

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

Akbar^{1*}, Diahmalia², Mardiah³, Rahmawati⁴

Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia^{1,2,3,4}

*Corresponding Author : akbar.asfar@umi.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang banyak terjadi dan dapat menyebabkan komplikasi serius jika tidak ditangani dengan baik. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah adalah terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM), yaitu teknik manipulasi dengan pijatan lembut pada jaringan tubuh. Terapi ini bertujuan untuk memberikan efek relaksasi pada fisiologis tubuh, terutama pada sistem vaskular, muskular, dan saraf, sehingga berpotensi menurunkan tekanan darah. Penelitian Studi kasus ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan terapi SSBM dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Maccini Sawah, Kota Makassar. Metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif melalui observasi langsung pada pasien hipertensi yang menerima terapi SSBM. Pengumpulan data menggunakan metode asuhan keperawatan yang dimulai dari pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi. Hasil penelitian implementasi intervensi menunjukkan bahwa pada Ny. S, terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan, dari 140/90 mmHg sebelum terapi menjadi 120/80 mmHg setelah terapi. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan terapi SSBM efektif dalam menurunkan tekanan darah pasien. Dengan demikian, diharapkan penderita hipertensi dapat memanfaatkan terapi SSBM sebagai salah satu metode pengelolaan tekanan darah yang aman dan efektif, terutama jika diterapkan secara teratur. Terapi ini dapat menjadi alternatif bagi mereka yang ingin menurunkan tekanan darah tanpa obat atau sebagai pelengkap dalam penatalaksanaan hipertensi secara menyeluruh.

Kata kunci : hipertensi, *slow stroke back massage*, tekanan darah

ABSTRACT

Hypertension is one of the most common degenerative diseases that can lead to serious complications if not properly managed. One non-pharmacological method that can be used to lower blood pressure is the Slow Stroke Back Massage (SSBM) therapy, which involves gentle manipulation through soft tissue massage. This therapy aims to provide relaxation effects on the body's physiology, particularly on the vascular, muscular, and nervous systems, thereby potentially lowering blood pressure. This case study aims to evaluate the effectiveness of SSBM therapy in reducing blood pressure in hypertensive patients at the Puskesmas Maccini Sawah in Makassar City. The method used is a descriptive approach through direct observation of hypertensive patients receiving SSBM therapy. Data collection employs nursing care methods that begin with assessment, nursing diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The results of the intervention implementation show that in the case of Mrs. S, there was a significant decrease in blood pressure, from 140/90 mmHg before therapy to 120/80 mmHg after therapy. This indicates that the application of SSBM therapy is effective in lowering patients' blood pressure. Therefore, it is hoped that hypertensive patients can utilize SSBM therapy as a safe and effective method of blood pressure management, especially if applied regularly. This therapy can serve as an alternative for those seeking to lower blood pressure without medication or as a complementary approach in the comprehensive management of hypertension.

Keywords : blood pressure, hypertension, *slow stroke back massage*

PENDAHULUAN

Salah satu kelainan degeneratif yang paling banyak menyerang orang berusia lanjut adalah hipertensi, yang disebabkan oleh pembuluh darah yang menjadi kaku dan mengeras seiring bertambahnya usia, sehingga memaksa jantung berdetak lebih cepat dan menghasilkan tekanan darah yang lebih tinggi. Ketika hipertensi tidak ditangani secara maksimal, banyak kasus yang mengakibatkan konsekuensi seperti penyakit jantung, stroke, gangguan penglihatan, dan masih banyak lagi (Nurlathifah et al., 2022).

Diperkirakan 46% penderita hipertensi dewasa tidak menyadari bahwa mereka mengidap kondisi tersebut. Saat ini, sekitar separuh penderita hipertensi di seluruh dunia tidak mengetahui bahwa mereka mengidap penyakit tersebut (World Health Organization (WHO), 2023). Berdasarkan laporan SKI (Survei Kesehatan Indonesia) tahun 2023 menunjukkan meskipun prevalensi hipertensi cenderung menurun, masih terdapat celah pengetahuan status hipertensi di masyarakat. Terdapat perbedaan sekitar 20% antara prevalensi berdasarkan diagnosis dokter (5,9%) dan prevalensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah (26%) pada kelompok usia 18-59 tahun (Kemenkes, 2023). Berdasarkan pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan pada tahun 2021 oleh Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, prevalensi hipertensi di Sulawesi Selatan sebesar 20,9%. Dan menurut data puskesmas Maccini Sawah tahun 2023 jumlah kasus hipertensi sebanyak 475 kasus dalam hal ini menempati urutan pertama penyakit tidak menular di Puskesmas Maccini Sawah (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, 2021).

