



## **PENGARUH TEKNIK *SLOW STROKE BACK MASSAGE* (SSBM) TERHADAP PENURUNAN NYERI KEPALA DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA BATU BELAH WILAYAH KERJA PUSKESMAS AIR TIRIS**

**Mahfuzah<sup>1</sup>, Alini<sup>2</sup>, Ridha Hidayat<sup>3</sup>, Riski Kurniadi<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai  
Mahfuzah992@gmail.com<sup>1</sup>, Alini\_09@yahoo.com<sup>2</sup>, Hidayat22131120@gmail.com<sup>3</sup>

### **Abstrak**

Lansia merupakan individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Semakin bertambahnya usia, fungsi fisiologis mengalami penurunan yang menimbulkan berbagai masalah kesehatan salah satunya adalah Hipertensi. Hipertensi merupakan suatu kondisi meningkatnya tekanan darah ditandai dengan adanya nyeri kepala. Adapun salah satu cara mengobati nyeri kepala dan menurunkan tekanan darah adalah dengan teknik *slow stroke back massage*, karena teknik *slow stroke back massage* ini menyebabkan terjadinya pelepasan endorfin, sehingga membatasi jalan stimulus nyeri dan dapat meningkatkan peredaran darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik *slow stroke back massage* (SSBM) terhadap penurunan nyeri kepala dan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris tahun 2022. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 117 orang dengan jumlah sampel sebanyak 12 orang. Metode pengambilan sampel *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *numeric rating scale*, *sphygmomanometer* dan lembar observasi. Analisa yang digunakan adalah univariat dan bivariat menggunakan uji parametrik *Paired Sample T-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh teknik *slow stroke back massage* terhadap penurunan nyeri kepala dan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dengan nilai *Sig.(2-tailed)* 0,000 dengan rata-rata penurunan nyeri kepala 2,34 serta tekanan darah sistolik 30,84 dan diastolik 12,5. Diharapkan lansia dapat menggunakan teknik *slow stroke back massage* untuk menurunkan nyeri kepala dan tekanan darah penderita hipertensi.

**Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Nyeri Kepala, Tekanan Darah, Slow Stroke Back Massage**

### **Abstract**

Elderly is an individual who has entered the age of 60 years and over. With increasing age, physiological function decreases which causes various health problems, one of which is hypertension. Hypertension is a condition of blood pressure condition characterized by the presence of a head. One of the ways to treat headaches and lower blood pressure is with the slow stroke back massage technique, because this slow stroke back massage technique causes endorphins to occur, thereby limiting the stimulus pathway and increasing blood circulation. The purpose of this study was to determine the effect of the slow stroke back massage (SSBM) technique on reducing headache and blood pressure in the elderly with hypertension in Batu Belah Village, Air Tiris Health Center Working Area in 2022. The research design used was quasi experimental design with one group pretest-posttest design. The total population in this study was 117 people with a total sample of 12 people. The sampling method is purposive sampling. The measuring instruments used are numeric rating scale, sphygmomanometer and observation sheet. The analysis used is univariate and bivariate using parametric Paired Sample T-test. The results showed that there was an effect of the slow stroke back massage technique on reducing headaches and blood pressure in the elderly with hypertension with a *Sig. (2-tailed)* value of 0.000 with an average reduction of 2.34 headaches and blood pressure. systolic 30.84 and diastolic 12.5. It is expected that the elderly will use the slow stroke back massage technique to reduce headaches and blood pressure in patients with hypertension.

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

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2023

✉Corresponding author :

Address : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang

Email : mahfuzah992@gmail.com

Phone : 085274780446

## PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan individu yang telah memasuki usia  $\geq 60$  tahun. Lansia disebut juga sebagai fase akhir perkembangan pada siklus kehidupan manusia. Lansia mempunyai ciri-ciri yakni berumur  $\geq 60$  tahun mempunyai masalah yang bervariasi mulai dari kondisi sehat sampai sakit serta kebutuhan bio-psiko-spiritualnya (Sya'diyah, 2018).

