan tekanan darah yang menetap ini ini berkorelasi positif terhadap meningkatnya risiko untuk terkena penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke. Perlu dilakukan pengecekan secara rutin dan berkala, agar dapat dideteksi secara dini sehingga tatalaksana awal dapat dilakukan, sehingga komplikasi dapat dihindari dan kecatatan dan kematian dapat dicegah. Dengan melakukan deteksi dini dan memeriksakan tekanan darah setiap bulannya, maka diharapkan komplikasi akibat hipertensi dapat dicegah dan dikendalikan. Deteksi dini Hipertensi dilakukan melalui pemeriksaan tekanan darah pada pasien usia ≥15 tahun. Jumlah target deteksi dini Hipertensi tahun 2023 adalah sebanyak 148.139.073 orang. Cakupan deteksi dini Hipertensi sampai dengan bulan Juni 2023 adalah sebanyak 17.836.344 orang (12,04%), deteksi dini Hipertensi di Indonesia berdasarkan data sebesar 12,04% (25.958.499 dari 208.982.372 penduduk usia 15 tahun). Provinsi dengan cakupan deteksi dini tertinggi adalah NTB (31,9%), diikuti Gorontalo (22,9%) dan Banten (21,8%). 3 Provinsi dengan cakupan terendah adalah Papua Barat (3,78%), DI Yogyakarta (3,65%) dan Bali (1,25%), pada provinsi Sumatera Selatan data hipertensi sebanyak (6,23%) (Kemenkes RI, 2023)

Menurut Faisal et al (2022) menyatakan bahawa prevalensi hipertensi (22,49%), awareness (10,60%), treatment (23,73%) dan control (27,97%). Faktor signifikan risiko hipertensi adalah obesitas (PR 2,75; IK 95% 2,59-2,93), kelompok umur; 25-34 tahun (PR 1,51; IK 95% 1,35-1,68), 35-44 tahun (PR 3,52; IK 95% 3,17-3,90), 45-54 tahun (PR 7,89; IK 95% 7,11-8,77), 55-64 tahun (PR 13.36; IK 95%11.92-

14.97). Variabel lain tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Rendahnya awareness, treatment, dan control hipertensi pada usia produktif akan meningkatkan morbiditas dan mortalitas penyakit tidak menular di masa yang akan datang.

Faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi pada usia produktif (15-59 tahun) variabel yang signifikan adalah riwayat keluarga (p<0,01), aktivitas fisik (p<0,01), konsumsi sayur dan buah (p<0,01), obesitas tingkat 1 (p<0,01), dan gemuk (p=0,01). Variabel yang berpengaruh paling kuat menduga kejadian hipertensi adalah konsumsi sayur dan buah (Hintari & Fibriana, 2023). Salah satu terapi *masase* yang dapat diterapkan untuk penurunan tekanan darah adalah terapi *slow stroke back massage. Slow stroke back massage* adalah pijatan secara pelan, ritmik, dan pergerakan tangan yang lembut pada punggung pasien. Pergerakan-pergerakan yang digunakan dalam pijat ini adalah tipe pijat permukaan yang cukup memberikan efek sensasional dan memberikan banyak manfaat dalam relaksasi pasien (Moradi et al., 2016).

Terapi relaksasi diperlukan penderita hipertensi agar membuat pembuluh darah menjadi relaks sehingga akan terjadi vasodilatasi yang menyebabkan tekanan darah kembali turun dan normal. Untuk membuat tubuh menjadi relaks dapat dilakukan dengan cara terapi *massage* yang bertujuan untuk memberikan pengaruh pada system otot, susunan saraf serta sirkulasi umum setempat pada darah dan limfa (Melinda et.al, 2021). Adapun terapi non farmakologis pada penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dengan memberikan terapi *slow stroke back massage (SSBM*) yang merupakan gerakan sentuhan dan penekanan pada kulit area punggung yang memberikan efek relaksasi pada otot, tendon dan ligament yang bermanfaat untuk melancarkan sirkulasi darah, menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur (Punjastuti & Fatimah, 2020).