Perawatan farmakologi dan non-farmakologis digunakan untuk menangani hipertensi. Terapi non farmakologi yang dikenal dengan terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM) adalah salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Tujuan dari pijat punggung gerakan lambat adalah untuk memanipulasi tubuh dengan memberikan sentuhan ringan pada jaringan, khususnya menargetkan sistem muskuloskeletal, neurologis, dan peredaran darah. Manfaat kesehatan dari pijat punggung stroke lambat termasuk pengurangan rasa sakit, peningkatan kualitas tidur, dan relaksasi umum (Nurlathifah et al., 2022).

Berdasarkan Hasil penelitian (Aminah, 2022). menunjukkan bahwa pengobatan SSBM efektif menurunkan tekanan darah dan mengurangi sakit kepala dengan cara vasodilatasi arteri darah yang memberi oksigen dan nutrisi ke otak. Terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah penerapan pijat ini, sehingga terjadi penurunan tekanan sistolik sebesar 6,44 mmHg dan diastol sebesar 4,77 mmHg. Penurunan tekanan ini diikuti dengan penurunan keluhan ketidaknyamanan responden (Aminah, 2022). Wawancara dengan petugas Puskesmas menunjukkan bahwa Slow Stroke Back Massage belum diterapkan, dan pasien hipertensi masih bergantung pada obat antihipertensi. Lima pasien tidak berolahraga di rumah karena sulit mengingat gerakan dan terbatasnya waktu, sementara sepuluh pasien dengan tekanan darah 160/90 mmHg hingga 200/100 mmHg menganggap obat sebagai faktor utama.

Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 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.

METODE

Penelitian ini merupakan studi kasus. Subjek penelitian yang digunakan adalah satu kasus hipertensi. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Wawancara dilakukan untuk mengetahui riwayat penyakit serta keluhan terkait masalah yang sedang diteliti, hal tersebut dibuktikan pada pemeriksaan fisik sebagai penunjang atas keluhan-keluhan yang disampaikan. Observasi dilakukan dalam bentuk asuhan

keperawatan secara menyeluruh yaitu mencakup pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi. Dokumentasi merupakan data pribadi pasien meliputi nama, umur, diagnosa dan lain-lain. Manajemen perawatan menggunakan konsep terapi pijatan yaitu *slow stroke back massag*

HASIL

Ny. S ditemukan saat dilakukan pengkajian bahwa pasien mengatakan nyeri kepala, pusing, dan terasa tegang pada bagian leher. Pasien mengatakan nyeri kepala terasa berat dengan skala nyeri 4 (nyeri sedang) dan nyeri yang dirasakan hilang timbul. Pasien juga mengalami kesulitan untuk tidur dan sering terjaga karena nyeri kepala yang dirasakan serta pasien merasa tidak puas tidur. Wajah nampak meringis, pasien nampak lemah, konjungtiva nampak pucat, sklera nampak merah dengan tanda-tanda vital TD: 140/90 mmHG, RR: 22x/menit, N: 80x/menit dan suhu tubuh: 36,5⁰C

Tabel 1. Tekanan Darah Ny. S

| Waktu Pemberian Intevensi | Tekanan Darah | Skala Nyeri |
|---------------------------|---------------|-------------|
| Hari ke-1 | 140/70 mmHg | Skala 3 |
| Hari ke-2 | 130/80 mmHg | Skala 3 |
| Hari ke-3 | 120/80 mmHg | Skala 2 |

Berdasarkan tabel 1 tekanan darah pada kasus terdapat penurunan dari pemberian intervensi terapi SSBM pada hari pertama 140/70 mmHg menjadi 120/80 mmHg pada intervensi hari ketiga.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan Slow Stroke Back Massage (SSBM) sangat efektif dalam penanganan pasien hipertensi. Hal ini dibuktikan dengan gambaran darah sebelum dan sesudah penerapan intervensi SSBM untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yang bekerja di wilayah kerja Puskesmas Maccini Sawah. Pada penelitian yang melibatkan satu responden hipertensi ini didapatkan hasil tekanan darah sebelum dilakukan tindakan sebesar 140/90 mmHg, dan setelah dilakukan tindakan tekanan darah responden pada hari ke-4 penelitian sebesar 120/80 mmHg. Terdapat perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah intervensi; Hal ini disebabkan oleh pola makan yang tidak memadai, melewatkan pengobatan antihipertensi, dan pola tidur yang buruk. Peneliti melakukan pemeriksaan tekanan darah dengan kunjungan rumah pada siang hari yaitu sekitar pukul 12.00 WITA, karena sebagian besar pasien diukur tekanan darahnya setelah melakukan olahraga ringan atau sedang.

