

LATIHAN TERAPI SLOW STROKE BACK MASSAGE TERHADAP PENDERITA HIPERTENSI

Betty Sunaryanti¹, Maria Golu Ruron², Laurentina Lepa Ruron³

^{1,2,3)}Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Anestesiologi, Politeknik Insan Husada Surakarta
e-mail: betty@polinsada.ac.id

Abstrak

Menurunnya merupakan suatu proses perubahan fisiologis salah satunya gangguan sirkulasi darah karena menurunnya elastisitas arteri yang berakibat terjadinya hipertensi. Hipertensi yang tidak terkontrol atau tidak diobati yang terjadi mengakibatkan terjadinya komplikasi gagal jantung dan menurunnya kualitas hidup. Salah satu cara untuk mengatasi hipertensi adalah terapi slow stroke back massage (SSBM). Pendidikan kesehatan ini bertujuan untuk mengetahui pemberian terapi slow stroke back massage dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. Pendidikan kesehatan yang digunakan yaitu dengan demonstrasi.

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

Abstract

Aging is a process of physiological changes, one of which is impaired blood circulation due to decreased elasticity of the arteries resulting in hypertension. Uncontrolled or untreated hypertension results in complications of heart failure and decreased quality. One way to overcome hypertension experience is slow stroke back massage (SSBM) therapy. This study aims to determine the administration of slow stroke back massage therapy in reducing blood pressure in Community service by demonstration method

Keywords: Blood Pressure, Hypertension, Slow Stroke Back Massage

PENDAHULUAN

Hipertensi dikenal sebagai silent killer karena terjadi tanpa tanda dan gejala, sehingga penderita tidak mengetahui jika dirinya terkena hipertensi, dari hasil penelitian mengungkapkan sebanyak 76,1 % tidak mengetahui dirinya terkena hipertensi (KEMENKES, 2013). Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah (TD) secara menetap $\geq 140/90$ mmHg. Hipertensi yang tidak terkontrol atau tidak diobati, dapat menimbulkan komplikasi dan kematian prematur. Komplikasi-komplikasi yang mungkin terjadi adalah: 1) penyakit serebrovaskuler: stroke (iskemik dan hemoragik), gangguan kognitif, 2) penyakit jantung koroner, infark miokard dan gagal jantung, 3) penyakit ginjal kronis dan gagal ginjal, 4) retinopati (kerusakan retina) hingga kebutaan, 5) penyakit pembuluh darah perifer termasuk impotensi (Roesli, Syaffi'i, & Amalia, 2018). Setiap kenaikan tekanan darah sistolik (TDS) sebesar 2 mmHg akan menambah resiko kematian akibat stroke sebanyak 10 % dan akibat penyakit jantung iskemik 7 %. Menurut WHO, TDS > 115 mmHg menyebabkan 62 % penyakit serebrovaskuler dan 49 % penyakit jantung iskemik, sehingga hipertensi dinyatakan sebagai faktor resiko nomor satu penyebab kematian di dunia.

Hipertensi memiliki beberapa penatalaksanaan, salah satu penanganan dengan penatalaksanaan non farmakologik merupakan pengobatan yang tidak menggunakan obat-obat dengan bahan kimia, seperti halnya pengobatan komplementer. Pengobatan komplementer bersifat terapi pengobatan alami. Pengobatan kedokteran pada umumnya mengutamakan untuk menangani gejala penyakit, sedangkan pengobatan alami mengenai penyebab penyakit serta memacu tubuh sendiri untuk menyembuhkan penyakit yang diderita (Ali & Wulan, 2018). Beberapa terapi komplementer yang sudah sering digunakan untuk menurunkan tekanan darah, antara lain terapi tertawa, terapi musik, relaksasi progresif, yoga, hipnoterapi, guild imagery (Arthini, 2012). Selain itu, salah satu terapi komplementer lain yang mampu menurunkan tekanan darah adalah terapi massage. Menurut Dallimartha (2008) dalam Herliawati (2011), pada prinsipnya massage yang dilakukan pada penderita hipertensi adalah untuk memperlancar aliran energi dalam tubuh sehingga gangguan hipertensi dan komplikasinya dapat diminimalisir, ketika semua jalur energi terbuka dan aliran energi tidak lagi terhalang oleh ketegangan otot dan hambatan lain maka resiko hipertensi dapat ditekan. Massage mampu mengurangi hipertensi. Ketika dipijat tubuh akan dirangsang agar mempengaruhi reseptor tekanan di bagian otak yang mengatur tekanan darah. Massage di daerah punggung dan kaki mampu menurunkan denyut jantung hingga 10 denyut tiap menitnya dan tekanan darah bisa menurun hingga delapan persen (Herliawati,