Jumlah lansia mengalami kenaikan setiap tahunnya. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) di tahun 2025 jumlah lanjut usia di seluruh dunia akan mencapai 1,2 miliar jiwa. Pada tahun 2025 diprediksi oleh Kementerian kesehatan Indonesia jumlah lanjut usia akan mengalami kenaikan sebanyak 41,4% dari jumlah masyarakat di seluruh nusantara. Peningkatan jumlah lanjut usia bermaksud meningkatnya masalah kesehatan karena adanya perubahan fisiologi pada lansia. Diantara banyaknya penyakit yang terjadi pada lanjut usia, hipertensi merupakan salah satu masalah yang paling umum menyerang lansia (Nurman, 2017).

Hipertensi merupakan suatu keadaan tingginya tekanan darah arteri yang bersifat sistemik terjadi secara berkelanjutan dalam jangka waktu yang lama (Yanti, 2019). Menurut Apriza (2019) hipertensi merupakan suatu keadaan terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg serta tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg, perlu dilakukan setidaknya dua kali pemeriksaan tekanan darah pada kondisi yang berbeda untuk menentukan terjadi atau tidaknya hipertensi.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2016 sebanyak 22% penduduk dunia menderita hipertensi, dan di Asia Tenggara kejadian hipertensi mencapai angka 36%.

Hipertensi merupakan pemicu nomor satu kematian di dunia. Menurut Masyarakat Internasional Hipertensi (ISH) penderita hipertensi di seluruh dunia mencapai angka 600 juta, dimana tiga juta diantaranya meninggal setiap tahunnya. Kejadian hipertensi di dunia dimulai dari usia 18 tahun keatas pada laki-laki sebanyak 24% dan wanita 20,5% (Hidayat & Agnesia, 2021).

Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia pada umur  $\geq 18$  tahun mengalami perbandingan peningkatan tahun 2013 yaitu 25,8% menjadi 34,1% pada tahun 2018. Penderita hipertensi menurut karakteristik umur pada usia 18 sampai 24 tahun sebesar 13,2 %, pada usia 25-34 sebesar 20,1 %, pada usia 35-44 sebesar 31,6%, pada usia 45-54 sebesar 45,3%, pada usia 55-64 sebesar 55,3%, pada usia 65-74 sebesar 62,3%, dan pada usia 77 tahun ke atas sebesar 69,5%. Angka kejadian hipertensi di Provinsi Riau berada di urutan 14 tertinggi yaitu sebesar 8,7% (Kemenkes, 2019).

Menurut profil kesehatan Provinsi Riau pada tahun 2018 prevalensi hipertensi yaitu sebesar 21,15%. Penderita hipertensi tertinggi berada pada kelompok umur 45 sampai 54 tahun sebesar 892 kasus, diikuti oleh umur 55 sampai 59 tahun sebesar 746 kasus dan kelompok umur 60 sampai 69 sebesar 728 kasus (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2018). Sedangkan jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Kampar tahun 2021 sebanyak 26.953 orang.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar bahwa jumlah penderita hipertensi tertinggi terdapat di Puskesmas Air Tiris sebanyak 2.838 orang. Sedangkan 10 Desa dengan data penderita hipertensi tertinggi di Puskesmas Air Tiris dan Desa Batu Belah merupakan desa yang paling banyak penderita hipertensi yaitu sebanyak 1.147 penderita yang terdiri dari 563 laki-laki dan 584 perempuan, lansia penderita hipertensi di Desa Batu Belah yang berusia 60 tahun keatas berjumlah 117 orang, dengan kategori usia 60-69 tahun sebanyak 82 orang.

Lansia merupakan usia yang paling banyak mengalami hipertensi karena pada usia ini pembuluh darah akan mengalami pengerasan (kaku) sejalan dengan bertambahnya usia seseorang. Hal ini akan menyebabkan jantung memompa darah lebih kuat sehingga akhirnya mengakibatkan terjadi hipertensi pada lansia (Fadila, 2020).

Hipertensi merupakan *silent killer* dimana gejala dapat bervariasi pada masing-masing individu serta hampir sama dengan gejala penyakit lainnya. Gejala-gejalanya yakni sakit kepala atau rasa berat pada tengkuk, mudah lelah, jantung berdebar-debar, telinga berdenging, penglihatan kabur serta mimisan. Gejala yang paling sering menyertai hipertensi adalah nyeri kepala serta kelelahan. Hal ini merupakan gejala yang membuat kebanyakan pasien membutuhkan pertolongan medis. Nyeri adalah peristiwa yang tidak menyenangkan pada seseorang dan dapat menimbulkan penderita sakit (Fresia, 2021).