Berdasarkan hasil survei penelitian di Klinik Rizki Medika, ditemukan pasien hipertensi selama 3 tahun yaitu pada tahun 2021 sebanyak 70 orang, tahun 2022 sebanyak 75 orang dan tahun 2023 sebayak 65 orang, sedangkan data pada tahun 2024 dari bulan Januari hingga Maret sebanyak 30 orang pasien hipertensi, kemudian berdasarkan hasil dari wawancara dari 4 orang pasien di Klinik Rizki Medika pasien hanya mendapatkan terapi obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah, sedangkan untuk terapi non-farmakologi belum pernah diberikan dan pasien juga belum mengetahui cara untuk menurunkan tekanan darah secara non farmakologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi slow stroke back massage terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Klinik Rizki Medika Palembang.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *metode A quasi eksperimen,* dengan rancangan *one group pre test- post test* dan sesudah intervensi diberikan terhadap sampel sebanyak 30 responden di Klinik Rizki Medika Palembang.

HASIL

Tabel 1
Perbedaan rerata Perubahan Tekanan Darah Systole Setelah dan sebelum Terapi Slow Stroke Back Massage dan Tekanan Darah Diastole Setelah dan sebelum Terapi *Slow Stroke Back Massage* pada pasien Hipertensi di Klinik Rizki Medika Palembang

Tekanan Darah	Sig	Mean Rank
Tekanan Darah Systole Setelah dan sebelum Terapi Slow Stroke Back Massage	0,000	15,50
Tekanan Darah Diastole Setelah dan sebelum Terapi Slow Stroke Back Massage	0.047	10,75

Sumber: data olahan

Berdasarkan Tabel 1 menjelaskan bahwa hasil uji *Wilcoxon Signed Test* pada tekanan darah systole sebelum dan Setelah terapi *Slow Stroke Back Massage* menunjukkan *ρ-value* 0,000 < 0,05; artinya ada pengaruh terapi *Slow Stroke Back Massage,* dengan nilai rerata perubahan tekanan darah sistole sebesar 15,50. dan pada tekanan darah diastole sebelum dan Setelah terapi *Slow Stroke Back Massage* menunjukkan ρ-value 0,000 < 0,05, berarti Ha diterima yang artinya ada pengaruh terapi *Slow Stroke Back Massage* dengan nilai rerata perubahan tekanan darah diastole sebesar 10,75.

Penyakit hipertensi merupakan salah satu keadaan yang ditanadai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah

arteri, untuk mengatasi hipertensi dapat menggunakan terapi pijat yang merupakan salah satu terapi non farmakaologis yang dapat menurunkan tekanan darah karena dapat merelaksasikan dan membuat sirkulasi darah didalam tubuh menjadi lancar (Rizkia, 2020). Pengobatan pada pasien hipertensi ada dua alternatif yaitu pengobatan farmakologi dan non farmakologi salah satu pengobatan non farmakologi yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dengan terapi slow stroke back massage atau pijatan punggung secara perlahan (Sari & Widiastuti, 2024).

Untuk menangani dampak dari hipertensi, harus dilakukan penanganan sejak dini dengan menggunakan pengobatan farmakologi maupun non farmakologi. Upaya nonfarmakologi dalam menangani hipertensi salah satunya dengan terapi pijat (massage) (Auliyah et al., 2024), hal ini didukung oleh penyataan Punjastuti & Fatimah, (2020) menyatakan bahwa terapi non farmakologi slow stroke back massage merupakan Gerakan sentuhan dan penekanan pada kulit area punggung yang memberikan efek relaksasi pada otot, tendon dan ligament yang bermanfaat untuk melancarkan sirkulasi darah, menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur.

