



ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA Tn. Z DENGAN TEKNIK *SLOW STROKE BACK MASSAGE* (SSBM) TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA SIMPANG KUBU WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS AIR TIRIS

Mahfuzah¹, Indrawati², Nia Aprilla³

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

mahfuzah992@gmail.com¹, indrawatiigo@gmail.com², niaaprilla.ariqa@gmail.com³

Abstrak

Hipertensi merupakan *silent killer* dimana gejala dapat bervariasi pada masing-masing individu serta hampir sama dengan gejala penyakit lainnya. Gejala yang paling sering menyertai hipertensi adalah nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran asuhan keperawatan pasien hipertensi yang mengalami nyeri akut dengan intervensi keperawatan melakukan teknik *slow stroke back massage*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan. Penelitian ini dilakukan di Desa Simpang Kubu Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris Tahun 2023 dengan 1 responden dengan fokus melakukan teknik *slow stroke back massage*. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 01 Juni sampai dengan 07 Juni 2023. Pada awal pengkajian didapatkan skala nyeri pasien 6 (nyeri sedang) dan setelah dilakukan teknik *slow stroke back massage* pada hari ke-7 didapatkan skala nyeri turun menjadi 0 (tidak ada rasa nyeri). Intervensi dengan teknik *slow stroke back massage* ini efektif dalam menurunkan skala nyeri pada pasien hipertensi yang mengalami nyeri. Diharapkan teknik *slow stroke back massage* ini dapat menjadi salah satu tindakan keperawatan yang ditujukan dalam mengatasi masalah keperawatan nyeri pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: *Asuhan Keperawatan, Hipertensi, Teknik Slow Stroke Back Massage.*

Abstract

Hypertension is. silent killer where the symptoms can vary for each individual and are almost the same as the symptoms of other diseases. The symptom that most often accompanies hypertension is pain. This study aims to get an overview of nursing care for hypertensive patients who experience acute pain with nursing interventions using slow stroke back massage techniques. This study used a descriptive research method in the form of a case study with a nursing care approach. This research was conducted in Simpang Kubu Village, Working Area of UPT Puskesmas Air Tiris in 2023 with 1 respondent with a focus on performing slow stroke back massage techniques. This research was conducted from June 1 to June 7, 2023. At the beginning of the study, the patient's pain scale was 6 (moderate pain) and after the slow stroke back massage technique was performed on day 7, the pain scale decreased to 0 (no pain). This intervention with the slow stroke back massage technique is effective in reducing the pain scale in hypertensive patients who experience pain. It is hoped that this slow stroke back massage technique can be one of the nursing actions aimed at overcoming the problem of nursing pain in hypertensive patients.

Keywords: *Nursing Care, Hypertension, Slow Stroke Back Massage Technique*

@Excellent Health Journal FIK UP 2023

✉Corresponding author :

Address : Alamat penulis

Email : mahfuzah992@gmail.com

Phone : 085274780446

ISSN 2580-2194 (Media Online)

Asuhan keperawatan keluarga Tn. Z dengan teknik *slow stroke back massage* (ssbm) terhadap penurunan nyeri pada penderita hipertensi di Desa Simpang Kubu Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg serta tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg yang dilakukan setidaknya dua kali pemeriksaan tekanan darah pada kondisi yang berbeda untuk menentukan terjadi atau tidaknya hipertensi (Septiari, 2017). Pada populasi lansia, hipertensi didefinisikan sebagai tekanan sistolik 160 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg. (Anugerah, 2022). Hipertensi merupakan *silent killer* dimana gejala dapat beragam pada tiap individu serta hampir sama dengan gejala penyakit lainnya. Gejala-gejalanya yaitu sakit kepala atau rasa berat pada tengkuk, mudah lelah, jantung berdebar-debar, telinga berdenging, penglihatan kabur dan mimisan. Gejala yang paling sering ditemukan pada penderita hipertensi adalah nyeri dan kelelahan. Hal ini merupakan gejala yang membuat kebanyakan pasien membutuhkan pertolongan medis.

Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2021, prevalensi tekanan darah tinggi pada orang yang berusia 30-79 tahun diperkirakan mencapai 1,2 juta orang di seluruh dunia (WHO, 2021). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), di Indonesia 34,1% penduduk berusia 18 tahun ke atas menderita tekanan darah tinggi pada tahun 2018, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%) dan terendah di Papua (22,2%)(Riskesdas, 2018). Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Riau tahun 2021, hipertensi terjadi pada 1.485.309 kasus, dimana Kabupaten Kampar adalah yang terbesar ketiga dengan 180.051 kasus dan puskesmas Air Tiris menjadi puskesmas ketiga tertinggi kasus hipertensi pada tahun 2022. Hipertensi termasuk kedalam 10 penyakit terbesar di Puskesmas Air Tiris pada tahun 2022 dengan jumlah kasus 1.579 dari 37.364 penduduk. Berdasarkan prevalensi penyakit hipertensi di Desa Simpang Kubu Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris pada tahun 2022 berada pada peringkat tertinggi yaitu sebanyak 14,92% penderita penyakit hipertensi.

Nyeri adalah perasaan yang tidak menyenangkan bisa menyebabkan marah serta tidak terjadinya kerusakan pada jaringan sebagai salah satu tanda penyakit (Istyawati, 2020). Menurut (Fresia, 2021), nyeri merupakan peristiwa yang tidak menyenangkan pada seseorang dan dapat menimbulkan penderita sakit. Secara umum cara mengatasi nyeri terdiri atas dua cara yakni secara farmakologis serta non farmakologis. Pendekatan dengan cara farmakologis dapat dilakukan dengan cara terapi analgetik yang merupakan cara paling umum. Namun terapi ini akan memiliki efek samping obat yang berbahaya bagi pasien serta berdampak ketagihan. Sedangkan pendekatan dengan cara non farmakologis dalam mengurangi nyeri bisa ditangani dengan cara terapi nafas dalam, memberikan posisi yang nyaman, dan salah satunya adalah stimulus ketaneus yaitu stimulasi kulit yang dilakukan dalam mengurangi nyeri (Siauta, 2020).

Teknik stimulus ketaneus atau yang dikenal dengan teknik *slow stroke back massage* merupakan salah satu teknik yang dilakukan menggunakan cara masase (usapan) punggung yang perlahan serta sentuhan. Masase atau sentuhan merupakan satu tindakan memberi kenyamanan yang dapat meringankan ketegangan, menenangkan seseorang dan meningkatkan peredaran darah. Teknik *slow stroke back massage* ini menyebabkan terjadinya pelepasan endorfin, sehingga membatasi jalan stimulus nyeri (Fatimah, 2020).

Selanjutnya dari pengkajian awal yang peneliti lakukan pada bulan Mei 2023 di Desa Simpang Kubu pada Tn.Z, didapatkan hasil bahwa pasien sudah mengalami hipertensi selama kurang lebih 10 tahun, akan tetapi pasien mengatakan bahwa dirinya sehat sehat saja dan tidak pernah memeriksakan kesehatannya ke pelayanan kesehatan, pasien mengatakan tidak ada pantangan dalam mengkonsumsi makanan, selain itu pasien juga mengatakan beberapa bulan terakhir ini sering mengalami nyeri, jika nyeri terasa pasien belum pernah melakukan teknik *slow stroke back massage* untuk mengurangi nyeri, pasien hanya berbaring saja jika nyeri timbul.