Nyeri kepala merupakan tanda-tanda kelainan pada tubuh organik maupun fungsional. Nyeri kepala adalah rasa nyeri yang dirasakan sebagai perasaan yang tidak menyenangkan bisa menyebabkan marah serta tidak terjadinya kerusakan pada jaringan sebagai salah satu tanda penyakit. Sebagian nyeri kepala disebabkan oleh rangsangan nyeri yang berasal dari dalam intrakranial dan ekstrakranial (Istyawati, 2020).

Secara umum penatalaksanaan nyeri kepala terdiri atas 2 kategori 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 kepala dapat ditangani dengan cara terapi nafas dalam, memberikan posisi yang nyaman, dan salah satunya adalah stimulus ketaneus yaitu stimulasi kulit yang dilakukan dalam mengurangi nyeri kepala. Kompres dingin dan panas, masase, stimulasi saraf elektrik transkutan (TENS) serta mandi air hangat adalah langkah sederhana stimulasi ketaneus dalam upaya menurunkan nyeri (Siauta, 2020).

Salah satu cara sederhana dalam rangka menurunkan nyeri kepala yakni dengan teknik stimulus ketaneus atau *slow stroke back massage*. *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 bisa 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).

Adapun teknik dalam melakukan *slow stroke back massage* dapat dilakukan dengan beberapa cara salah satunya dengan usapan kulit dengan kecepatan 60 kali dalam waktu lebih kurang 3 menit dengan perlahan serta berirama dengan tangan. Usapan yang pendek dan sirkuler cenderung bersifat menstimulasi, sedangkan usapan yang panjang serta lembut bisa menyampaikan kesenangan serta kenyamanan bagi seseorang. Teknik ini mudah dilakukan dan sederhana, sehingga setiap tenaga kesehatan maupun organisasi kesehatan mampu menerapkan dan mengatasi nyeri kepala (Septiari, 2017). Karena sangat tingginya jumlah penderita hipertensi yang mengeluh nyeri kepala di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar sehingga peneliti mengangkat kasus hipertensi untuk meminimalisir keluhan dan terjadinya komplikasi lanjutan dengan cara melakukan penerapan teknik *slow stroke back massage* untuk mengurangi nyeri kepala.

Beberapa keuntungan yang akan didapat dari *slow stroke back massage* ialah tindakan ini bisa dilaksanakan di rumah, sehingga pasien atau keluarga bisa melakukannya untuk menangani nyeri khususnya bagi pasien yang kesulitan mendapatkan fasilitas pelayanan kesehatan atau pasien yang tidak mau mengatasi nyeri dengan mengkonsumsi obat-obatan. Selain itu *slow stroke back massage* tidak menggunakan peralatan khusus yang menggunakan dana besar sehingga hal ini bisa dilakukan pada masyarakat mulai dari tingkat ekonomi rendah hingga ekonomi tinggi (Mubarak, 2015).

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Lestari (2018) dengan judul "Penerapan *Slow Stroke Back Massase* untuk Mengurangi Nyeri (Kepala) pada Pasien Hipertensi di Ruang Anggrek RS. Dr. Sobirin Kabupaten Musi Rawas" menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik *slow stroke back massage* terhadap pengurangan nyeri menjadi lebih baik pada penderita hipertensi di RS Dr. Sobirin Kabupaten Musi Rawas.

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan oleh peneliti pada 10 orang lansia penderita hipertensi dengan keluhan nyeri kepala di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris, didapatkan 4 orang mengatakan mengkonsumsi obat analgesik untuk mengurangi nyeri kepala akibat hipertensi setiap harinya sedangkan 6 orang lainnya mengatakan tidak ingin mengkonsumsi obat-obatan untuk menurunkan nyeri kepala yang diakibatkan oleh hipertensi. Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan belum ada lansia penderita hipertensi di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris yang mendapatkan terapi non farmakologis salah satunya menggunakan teknik *slow stroke back massage* untuk mengurangi rasa nyeri. Berdasarkan fenomena diatas peneliti ingin melihat pengaruh teknik Teknik *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) terhadap Penurunan Nyeri Kepala dan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi.

## METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasy Eksperimental* atau eksperimental semu dengan rancangan yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design* (Notoatmodjo, 2012). Rancangan penelitian ini dilakukan pada satu kelompok yang diberikan suatu intervensi tertentu untuk diamati hasilnya dan dibandingkan dengan keadaan sebelum dan setelah diberikan intervensi. Intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemberian teknik *slow stroke back massage* selama 20 menit.

Penelitian ini dilakukan di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris pada tanggal 9-12 Agustus 2022.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang menderita hipertensi di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris yang berjumlah 117 orang.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Kriteria sampel dibedakan menjadi dua bagian, yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu : a). Lansia yang menderita hipertensi di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris, b). Lansia yang menderita nyeri kepala dengan skala sedang, c).

Lansia yang menderita nyeri kepala hipertensi yang bersedia diberikan teknik *slow stroke back massage*. d). Lansia yang menderita hipertensi yang tidak mengkonsumsi obat analgesik selama terapi dilaksanakan. Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu: a). Lansia penderita hipertensi menolak untuk diberikan teknik *slow stroke back massage*, b). Lansia yang termasuk dalam kategori resiko tinggi dan memiliki penyakit komplikasi seperti dekubitus, stroke dan lainnya, c). Lansia yang mengalami patah tulang dan luka bakar pada bagian yang akan diberikan teknik *slow stroke back massage*, d). Lansia dengan penyakit menular seperti hepatitis tipe B dan C, TBC dan pasien yang terindikasi covid-19. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini berpedoman pada teori Sugiono (2014) bahwa jumlah sampel minimumnya adalah 10% dari populasi maka dari populasi 117 orang lansia penderita hipertensi, diperoleh sampel sebanyak 12 orang.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (Usia dan Jenis Kelamin) Penderita Hipertensi

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	%
1	<b>Usia</b>		
	a. 60 Tahun	0	0,0%
	b. 61 Tahun	1	8,3%
	c. 62 Tahun	1	8,3%
	d. 63 Tahun	0	0,0%
	e. 64 Tahun	2	16,6%
	f. 65 Tahun	2	16,6%
	g. 66 Tahun	2	16,6%
	<b>h.67 Tahun</b>	<b>3</b>	<b>25,0%</b>
	i. 68 Tahun	1	8,3%
	j. 69 Tahun	0	0,0%
	<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100,0%</b>
2	<b>Jenis Kelamin</b>		
	a. Laki-laki	4	33,3%
	<b>b.Perempuan</b>	<b>8</b>	<b>66,6%</b>
	<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100,0%</b>

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 67 tahun yaitu sebanyak 3 orang (25,0%), dan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 8 orang (66,6%).

Tabel 2. Rata-rata Skala Nyeri Kepala Sebelum dan Setelah Diberikan Teknik *Slow Stroke Back Massage*

Variabel	Mean	SD	Min-Max
Nyeri Kepala Pretest	5,00	0,852	4-6
Nyeri Kepala Posttest	2,66	0,778	1-4

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa dari hasil analisis didapatkan rata-rata skala nyeri kepala sebelum dan setelah diberikan teknik *slow stroke back massage* adalah 5,00 dan 2,66 dengan standar deviasi 0,852 dan 0,778.

Tabel 3. Rata-Rata Tekanan Darah Sebelum dan Setelah diberikan Teknik *Slow Stroke Back Massage*

Variabel	Mean	SD	Min-Max
<b>Pretest</b>			
Tekanan Darah Sistolik	162,5	11,381	150-180
Tekanan Darah Diastolik	89,16	6,685	80-100
<b>Posttest</b>			
Tekanan Darah Sistolik	131,66	11,146	110-150
Tekanan Darah Diastolik	76,66	7,784	60-90

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa dari hasil analisis didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan setelah diberikan teknik *slow stroke back massage* adalah 162,5 dan 131,66 dan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dan setelah diberikan teknik *slow stroke back massage* adalah 131,66 dan 76,66.

Tabel 4. Uji Normalitas Data Pengukuran Skala Nyeri Kepala dan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik *Slow Stroke Back Massage*

Variabel	Skewness/Std. Error	Nilai sig. (Shapiro Wilk)
Nyeri Kepala Pretest	0	0,012
Nyeri Kepala Posttest	-1,048	0,029
Tekanan Darah Sistolik Pretest	0,478	0,064
Tekanan Darah Sistolik Posttest	-0,603	0,440
Tekanan Darah Diastolik Pretest	0,135	0,012
Tekanan Darah Diastolik Posttest	-1,048	0,029

Berdasarkan tabel 4 pada hasil Uji normalitas didapatkan nilai p value atau signifikasi > 0,05 dan nilai *skewness* dibagi standar errornya menghasilkan angka ≤ 2. Jadi data terdistribusi normal sehingga uji yang digunakan adalah uji T-paired.