2011). Hal ini di latarbelakangi oleh penelitian Andi Jayawidarna pada tahun 2017 dengan hasil bahwa ada keefektifan slow stroke back massage terhadap lansia dengan hipertensi.

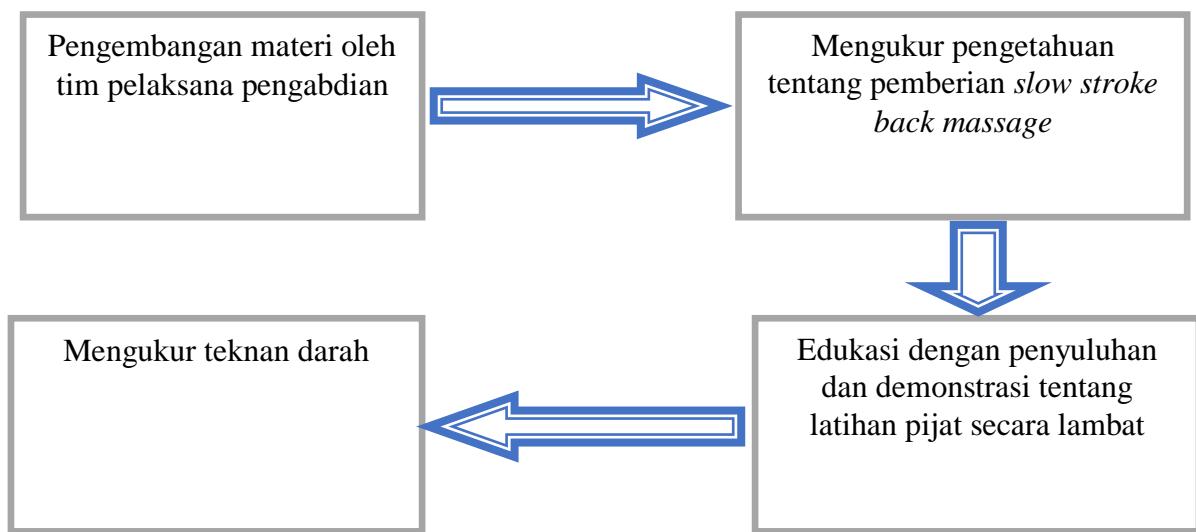
Massage yang bisa digunakan untuk penurunan tekanan darah salah satunya adalah slow stroke back massage (SSBM) adalah tindakan pijat punggung dengan usapan yang perlahan selama 3 – 10 menit (Potter & Perry, 2005). Slow stroke back massage adalah teknik pijat yang ditandai dengan pijatan yang memanjang, perlahan, gerakan meluncur dan gerakan stroking menggunakan dua tangan secara bersamaan dan berulang dari daerah sacral ke daerah cervical pada tulang belakang. Slow stroke back massage ini merupakan terapi manipulasi dengan pijatan lembut pada jaringan yang bertujuan memberikan efek terhadap fisiologis terutama pada vaskular, muskular, dan sistem saraf pada tubuh (Kozier & Erb., 2009). Terapi ini tidak hanya memberikan efek relaksasi bagi pasien, namun juga bermanfaat untuk kesehatan seperti melancarkan sirkulasi darah, menurunkan tekanan darah, menurunkan respon nyeri dan meningkatkan kualitas tidur (Moraska, 2010).