Temuan penelitian ini sesuai dengan penelitian Destiawan Eko Utomo dkk. tahun 2022 yang menemukan bahwa perawatan Slow Stroke Back Massage dapat menurunkan tekanan darah. Ini adalah indikasi pertama bahwa pijatan punggung secara perlahan mungkin berdampak pada perubahan tekanan darah. darah pada penderita hipertensi. Ingatlah untuk berhati-hati terhadap obat antihipertensi, yang memiliki risiko cedera yang signifikan, saat menerima terapi pijat untuk organ termasuk sistem muskuloskeletal dan kardiovaskular. Mekanisme ini menyebabkan penurunan denyut jantung, curah jantung, dan volume stroke, yang semuanya berdampak pada tekanan darah. Mekanisme ini juga menyebabkan vasodilatasi sistemik dan penurunan kontraktilitas miokardium (Utomo et al., 2022).

Slow stroke back massage adalah suatu teknik yang melibatkan gerakan sentuhan dan penekanan pada kulit area punggung, yang bertujuan memberikan efek relaksasi pada otot,

tendon, dan ligamen. Teknik ini dapat meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, merangsang pengeluaran neurotransmitter asetilkolin, dan menghasilkan efek penurunan tekanan darah pada individu yang menerima terapi ini. Efek penurunan tekanan darah dari *slow stroke back massage* dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Pertama, terapi ini dapat meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah dan getah bening, membantu meningkatkan sirkulasi darah secara keseluruhan. Selain itu, *slow stroke back massage* dapat meningkatkan level serotonin, suatu neurotransmitter yang berperan dalam mengatur suasana hati dan memiliki efek relaksasi (Jayawardhana, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh (Septiari & Restuning, 2017) dimana hasil penelitian, dapat dinyatakan bahwa terapi *slow stroke back massage* memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada responden yang mengalami hipertensi derajat 1 di Panti Wreda Omega Semarang. Sebanyak empat responden menunjukkan penurunan nilai tekanan darah sistolik sebesar 4 dan 5 mmHg, dengan nilai mean penurunan sebesar 4,5 mmHg.

Penelitian lain yang sejalan yaitu (Wibowo, 2018) dimana dari hasil uji statistik menggunakan Paired t-Test pada data hasil pengukuran tekanan darah lansia hipertensi dengan jumlah responden sebanyak 15 orang, diperoleh bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum *Slow stroke back massage* (SSBM) adalah 156,00 mmHg, dengan nilai minimum 140 mmHg dan nilai maksimum 180 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan sistolik sesudah SSBM adalah 146,00 mmHg, dengan nilai minimum 130 mmHg dan nilai maksimum 170 mmHg. Terdapat perbedaan yang bermakna pada tekanan sistolik, yaitu sebesar 10,00 mmHg dari jumlah responden 15. Hasil uji t hitung sebesar 10,247, melebihi nilai t tabel (2,144) dengan dua perbandingan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Nilai $p=0,000$ atau $P<0,05$, menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna pada penurunan tekanan darah sistolik sebelum perlakuan SSBM dan tekanan darah sistolik sesudah SSBM.

Penelitian lain yaitu oleh (Pangastuti et al., 2022) Uji Paired Sample T-Test menunjukkan hasil yang signifikan terkait pemberian intervensi *Slow stroke back massage* (SSBM) pada penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Gerokgak. Hasil menunjukkan bahwa terapi *Slow stroke back massage* secara konsisten mempengaruhi penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi selama periode tersebut. Interpretasi dari nilai p-value yang signifikan adalah bahwa adanya perbedaan yang nyata dalam tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi SSBM. Dengan kata lain, terapi SSBM secara efektif berkontribusi pada penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Gerokgak.

Penelitian ini didukung oleh (Mobalen, 2020) dimana hasil penelitian yang didapatkannya bahwa ada pengaruh Stimulasi Kutaneus *Slow stroke back massage* (SSBM) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi terhadap 30 responden yang diberikan intervensi Stimulasi Kutaneus *Slow stroke back massage* (SSBM) dengan nilai signifikan ($p = 0,043$). Stimulasi Kutaneus Slow-stroke back massage (SSBM) adalah tindakan stimulasi kulit pada masase punggung dengan usapan yang perlahan selama 3-10 menit. Tekanan darah sebelum diberikan intervensi Stimulasi Kutaneus *Slow stroke back massage* (SSBM) dan sesudah diberikan intervensi Stimulasi Kutaneus *Slow stroke back massage* (SSBM) mengalami perubahan tekanan darah.