Tabel 5. Hasil Uji Paired Sampel T-Test

Variabel	Mean	Selisih Mean	Sig. (2-tailed)
Nyeri Kepala Pretest	5,00		
Nyeri Kepala Posttest	2,66	2,34	0,000
Tekanan Darah Sistolik Pretest	162,5		
Tekanan Darah Sistolik Posttest	131,66	30,84	0,000
Tekanan Darah Diastolik Pretest	89,16		
Tekanan Darah Diastolik Posttest	76,66	12,5	0,000

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa hasil uji statistik parametrik *Paired Sample T-test* didapatkan nilai *Sig.(2-tailed)* adalah 0,000 (< 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik *slow stroke back massage* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris tahun 2022.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa usia responden adalah lansia dan sebagian besar responden berusia 67 tahun yakni sebanyak 3 orang (25,0%). Menurut asumsi peneliti tingginya angka kejadian hipertensi pada lansia dikarenakan pada usia tersebut terjadi penurunan fungsi organ dan terjadinya perubahan fisiologi pada lansia, hal ini sesuai dengan teori Sya'diyah (2018) yang mengatakan bahwa salah satu faktor resiko yang menyebabkan hipertensi adalah faktor usia (penuaan). Semakin bertambahnya usia resiko terkena hipertensi menjadi lebih besar, hal ini disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 8 orang (66,6%), sedangkan laki-laki berjumlah 4 orang (33,3%). Menurut asumsi peneliti hal ini karena perempuan memiliki hormon estrogen yang berperan dalam penyakit degeneratif (hipertensi). Hal ini sesuai dengan teori Muttaqin (2015) yang mengatakan bahwa jenis kelamin mempengaruhi terjadinya penyakit hipertensi. Setelah usia 60 tahun ke atas dan memasuki fase menopause, kejadian hipertensi pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan pria diakibatkan oleh faktor hormonal.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadinya penurunan nyeri kepala dan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris setelah dilakukan teknik *slow stroke back massage*, dimana sebelum dilakukan teknik *slow stroke back massage* rata-rata nyeri kepala responden adalah 5,00 (nyeri sedang) dengan standar deviasi 0,852 dan setelah dilakukan teknik *slow stroke back massage* rata-rata nyeri kepala responden turun menjadi 2,66 (nyeri ringan) dengan standar deviasi 0,778 didapatkan selisih mean 2,34 dengan nilai *Sig.(2-tailed)* 0,000. Sedangkan sebelum dilakukan teknik *slow stroke back massage* rata-rata tekanan darah sistolik responden adalah 162,5 dengan standar deviasi 11,381 dan rata-rata tekanan darah diastolik responden adalah 89,16 dengan standar deviasi 6,685 dan setelah dilakukan teknik *slow stroke back massage* rata-rata tekanan darah sistolik responden turun menjadi 131,66 dengan standar deviasi 11,146 dan rata-rata tekanan darah diastolik responden turun menjadi 76,66 dengan standar deviasi 7,784 didapatkan selisih mean tekanan darah sistolik pretest-posttest yakni 30,84 dan selisih mean tekanan darah diastolik pretest-posttest yakni 12,5 dengan nilai *Sig.(2-tailed)* 0,000.

Menurut asumsi peneliti hal ini disebabkan karena teknik *slow stroke back massage* yang dilakukan sudah sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) teknik *slow stroke back massage* yang telah ditentukan, yang mana pada penelitian ini peneliti menggunakan lima teknik massase yakni teknik *efflaurage*, *friction*, *petrisage*, *tapotement*, dan *vibration*.