Berdasarkan latar belakang dan tingginya prevalensi penderita hipertensi di Indonesia yaitu 25,8 % dan hanya 9,5 % penduduk yang sudah mengetahui hipertensi, dan tingginya prevalensi penderita hipertensi di Provinsi Jawa Tengah yaitu 37 %. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terapi hipertensi non farmakologis dengan slow stroke back massage (pijatan halus pada punggung) pada lansia dengan hipertensi di Dusun Benowo Kabupaten Karanganyar karena slow stroke back massage sangat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah dan kebugaran. SSBM selain biaya terjangkau oleh pasien, juga tidak memiliki efek samping dan merupakan terapi yang aman bagi penderita hipertensi dan dianjurkan oleh beberapa peneliti sebagai terapi penurunan tekanan darah. Selanjutnya, pemilihan pengobatan alternatif untuk menurunkan tekanan darah tergantung pasien, apakah pengobatan SSBM atau pengobatan yang lain sesuai dengan keinginan pasien itu sendiri.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui permohonan perijinan, pertemuan tatap muka dengan petugas, serta survei yang dilakukan oleh tim Pengabdian kemudian dilakukan kesepakatan waktu dan jam olah raga.

Kegiatan diawali dengan pengenalan petugas atau tim penyuluhan, selanjutnya melatih senam dengan demonstrasi pijat punggung secara lambat ditirukan peserta



Pengumpulan data melalui survei di masyarakat → penyuluhan kesehatan → mengaplikasikan → melatih pijat dengan baik → angka hipertensi menurun.

Bentuk Kegiatan

Bentuk kegiatan memberikan pendidikan kesehatan tentang latihan *slow stroke back massage*

Metode Kegiatan

Pengabdian kepada lansia ini dilakukan dengan menggunakan metode antara lain :

1. Cara melakukan Kegiatan

Kegiatan ini dilakukan saat pertemuan PKK, lewat petugas / pengurus PKK Desa Ngijo

2. Metode Kegiatan

a. Ceramah

Ceramah adalah suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi tentang kesehatan. Metode ceramah dipilih untuk menyampaikan konsep tentang penerapan melatih *slow stroke back massage*

b. Metode Demonstrasi

Demonstrasi adalah suatu cara untuk menunjukkan pengertian, ide dan prosedur tentang suatu hal yang telah dipersiapkan dengan teliti untuk memperlihatkan bagaimana cara melakukan suatu tindakan, adegan dengan demonstrasi. Demonstrasi tentang melatih *slow stroke back massage*

Teknik untuk melakukan slow stroke back massage (SSBM) yaitu dengan mengusap kulit klien secara lambat, lembut dan berirama menggunakan kedua tangan dengan kecepatan 60 usapan permenit dan dapat berlangsung selama 3 menit (Potter & Perry, 2005).

Menurut studi literatur oleh Harris dan Richards (2009), protokol pemberian slow stroke back massage (SSBM) beragam. Slow stroke back massage (SSBM) dapat diberikan selama 3 menit atau 5-10 menit. Penelitian yang dilakukan oleh Mok dan Woo (2004) memberikan 10 menit slow stroke back massage (SSBM) setiap hari selama 7 hari. Pelaksanaan slow stroke back massage (SSBM) dimulai dengan melakukan beberapa persiapan. Persiapan-persiapan yang perlu diperhatikan antara lain persiapan alat, persiapan klien dan persiapan lingkungan serta persiapan perawat (Potter & Perry, 2005).

1. Persiapan alat

Alat-alat yang dibutuhkan adalah selimut atau handuk untuk menjaga privasi klien dan aplikasi pada kulit (lotion atau bedak) untuk mencegah terjadinya friksi saat dilakukan masase (Potter & Perry, 2005; Lyyn, 2011).

2. Persiapan lingkungan

Persiapan yang dilakukan adalah mengatur tempat dan posisi yang nyaman bagi klien. Selain itu mengatur cahaya, suhu dan suara di dalam ruangan untuk meningkatkan relaksasi klien (Potter & Perry, 2005).