Berdasarkan uraian masalah di atas dan survey awal yang peneliti lakukan di Desa Simpang Kubu, peneliti tertarik melakukan "Asuhan Keperawatan Keluarga Tn. Z dengan

Asuhan keperawatan keluarga Tn. Z dengan teknik *slow stroke back massage* (ssbm) terhadap penurunan nyeri pada penderita hipertensi di Desa Simpang Kubu Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris

Teknik *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) terhadap Penurunan Nyeri pada Penderita Hipertensi di Desa Simpang Kubu Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris Tahun 2023”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan metode studi kasus berupa laporan kasus dengan menetapkan implementasi keperawatan melalui tahapan asuhan keperawatan yang diawali dengan pengkajian, penetapan diagnosa keperawatan, intervensi dan implementasi serta evaluasi keperawatan. Pada penelitian ini peneliti menetapkan tindakan teknik *Slow Stroke Back Massage* sebagai tindakan implementasi dengan tujuan untuk menurunkan rasa nyeri pada penderita hipertensi.

HASIL

1. Pengkajian

. Asuhan keperawatan ini dilakukan pada tanggal 01 Juni - 07 Juni 2023 di Desa Simpang Kubu yang dimulai dari tahap pengkajian, menganalisa data, menegakkan diagnosa, intervensi keperawatan, implementasi dan mengevaluasi. Dari pengkajian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa Tn. Z berusia 78 tahun, berjenis kelamin laki-laki, mempunyai status perkawinan cerai mati, beragama islam, suku melayu, pendidikan terakhir SD, bekerja sebagai petani. Keadaan umum klien baik, BB : 70 kg, TB : 157 cm, TD : 180/100 mmHg, N : 110x/menit, RR : 23x/menit, S : 36,2°C. Pada saat pengkajian Tn. Z mengatakan kepala sering terasa pusing dan nyeri saat setelah beraktivitas dan terkadang nyeri timbul sewaktu-waktu, Tn. Z mengatakan nyeri dirasakan seperti ditimpa benda berat, nyeri dirasakan pada bagian kepala hingga bagian tengkuk dengan skala nyeri 6 (sedang), nyeri bisa berlangsung kurang lebih 10 menit dan hilang timbul. Tn. Z mengatakan jika nyeri timbul ia hanya berbaring. Pada saat dilakukan wawancara klien juga mengatakan sulit tidur dan pola tidurnya berubah, klien mengatakan sering terbangun pada malam hari dengan jumlah jam tidur 5 jam/ hari, klien mengatakan merasa tidak puas dengan tidurnya karena sakit pada bagian kepala hingga tengkuk serta klien juga tampak lesu dan gelisah.

2. Analisa Data

No	Data	Penyebab	Masalah Keperawatan
1	<p>DS :</p> <p>P : Tn. Z mengatakan nyeri kemungkinan disebabkan oleh tekanan darahnya meningkat.</p> <p>Q : Tn. Z mengatakan nyeri yang dirasakan seperti ditimpa benda berat.</p> <p>R : Tn. Z mengatakan nyeri terasa pada bagian kepala hingga bagian tengkuk.</p> <p>S : Skala nyeri 6 (sedang).</p> <p>T : Tn. Z mengatakan nyeri hilang timbul pada saat setelah beraktifitas dan terkadang timbul sewaktu-waktu yang berlangsung selama kurang lebih 10 menit.</p> <p>O :</p> <p>a. Tn. Z tampak meringis dan memegang tengkuk</p>	<p>Hipertensi</p> <p>↓</p> <p>Kerusakan vaskuler pembuluh darah</p> <p>↓</p> <p>Perubahan struktur</p> <p>↓</p> <p>Penyumbatan pembuluh darah</p> <p>↓</p> <p>Gangguan sirkulasi pada otak</p> <p>↓</p> <p>Resistensi pembuluh darah di otak</p>	Nyeri Akut

Asuhan keperawatan keluarga Tn. Z dengan teknik *slow stroke back massage* (ssbm) terhadap penurunan nyeri pada penderita hipertensi di Desa Simpang Kubu Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris

	<p>b. Tn. Z tampak gelisah c. Skala nyeri 6 (sedang) d. TD : 180/100 mmHg N : 110x/menit</p>		
2	<p>S :</p> <p>a. Klien mengatakan sulit tidur. b. Klien mengatakan pola tidurnya berubah. c. Klien mengatakan sering terbangun pada malam hari. d. Klien mengatakan merasa tidak puas dengan tidurnya karena sakit pada bagian kepala hingga tengkuk.</p> <p>DO:</p> <p>a. Klien tampak gelisah dan lesu b. Jumlah jam tidur klien 5 jam/hari c. TD : 180/100 mmHg N : 110x/menit</p>	<p>Hipertensi</p> <p>↓</p> <p>Kerusakan vaskuler pembuluh darah</p> <p>↓</p> <p>Perubahan struktur</p> <p>↓</p> <p>Penyumbatan pembuluh darah</p> <p>↓</p> <p>Vasokonstriksi</p> <p>↓</p> <p>Gangguan sirkulasi pada otak</p> <p>↓</p> <p>Resistensi pembuluh darah di otak meningkat</p> <p>↓</p> <p>Kurang kontrol tidur</p>	<p>Gangguan Pola Tidur</p>

3. Diagnosa Keperawatan

1. Nyeri akut berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang sakit
2. Gangguan pola tidur berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang sakit

PEMBAHASAN

1. Pengkajian

Studi kasus dilakukan dengan melakukan pengkajian awal sebelum dilakukan intervensi keperawatan, dalam hal ini data yang diperoleh menunjukkan klien tampak kooperatif, saat pengkajian dilakukan pada tanggal 01 Juni 2023, Tn. Z mengatakan sering terasa pusing dan nyeri kepala saat setelah beraktivitas, Tn. Z mengatakan nyeri dirasakan seperti ditimpa benda berat, nyeri dirasakan pada bagian kepala hingga bagian tengkuk dengan skala nyeri 6 (sedang) dan hasil pemeriksaan tekanan darah 180/100 mmHg.

Menurut asumsi peneliti, Tn. Z mengalami tekanan darah tinggi dan nyeri kepala, karena Tn. Z tidak membatasi makanan asin/garam dan terkadang mengkonsumsi dalam jumlah yang berlebih, klien mengatakan tidak ada pantangan dalam mengonsumsi makanan. Semua ini termasuk dalam faktor risiko tekanan darah tinggi yang masih bisa diubah, sehingga menurut teori (Black & Hawks, 2014), resiko faktor tekanan darah tinggi yang dapat diubah adalah sebagai berikut : konsumsi garam berlebih, merokok, diabetes, stress, kegemukan (obesitas), kurang aktivitas fisik, psikososial dan stress.

2. Diagnosa Keperawatan

Asuhan keperawatan keluarga Tn. Z dengan teknik *slow stroke back massage* (ssbm) terhadap penurunan nyeri pada penderita hipertensi di Desa Simpang Kubu Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris

Berdasarkan pengkajian yang telah dilakukan oleh peneliti, didapatkan dua diagnosa yang muncul pada pasien Tn. Z, yaitu nyeri akut dan gangguan pola tidur berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang sakit.

Hipertensi merupakan suatu keadaan terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg serta tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg yang dilakukan setidaknya dua kali pemeriksaan tekanan darah pada kondisi yg berbeda untuk menentukan terjadi atau tidaknya hipertensi (Septiari, 2017).

Penentuan diagnosa ini muncul karena hasil pengkajian ditemukan tanda dan gejala hipertensi kepala pusing, tengkuk terasa berat, nyeri dan peningkatan tekanan darah, klien tampak meringis dan memegang area yang nyeri.

Menurut (Siauta, 2020) terapi komplementer merupakan salah satu alternatif untuk mengatasi masalah kesehatan. Salah satu terapi komplementer yang dapat diaplikasikan pada pasien hipertensi adalah stimulus ketaneus (teknik *slow stroke back massage*).