Terapi nonfarmakologi *slow stroke back massage* dapat menurunkan tekanan darah dengan mengaktifkan kerja saraf parasimpatis dan endorfin. Sehingga aliran darah menjadi lancar karena vasodilatasi pembuluh darah. Cara ini meningkatkan relaksasi tubuh, meningkatkan kadar hormon kebahagiaan, dan menurunkan hormon kortisol, norepinefrin, dan dopamin. Terapi ini dapat dilakukan oleh siapa saja, sehingga dapat dilaksanakan secara mandiri tanpa tenaga medis (Agina et al., 2022). Selain itu terapi slow stroke back massage efektif terhadap tekanan darah dan efektif meningkatkan kualitas tidur pada pasien yang mengalami hipertensi karena dapat meningkatkan relaksasi dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga dapat memberikan rangsangan pada tubuh dan dapat menurunkan beban kerja jantung. (Hermawan et al., 2024)

SIMPULAN

Hasil penelitin ini menemukan bahwa ada pengaruh terapi *slow stroke back massage,* dengan nilai rerata perubahan tekanan darah sistole sebesar 15,50. dan pada tekanan darah diastole sebelum dan setelah terapi *slow stroke back massage* dengan nilai rerata perubahan tekanan darah diastole sebesar 10,75 .

DAFTAR PUSTAKA

Agina, P., Suwaryo, W., Aminah, S., & Waladani, B. 2022. Proceedings of the International Conference on Sustainable Innovation on Health Sciences and Nursing (ICOSI-HSN 2022). *Proceedings of the International Conference on Sustainable Innovation on Health Sciences and Nursing (ICOSI-HSN 2022)*, 1. Atlantis Press International BV.

Anju Puspita Sari, Agung Widiastuti, M. 2024. Pengaruh Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *1*(2715-6885;), 183–190.

Auliyah, S., Lestari, N. E., & Yuliza, E. 2024. Pengaruh Terapi Slow Stroke Back Massage terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Ruangan Pulau Selayar RSAL Dr. Mintohardjo. *Jurnal Medika Nusantara*, *2*(3), 23–33.

Faisal, D. R., Lazuana, T., Ichwansyah, F., & Fitria, E. 2022. Faktor Risiko Hipertensi Pada Usia Produktif Di Indonesia Dan Upaya Penanggulangannya. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, *25*(1), 32–41.

Hermawan, I. W., Ryandini, F. R., & Riani, S. 2024. *Efektivitas Slow Stroke Back Massage Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi*. *3*(2), 113–122.

Hintari, S., & Fibriana, A. I. 2023. Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-59 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Pageruyung Kabupaten Kendal Sri. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, *1*(2), 208–218

Kemenkes RI. 2023. *Ditjen P2P Laporan Kinerja Semester I Tahun 2023*.

Melinda Nurul Khotimah, Handoko Faktur Rahman, Ahmad Kholid Fauzi, S. A. A. 2021. *Terapi Masase dan Terapi Napas Dalam Pada Hipertensi* (L. L. Mabruroh (ed.); 1st ed.). Ahlimedia Press.

Moradi, Z., Aliabadi, A., Rahdari, A., Moghaddam, F., Sanchooli, F., & Heydari, N. 2016. Slow-Stroke Back Massage Intervention for Relieving Postpartum Fatigue in Primiparous

Mothers after a Natural Delivery: A Randomized Clinical Trial in Zabol. *British Journal of Pharmaceutical Research*, *14*(5), 1–7.

Perhimpunan Dokter Indonesia. 2024. Panduan Pengenalan dan Tatalaksana Hipertensi Resisten Di Indonesia. *Indonesian Society of Hypertension Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia*, 1–62.

Punjastuti, B., & Fatimah, M. 2020. Pengaruh Slow Stroke Back Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, *11*(02), 167–176.

Sisy Rizkia, P. 2020. Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan Tetanus. *British Medical Journal*, *2*(5474), 1333–1336.