Bagi pasien hipertensi, pijat merupakan cara yang sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah diastolik dan sistolik. Pijat merupakan pendekatan terapi yang melibatkan kontak langsung dengan tubuh pasien untuk menghasilkan efek menenangkan melalui mekanoreseptor tubuh yang mengendalikan suhu tubuh, selain menggunakan tekanan dan sentuhan sebagai teknik relaksasi. Hubungan yang didasarkan pada rasa percaya dapat dibangun antara perawat dan pasien melalui proses ini. Salah satu jenis terapi pijat yang dapat membantu menurunkan tekanan darah adalah pijat punggung yang lembut. Pijat punggung

dengan gerakan lambat dapat menurunkan tekanan darah dan membantu mengurangi sakit kepala yang disebabkan oleh hipertensi dengan memperlebar pembuluh darah, sehingga mencegah potensi masalah (Punjastuti & Fatimah, 2020).

Menurut penelitian "Pengaruh *Slow Stroke Back Massage* terhadap Tekanan Darah pada Pasien Lansia dengan Hipertensi" oleh Gusti Ayu Made Diah Dwi Meidayanti dkk. (2023), tidak terdapat perbedaan tekanan darah pada kelompok kontrol dan terdapat perbedaan tekanan darah yang lebih signifikan pada kelompok intervensi. Hal ini terjadi akibat sentuhan berulang atau tekanan ringan pada permukaan kulit yang meningkatkan aliran darah sehingga menurunkan denyut jantung, memperlambat pernapasan, dan merelaksasi otot sehingga tekanan darah menurun. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan tekanan darah karena hanya diberikan terapi obat hipertensi tanpa diberikan terapi pijat punggung stroke lambat sehingga pada kelompok kontrol otot dan pembuluh darah kaku sehingga menyebabkan aliran darah tidak lancar (Meidayanti et al., 2023).

Dampak pendekatan SSBM terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi telah diselidiki dalam sejumlah penelitian. Teknik pijat secara signifikan mempengaruhi tekanan darah, menurut sebagian besar penelitian. *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) merupakan teknik relaksasi otot, tendon, dan ligamen dengan memberikan tekanan dan gerakan menyentuh pada kulit area punggung selama tiga hingga sepuluh menit. Perawatan ini menurunkan tekanan darah dengan meningkatkan dilatasi pembuluh darah dan menurunkan aktivitas saraf simpatis, yang semuanya memberikan dampak menenangkan (Punjastuti & Fatimah, 2020). Pijat sangat ampuh untuk menurunkan tekanan darah tinggi karena meningkatkan kapasitas darah untuk membawa oksigen dan nutrisi ke selsel tubuh. Terapi pijat bekerja dengan mengaktifkan saraf permukaan kulit, yang kemudian mengirimkan sinyal ke hipotalamus otak. Hal ini memungkinkan pasien merasakan sentuhan sebagai respons yang menenangkan, yang menurunkan tekanan darah dan memperlancar aliran darah (Utomo et al., 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang Wowor dkk (2022) dengan judul "Pengaruh *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Kutaampel Jawa Barat" menjelaskan bahwa sebelum diberikan pijat punggung gerak lambat rata-rata tekanan darah responden adalah 150,65 mmHg dan setelah diberikan pijat punggung gerak lambat rata-rata tekanan darah sistol responden adalah 94,04 mmHg sedangkan rata-rata tekanan darah diastol responden sebesar 82,93 mmHg. Pembuluh darah mengalami vasodilatasi, tindakan pijatan punggung secara perlahan dapat membuat pembuluh darah menjadi rileks, meningkatkan aliran darah dan dengan demikian menurunkan tekanan darah. Dalam hal ini ditunjukkan bagaimana *slow stroke back massage* mempengaruhi variasi tekanan darah pada lansia di Desa Kutaampel (Wowor et al., 2022).