3. Intervensi Keperawatan

Tindakan asuhan keperawatan diharapkan keluarga mampu merawat anggota keluarga yang sakit melalui rencana asuhan keperawatan meliputi :

Memberikan informasi pada pasien dan keluarga tentang nyeri dan hipertensi, lakukan pengkajian nyeri secara komprehensif termasuk lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas dan faktor presipitasi, observasi reaksi nonverbal dari ketidaknyamanan, kaji tipe dan sumber nyeri untuk menentukan intervensi, jelaskan tujuan dan manfaat terapi yang diberikan, demonstrasikan pemberian teknik *slow stroke back massage*, tingkatkan istirahat.

Tindakan asuhan keperawatan ini sejalan dengan penelitian Lestari 2018, yang mana tindakan yang diberikan kepada pasien dengan hipertensi salah satunya dengan teknik *slow stroke back massage* yang dapat bermanfaat untuk menurunkan nyeri pada penderita hipertensi.

Menurut asumsi peneliti, tidak ada kesenjangan antara teori dan realita di lapangan, karena rencana tindakan yang dilakukan sesuai dengan penelitian Lestari dan teori tinjauan pustaka berdasarkan *Nursing Intervention Classification* (NIC, 2018).

4. Implementasi Keperawatan

Pada pelaksanaan tindakan keperawatan telah dilaksanakan dengan rencana yang telah ditetapkan oleh penulis dengan diagnosa nyeri akut pada Tn. Z dengan hipertensi. Dengan dilakukannya terapi non farmakologis dengan cara pemberian teknik *slow stroke back massage* yang didapatkan hasil bahwasanya terdapat pengaruh penurunan skala nyeri setelah dilakukan teknik *slow stroke back massage*. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian (Lestari, 2018), bahwasanya terdapat perubahan yang signifikan setelah dilakukan teknik *slow sroke back massage* menggunakan minyak pijat. Menurut asumsi peneliti, penelitian yang dilakukan (Lestari, 2018), sejalan dengan penelitian yang dilakukan peneliti bahwasanya terdapat pengaruh penurunan skala nyeri setelah dilakukan teknik *slow stroke back massage*.

5. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi yang dimulai dari tanggal 02 dan berakhir tanggal 07 Juni 2023 didapatkan evaluasi subjektif setelah dilakukan teknik *slow stroke back massage*, pasien mengatakan nyeri sudah tidak dirasakan dan mengatakan lebih rileks dari pada biasanya dengan data objektif skala nyeri 0 (tidak ada rasa nyeri). Analisa hasil evaluasi masalah nyeri pada pasien teratasi dan rencana tindakan intervensi selanjutnya yaitu mengajarkan dan menganjurkan keluarga menerapkan teknik *slow stroke back massage* pada pasien. Hal

Asuhan keperawatan keluarga Tn. Z dengan teknik *slow stroke back massage* (ssbm) terhadap penurunan nyeri pada penderita hipertensi di Desa Simpang Kubu Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris

diatas sesuai dengan hasil penelitian (Istyawati, 2020) bahwasanya, terdapat pengaruh teknik *slow stroke back massage* pada penderita hipertensi sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) dilakukan teknik *slow stroke back massage*. Setelah diberikan intervensi teknik *slow stroke back massage* pada responden, sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri pada penderita hipertensi.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan yaitu pada pasien nyeri akibat hipertensi tentang pemberian teknik *slow stroke back massage*, maka dapat disimpulkan :