3. Persiapan klien

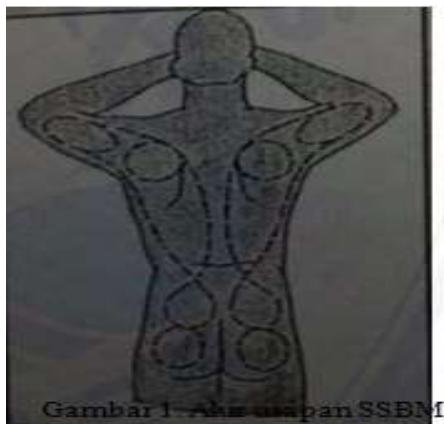
Persiapan klien yang dilakukan adalah mengatur posisi yang nyaman bagi klien dan membuka pakaian klien pada daerah punggung serta tetap menjaga privasi klien Sebelum melakukan masase pada daerah punggung, perawat perlu mengidentifikasi terkait kondisi klien (Potter & Perry, 2005).

4. Persiapan Perawat

Perawat perlu menjelaskan tujuan terapi kepada klien dan mencuci tangan sebelum melaksanakan tindakan (Potter & Perry, 2005).

5. Langkah-langkah pelaksanaan *slow stroke back massage* (SSBM) menurut Potter dan Perry (2005) adalah sebagai berikut:

- a. aplikasikan lubrikan atau lotion pada bagian bahu dan punggung pasien,mulai dengan massage memanjang keatas, kemudia lakukan teknik gerakan remasan dilakukan sebanyak 10 kali dalam waktu 1 menit 40 detik
- b. Teknik massage dengan cara menggesekkan ibu jari dengan gerakan memutar atau sirkuler dilakukan sebanyak 10 kali dalam waktu 1 menit 40 detik
- c. Teknik eflurasi dengan memberikan sentuhan sedikit menekan dari arah bokong hingga pundak dilakukan sebanyak 10 kali dalam 1 menit 40 detik
- d. Teknik massage dengan gerakan selang-seling dengan menggunakan telapak tangan dan jari dengan memberikan tekanan ringan dilakukan sebanyak 10 kali dalam 1 menit 40 detik
- e. Teknik petrisage dengan menekan punggung secara horizontal dilakukan sebanyak 10 kali dalam waktu 1 menit 40 detik
- f. Teknik tekanan menyikat dengan menggunakan ujung jari, digunakan pada akhir massage dan berikan massage memutar untuk mengakhiri massage dilakukan sebanyak 10 kali dalam waktu 1 menit 40 detik



Gambar 2. Alur usapan SSBM

Khalayak Sasaran antara yang Strategis

Sasaran dari kegiatan ini adalah warga pertemuan PKK desa Ngijo.

Keterkaitan

Politeknik Insan Husada Surakarta merupakan lembaga pendidikan yang bergerak dibidang ilmu kesehatan khususnya, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan tidak lepas dari bidang ilmu yang dipelajari di institusi yaitu salah satunya tindakan penyuluhan kesehatan yang dilakukan ini.

Sekretariat Kegiatan

Kegiatan ini akan bertempat di Joglo Pokoh Baru, RT3/VII Desa Ngijo Tasikmadu Karangayär 57721 (Perumahan Baiti Janati, Gang Durian)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa, Evaluasi dan Hasil

Pelaksanaan pendidikan kesehatan yang akan dilakukan di Pertemuan PKK Desa Ngijo, dengan jumlah 25 peserta. Adapun karakteristik dari peserta sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 1. Karakteristik responden berdasar usia menurut WHO, 2016

Usia	Frekuensi	Presentasi (%)
< 65 tahun	23	92
➤ 65 tahun	2	8
Jumlah	25	100

Faktor Pendukung

Kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik karena ada dukungan dari petugas dan pengurus panti dalam membantu proses pelaksanaan pengabdian masyarakat.

SIMPULAN

Penurunan hipertensi, dengan demostrasi di Joglo, dapat diambil kesimpulan, bahwa: mengalami penurunan.