Ketika otot-otot menerima rangsangan melalui pijatan, terjadi pelepasan ketegangan dan kekakuan yang mungkin terjadi akibat stres, aktivitas fisik berlebihan, atau kondisi tertentu. Hal ini dapat membantu meningkatkan fleksibilitas otot, mengurangi kekakuan, dan memberikan perasaan kenyamanan secara keseluruhan. Selain itu, pijatan juga dapat memicu vasodilatasi, yaitu pelebaran pembuluh darah. Proses ini dapat menyebabkan peningkatan aliran darah ke area yang dirangsang. Dengan meningkatnya aliran darah, oksigen dan nutrisi dapat disalurkan lebih efisien ke seluruh tubuh (Ardiansyah & Huriah, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) dalam penanganan hipertensi, dapat diasumsikan bahwa terapi ini memiliki potensi signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penurunan tekanan darah yang terukur sebelum dan setelah intervensi menunjukkan bahwa SSBM dapat memberikan efek relaksasi yang berdampak positif pada sistem kardiovaskular. Teknik pijat ini meningkatkan aliran darah, menyebabkan vasodilatasi, dan mengurangi aktivitas saraf simpatis, yang semuanya berkontribusi pada penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengindikasikan bahwa sentuhan lembut dapat

meningkatkan sirkulasi darah dan merelaksasi otot, yang pada gilirannya menurunkan denyut jantung dan meningkatkan kesejahteraan pasien. Oleh karena itu, SSBM dapat dianggap sebagai metode non-farmakologis yang efektif dalam manajemen hipertensi, terutama ketika digabungkan dengan pendekatan perawatan lainnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang didapatkan serta didukung oleh hasil jurnal terkait maka dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi terapi *slow stroke back massage* dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, tetapi penerapan terapi SSBM harus dilakukan secara rutin demi mendapatkan hasil yang lebih optimal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Ketua Departemen Community and Home Care, dan Civitas Akademika Universitas Muslim Indonesia atas dukungan dan kerjasama dalam penelitian ini. Kontribusi serta bimbingan yang diberikan sangat berharga bagi kesuksesan kami.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, S. (2022). *Efektivitas Terapi “Slow Stroke Back Massage” Untuk Menurunkan Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Desa Brecong Kecamatan Buluspesantren. 8.5.2017, 2003–2005.*
- Ardiansyah, & Huriyah, T. (2019). Metode Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: a Literatur Review. *Jurnal Penelitian Keperawatan, 5*(1). <https://doi.org/10.32660/jurnal.v5i1.334>
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan.*
- Jayawardhana, A. (2017). Efektifitas Slow Stroke Back Massage Terhadap Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan, 0231*, 48–57.
- Kemkes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*, 1–68.
- Meidayanti, G. A. M. D. D., Candrawati, S. A. K., & Lestari, N. K. Y. (2023). The Effect of Slow Stroke Back Massage on Blood Pressure in Elderly Patients with Hypertension. *Holistic Nursing and Health Science, 6*(1), 30–37. <https://doi.org/10.14710/hnhs.6.1.2023.30-37>
- Mobalen, O. W. D. V. M. Y. (2020). Pengaruh Stimulasi Kutaneus Slow Stroke Back Massage (Ssbm) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi the Effect of Kutaneus Slow Stroke Back Massage (Ssbm) Stimulation on Blood Pressure Reduction in Hypertension Patients. *Nursing Arts, XIV*(2), 1978–6298.
- Nurlathifah, F. A., Cahyani, R., & Merliani Nugraha, R. (2022). Efektifitas Terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi : A Systematic Review. *In Proceeding Seminar Nasional Keperawatan, 8*(1), 194–202.
- Pangastuti, K. R. W. P., Putra, G. N. W., & Ridayanti, P. W. (2022). Pengaruh Terapi Slow Stroke Back Massage (Ssbm) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Gerokgak I. *Jurnal Kesehatan MIDWINERSLION, 7*(September), 39–44.
- Punjastuti, B., & Fatimah, M. (2020). Pengaruh Slow Stroke Back Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi : Literature Review. *Jurnal Kesehatan Madani*

Medika (JKMM), 11(2), 167–175.

Septiari, P., & Restuning, D. (2017). Pengaruh Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Derajat 1 Di Panti Wreda Omega Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 1(1), 18–25. <https://doi.org/10.33655/mak.v1i1.5>

Utomo, D. E., Febianah, A. N., Maulidia Septimar, Z., & Madani, U. Y. (2022). The Effect Of Slow Stroke Back Massage On Blood Pressure Changes In Hypertension Patients In Pakuhaji Hospital Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(5), Page.

Wibowo, T. A. (2018). Pengaruh Slow Stroke Back Massage (SSBM) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 2(2), 119–131.

World Health Organization (WHO). (2023). *Global Report on Hypertension*.

Wowor, T. J., Aisyah, & Seftya, M. (2022). Pengaruh *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Kutaampel Jawa Barat. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 4, 1159–1168. <https://doi.org/2655-2728>