Hal ini sesuai dengan teori Lestari (2015) yang mengatakan bahwa setiap teknik massase mempunyai manfaatnya masing-masing. Teknik *efflaurage* adalah suatu gerakan dengan mempergunakan seluruh permukaan telapak tangan melekat pada bagian-bagian tubuh yang di gosok, gerakan ini berfungsi untuk mempercepat pengangkutan zat-zat sampah dan darah yang mengandung karbondioksida agar peredaran darah menjadi lancar. Selanjutnya teknik *petrisage* adalah gerakan dengan pijatan menggunakan empat jari yang rapat berhadapan dengan ibu jari yang selalu lurus dan supel yang berfungsi untuk memberikan efek relaksasi. Selanjutnya teknik *tapotement* merupakan gerakan pukulan dengan satu tangan atau kedua belah tangan yang di pukul-pukulkan pada objek pijat secara bergantian yang berfungsi untuk memperlancar peredaran darah vena, merangsang otot-otot, menimbulkan rasa nyaman dan kehangatan.

Kemudian teknik *friction* merupakan gerakan gerusan kecil yang dilakukan dengan mempergunakan ujung tiga jari yang rapat, ibu jari, ujung siku, pangkal telapak tangan dan yang

bergerak berputar-putar searah atau berlawanan arah dengan jarum jam. Dan teknik *vibration* adalah gerakan getaran yang dilakukan dengan menggunakan ujung jari atau seluruh permukaan telapak tangan, yang bertujuan untuk merangsang saraf secara halus dan lembut, dengan maksud untuk menenangkan saraf.

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa pada 12 orang responden mengalami penurunan skala nyeri kepala yang signifikan. Menurut asumsi peneliti hal ini disebabkan karena teknik *slow stroke back massage* dilakukan selama 20 menit. Hal ini sesuai dengan teori Fresia (2021) mengatakan untuk mendapatkan hasil dalam mengurangi nyeri kepala dilakukan minimal 10 menit. Semakin lama proses pijatan semakin memperlancar peredaran darah sehingga menimbulkan rasa nyaman dan efektif dalam mengurangi nyeri.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui juga bahwa sebanyak 12 orang responden tersebut juga mengalami penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik. Menurut asumsi peneliti hal ini disebabkan karena teknik massase yang dilakukan peneliti, salah satu teknik yang dilakukan adalah teknik *vibration* yang dilakukan dengan cara getaran. Hal ini sesuai dengan teori Guide (2013) yang mengatakan bahwa teknik *vibration* dapat berguna untuk memperlancar aliran darah di pembuluh darah, selain itu teknik *vibration* bertujuan untuk merangsang saraf secara halus dan lembut, dengan maksud untuk menenangkan saraf.

## SIMPULAN

1. Rata-rata skala nyeri kepala pada lansia yang menderita hipertensi sebelum diberikan teknik *slow stroke back massage* adalah 5,00 dengan standar deviasi 0,852. Sedangkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan teknik *slow stroke back massage* adalah 162,5 dengan standar deviasi 11,381 dan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum diberikan teknik *slow stroke back massage* adalah 89,16 dengan standar deviasi 6,685.
2. Rata-rata skala nyeri kepala pada lansia yang menderita hipertensi setelah diberikan teknik *slow stroke back massage* adalah 2,66 dengan standar deviasi 0,778. Sedangkan rata-rata tekanan darah sistolik setelah diberikan teknik *slow stroke back massage* adalah 131,66 dengan standar deviasi 11,146 dan rata-rata tekanan darah diastolik setelah diberikan teknik *slow stroke back massage* adalah 76,66 dengan standar deviasi 7,784.
3. Rata-rata penurunan skala nyeri kepala pada lansia yang menderita hipertensi sebelum dan setelah diberikan teknik *slow stroke back massage* adalah 2,34. Sedangkan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebelum dan setelah diberikan teknik *slow stroke back massage* adalah 30,84 dan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik sebelum dan setelah diberikan teknik *slow stroke back massage* adalah 12,5.
4. Ada pengaruh teknik *slow stroke back massage* terhadap penurunan nyeri kepala dan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Komplementer Solusi Cerdas Optimalkan Kesehatan*. Jawa Timur, Universitas Jember.
- Anugerah, A. (2022). *Terapi Komplementer Terhadap Hipertensi*. *Jurnal of Bionursing* Volume 4 No 1. Diakses pada April 2022.
- Apriza, A. (2019). *Perbedaan Efektifitas Rebusan Daun Avocad Dan Jus Avokad Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Kuok Wilayah Kerja Puskesmas Kuok*. *Jurnal Ners*, 3(2), 60–71. <https://doi.org/10.31004/jn.v3i2.406>. Diakses pada April 2022.
- Aspiani, R. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik, Aplikasi NANDA, NIC dan NOC*. Jakarta Timur, CV. Trans Info Media.
- Donsu, J. (2016). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta, Pustaka Baru Press.
- Fadila, I. (2020). *Mengenal Hipertensi pada Lansia yang Patut Diwaspadai*. Hellosehat. Diakses pada April 2022.
- Fatimah, D. (2020). *Pengaruh Slow Stroke Back Massage terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi*. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*. Diakses pada April 2022.
- 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. Diakses pada April 2022.
- Guide, M. R. C. E. (2013). *Buku Massage*. In Main (Issue February). Kediri, CV. Kasih Inovasi Teknologi. Diakses pada April 2022.
- Hidayat, A. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta, Salemba Medika.
- Hidayat, R., & Agnesia, Y. (2021). *Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Pulau Jambu Uptd Blud Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar*. *Jurnal Ners*, 5(1), 8–19. Diakses pada April 2022.
- Ismail, S. (2016). *Keperawatan Holistik dan Aplikasi Intervensi Komplementer*. Semarang, Universitas Diponegoro.