Adanya berbagai keterbatasan dan kekurangan penulis, semoga pengabdian kedepan dapat bermanfaat menambah wawasan dan pengetahuan tentang pengaruh pemberian latihan pijat lambat terhadap penurunan hipertensi. Saran bagi institusi pendidikan dapat memberikan referensi dan bahan pembanding dengan kegiatan yang ada hubungannya dengan pelayanan kesehatan dan dapat digunakan sebagai dasar pengabdian kepada masyarakat selanjutnya, dan diharapkan dapat memberikan masukan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya disiplin ilmu keperawatan mengenai pentingnya latihan pijat lambat dalam menurunkan hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrila, Nopri. (2015). Efektifitas Kombinasi Terapi Slow Stroke Back Massage Dan Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *The Indonesian Journal Of Medical Science*, Vol 2 No 1. (Online) <Https://Jom.Unri.Ac.Id/Index.Php/Jompsik> Diakses Tanggal 7 Januari 2020, Jam 19.10 Wib
- Corwin, E. J. (2009). Buku Saku Patofisiologi Ed. 3. Jakarta: Egc.
- Jayawardhana, Andi.2018.Efektifitas Slow Stroke Back Massage Terhadap Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*. Vol 1 No 1. (Online) <Http://Nersmid.Org/Index.Php/Nersmid/Article/View/13> Diakses Tanggal 5 Januari 2020, Jam 08.30 Wib
- Kozier Barbara (Et Al.). (2010). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik Ed. 7. Jakarta : Egc.
- Kusumoningtyas, Dwita Nuke.2018.Efektifitas Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Rw 001 Kelurahan Jombang Kecamatan Ciputat Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Orthopedi*. Vol 2 No 2. (Onlien) <Http://Ejournal.Akperfatmawati.Ac.Id/Index.Php/Jiko/Article/View/15> Diakses Tanggal 5 Januari 2020, Jam 18.35 Wib
- Mohebbi, Zinat. (2014). The Effect Of Back Massage On Blood Pressure In The Patients With Primary Hypertention In 2010-2013: A Randomized Linical Trial. *Ijcbnm Health Sciences Nursing Journal*. Vol 2 No 4. (Online), <Http://Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Pmc/Articles>. Diakses Tanggal 7 Januari 2020, Jam 18.50 Wib
- Moraska, A. N., Et Al. (2010). Physiological Adjustments To Stress Mesures Following Massage Therapy: A Review Of Literature. Hindawi Publising Corporation: Evidence-Based Complementary And Alternative Medicine. (Online), <Http://Hindawi.Com/Journals/Ecam/2010/292069/Abs/>. Diakses Tanggal 7 Januari 2020, Jam 18.50 Wib
- Muttaqin, Arif. (2009). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler Dan Hematologi. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmojo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Pt Asdi Mahasty .
- Novena S. Tyas. (2020) Pemberian Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi
- Nursalam. (2014). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedekatan Praktis. Jakarta: Salemba Medika
- Pudistuti, R. D. (2011). Penyakit Pemicu Stroke. Yogyakarta: Nuha Medika .
- Retno, Anastasi Widyo. (2012). The Implementation Of Slow Stroke Back Massage In Decreasing Blood Pressure On Hypertention's Patient. *Jurnal Stikes*. Vol 5 No 2.Diakses Tanggal 5 Januari 2020, Jam 18.40 Wib
- Sepriana, Citra.(2019). Pengaruh Terapi Ssbm Terhadap Perubahan Td Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Bslu Mandalika Ntb. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*.Vol 5 No 2. (Online) <Http://128.199.127.86/E-Journal/Index.Php/Jpri/Article/View/141> Diakses Tanggal 5 Januari 2020, Jam 18.30 Wib
- Udjanti, Wajan Juni. (2013). Keperawatan Kardiovaskuler. Jakarta: Salemba Medika
- Yuniar, Niar.(2015).*Pengaruh Pemberian Terapi Slow-Stroke Back Massage (Ssbm) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun.* (Online) <Http://Scholar.Unand.Ac.Id/15373/> Diakses Tanggal 5 Januari 2020, Jam 18.45 Wib
- Yuniarti, Anggi Ika.2019.Pengaruh Slow Stroke Back Massage (Ssbm) Terhadap Tekanan Darah Menopause Penderita Hipertensi.Conference On Innovation And Application Of Science And Technology (Ciastech). Vol 2 No 1. (Online) <Http://Publishing-Widyagama.Ac.Id/Ejournal-V2/Index.Php/Ciastech/Article/View/1101> Diakses Tanggal 5 Januari 2020, Jam 18.45 Wib