1. Pengkajian yang didapatkan yaitu klien mengalami nyeri akut akibat hipertensi yang ditandai dengan Tn. Z mengalami nyeri kepala hingga bagian tengkuk, klien mengatakan nyeri dirasakan seperti ditimpa benda berat, nyeri kepala saat setelah beraktivitas dan terkadang nyeri timbul sewaktu-waktu dengan skala nyeri 6 (sedang), nyeri bisa berlangsung kurang lebih 10 menit dan hilang timbul . Tn. Z tampak meringis, TD : 180/100 mmHg.
2. Diagnosa yang muncul diagnosa keperawatan nyeri akut dan gangguan pola tidur berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang sakit.
3. Intervensi yaitu teknik *slow stroke back massage* untuk menurunkan nyeri akibat hipertensi.
4. Implementasi yang diberikan adalah sesuai dengan intervensi yaitu memberikan teknik *slow stroke back massage* sampai terjadi penurunan skala nyeri dan tidak ada perbedaan yang signifikan dengan penelitian terdahulu.
5. Evaluasi menunjukkan adanya penurunan nyeri akibat hipertensi setelah diberikan teknik *slow stroke back massage*.
6. Hasil analisis inovasi keperawatan sebelum dan sesudah dilakukan teknik *slow stroke back massage* didapatkan hasil signifikan dalam penurunan nyeri pada Tn. Z dengan hipertensi di Desa Simpang Kubu Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris Tahun 2023.

SARAN

Diharapkan teknik *slow stroke back massage* ini dapat menjadi salah satu tindakan keperawatan yang ditujukan dalam mengatasi masalah keperawatan nyeri pada pasien hipertensi

Asuhan keperawatan keluarga Tn. Z dengan teknik *slow stroke back massage* (ssbm) terhadap penurunan nyeri pada penderita hipertensi di Desa Simpang Kubu Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris

DAFTAR PUSTAKA

- Agina, P., Suwaryo, W., Aminah, S., & Waladani, B. (2022). *Physiotherapy Treatment of Hypertension Patients to Reduce Headache Using Slow Stroke Back Massage Therapy*. In International Journal of Department Emergency Nursing and Community Medicine (Vol. 1). Atlantis Press International BV. <https://doi.org/10.2991/978-94-6463-070-1>. Di akses pada Juni 2023
- Bulechek, dkk. 2016. *Nursing Intervention Classification (NIC) Edisi Keenam*. Singapore : elsevier Icn
- Fatimah, D. (2020). *Pengaruh Slow Stroke Back Massage terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi*. Jurnal Kesehatan Madani Medika. Di akses pada Juni 2023
- Fresia, S. (2021). *Efektifitas Penerapan Teknik SSBM terhadap Penurunan Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi di Ruang Garuda RS dr. Esnawan Antariksa Jakarta*. Jurnal Keperawatan Dan Kedirgantaraan Vol.1, No.1. Di akses pada Juni 2023
- Guide, M. R. C. E. (2013). *Buku Massage*. In Main (Issue February). CV. Kasih Inovasi Teknologi.
- Istiyawati, dan P. (2020). *Efektifitas Slow Stroke Back Massage (Ssbm) Dalam Menurunkan Skala Nyeri Kepala Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Mitra Siaga Tegal*. Community of Publishing in Nursing Volume 8 No 2. Di akses pada Juni 2023
- Lestari, D. (2018). *Penerapan SSBM terhadap Nyeri Kepala pada Penderita Hipertensi*. Eprints.Uny.Ac.Id. <https://eprints.uny.ac.id>. Di akses pada Juni 2023
- Moorhead, dkk. 2016. *Nursing Outcomes Classification (NOC) Penukuran Outcomes Kesehatan Edisi Kelima*, Singapore : Elsevier Icn
- NANDA. 2015. *Buku Diagnosa Keperawatan Definisi dan Klasifikasi 2015-2017*. Jakarta : EGC
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Di akses pada Juni 2023
- Septiari. (2017). *Pengaruh Terapi Slow Stroke Back Massage terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi*. Di akses pada Juni 2023
- Siauta. (2020). *Penurunan nyeri kepala penderita hipertensi menggunakan relaksasi handgrip*. Borneo Nursing Journal (BNJ) Volume 2 No 1. <https://akperysismd.e-journal.id/BNJ>. Di akses pada Juni 2023
- World Health Organization (WHO). (2021). *Hypertension*. Di akses pada Juni 2023