- Istyawati, 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.. Diakses pada April 2022.
- Kemenkes.RI. (2014). *Pusdatin Hipertensi*. Infodatin, Hipertensi. <https://www.kemkes.go.id>. Diakses pada April 2022.
- Kemenkes. (2019). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id>. Diakses pada April 2022.
- Lestari, D. (2015). *Penerapan SSBM terhadap Nyeri Kepala pada Penderita Hipertensi*. Eprints.Uny.Ac.Id. <https://eprints.uny.ac.id>. Diakses pada April 2022.
- Mubarak, D. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta, Salemba Medika.
- Muttaqin, A. (2015). *Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Jakarta Selatan, Salemba Medika.
- Nurman, M. (2017). *Efektifitas Antara Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur Tahun 2017*. Jurnal Ners, 1(2), 108–126. <https://doi.org/10.31004/jn.v1i2.122>. Diakses pada April 2022.
- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Novitasari, D. (2018). *Penurunan Nyeri Kepala Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Relaksasi Autogenik Di Kelurahan Mersi Purwokerto*. Media Ilmu Kesehatan Volume 7 No 2. Diakses pada April 2022.
- Nurarif, & Kusuma. (2016). *Jurnal Pengaruh Hipertensi terhadap perilaku hidup pada lansia*. Poltekkes Jogja. Diakses pada April 2022.
- Potter, & Perry, A. . (2015). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, Dan Praktik, edisi 4, Volume 2*. Jakarta, ECG.
- Price & Wilson, L. . (2013). *Patofisiologi Konsep Klinik Proses-Proses Penyakit*. Jakarta, EGC.
- Pujastuti. (2018). *Perbedaan Kompres Hangat Jahe Dan Back Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Ekstrimitas Bawah Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis*. Universitas Udayana. <http://ojs.unud.ac.id>. Diakses pada April 2022.
- Septiari. (2017). *Jurnal Pengaruh Terapi Slow Stroke Back Massage terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi*. Semarang Nursing Journal. Diakses pada April 2022.
- Siauta. (2020). *Penurunan nyeri kepala penderita hipertensi menggunakan relaksasi handgrip*. Borneo Nursing Journal (BNJ) Volume 2 No 1. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>. Diakses pada April 2022.
- Soenarta, E. (2015). *Pedoman Tatalaksana Hipertensi pada Penyakit Kardiovaskular*. Jakarta, Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia.
- Sugiono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung, Alfabeta.
- Swajarna, I. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)*. Yogyakarta, CV. Andi Offset.
- Sya'diyah, H. (2018). *Keperawatan Lanjut Usia; Teori dan Aplikasi*. Sidoarjo, Indomedia Pustaka.
- Syamsudin. (2012). *Buku Ajar Kardiovaskular dan Renal*. Jakarta Selatan, Salemba Medika.
- Yanti, R. (2019). *Efektifitas Massase Punggung Dan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Jurnal Kesehatan Medika Sainika Volume 10 No 1. <https://doi.org/10.30633/jkms.v10i1.305>. Diakses pada April 2022.