

## PENERAPAN SLOW STROKE BACK MASSAGE (SSBM) DALAM MENURUNKAN NYERI KEPALA DAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS MACCINI SAWAH

Sriwulan Ndari<sup>1\*</sup>, Akbar Asfar<sup>2</sup>, Fatma Jama<sup>3</sup>, Tutik Agustini<sup>4</sup>

Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia Makassar<sup>1</sup>, Departemen Community and Home Care, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia Makassar<sup>2,3,4</sup>

\*Corresponding Author : sriwulandari211099@gmail.com

### 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 dan skala nyeri 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. A, terjadi penurunan tekanan darah dan skala nyeri yang signifikan, dari 160/80 mmHg dengan skala 5 (nyeri sedang) sebelum terapi menjadi 130/70 mmHg dengan skala 2 (nyeri ringan) setelah terapi. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan terapi SSBM efektif dalam menurunkan nyeri kepala dan 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 nyeri kepala dan tekanan darah tanpa obat atau sebagai pelengkap dalam penatalaksanaan hipertensi secara menyeluruh.

**Kata kunci** : hipertensi, nyeri kepala, SSBM, tekanan darah

### ABSTRACT

*Hypertension is one of the most common degenerative diseases and can cause serious complications if not treated properly. One of the non-pharmacological methods that can be used to lower blood pressure is Slow Stroke Back Massage (SSBM) therapy, which is a manipulation technique with gentle massage on body tissue. This therapy aims to provide a relaxing effect on the body's physiology, especially on the vascular, muscular, and nervous systems, so that it has the potential to lower blood pressure. This case study aims to evaluate the effectiveness of the application of SSBM therapy in lowering blood pressure and pain scales in hypertensive patients in the Maccini Sawah Health Center work area, Makassar City. The method used is a descriptive approach through direct observation of hypertensive patients receiving SSBM therapy. Data collection uses a nursing care method starting from assessment, nursing diagnosis, intervention, implementation and evaluation. The results of the intervention implementation study showed that in Mrs. A, there was a significant decrease in blood pressure and pain scale, from 160/80 mmHg with a scale of 5 (moderate pain) before therapy to 130/70 mmHg with a scale of 2 (mild pain) after therapy. This shows that the application of SSBM therapy is effective in reducing headaches and blood pressure in patients. Thus, it is hoped that hypertension sufferers can utilize SSBM therapy as a safe and effective method of managing blood pressure, especially if applied regularly.*

**Keywords** : hypertension, SSBM, blood pressure, headache

## 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 1,28 miliar orang di seluruh dunia menderita tekanan darah tinggi. Prevalensi orang dewasa yang mengalami hipertensi pada tahun 2019 mengalami peningkatan dua kali lipat dari tahun sebelumnya dengan angka peningkatan dari 144 juta menjadi 346 juta dengan presentasi di wilayah Pasifik barat dari 24% menjadi 28% dan di wilayah Asia Tenggara dari 29% menjadi 32% yang merupakan termasuk negara Indonesia (*World Health Organization* (WHO), 2023).

Survei Demografi Kesehatan Indonesia pada tahun 2023 menunjukkan adanya penurunan prevalensi hipertensi dibandingkan data riskesdas tahun 2018. Berdasarkan pengukuran tekanan darah, prevalensi hipertensi pada penduduk 18 tahun menurun dari 34,1% pada tahun 2018 menjadi 30,8% pada tahun 2023 (SDKI, 2023). Urutan tiga provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi pada tahun 2023 yaitu Provinsi Kalimantan Tengah (40,7%), Provinsi Kalimantan Selatan (35,8%) dan Provinsi Jawa Barat (34,4%) (Kemenkes RI, 2024). Berdasarkan pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan pada tahun 2021 oleh Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, prevalensi hipertensi di Sulawesi Selatan sebesar 20,9%, dan di kota Makassar mencapai 13,28%. Dari data diperoleh Kabupaten Soppeng mempunyai angka hipertensi tertinggi (40,6%), sedangkan Kabupaten Sidenreng Rappang terendah (23,3%), menurut data Kabupaten dan Kota (Dinkes Prov. Sul-Sel, 2024).

Perawatan farmakologi dan non-farmakologis sangat penting untuk menangani hipertensi. Terapi non farmakologi yang dilakukan dengan terapi pijat 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 musculoskeletal, 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). Menurut penelitian Hidayah & Azlina (2023) 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 (Hidayah & Azlina, 2023).

Berdasarkan data puskesmas Maccini Sawah tahun 2024 jumlah kasus hipertensi pada bulan september sebanyak 125 orang dalam hal ini menempati urutan pertama penyakit tidak menular di Puskesmas Maccini Sawah. Sedangkan untuk Puskesmas Maccini Sawah selama ini menangani hipertensi melalui terapi farmakologi seperti pemberian obat antihipertensi, dan terapi nonfarmakologis seperti edukasi dan senam lansia yang dilakukan sebulan sekali. Namun penderita hipertensi masih bergantung pada obat antihipertensi, dan teknik pijat *Slow Stroke Back Massage* belum pernah digunakan. Temuan ini berdasarkan wawancara dengan petugas Puskesmas yang mengawasi program Posbindu dan Puskel (Puskesmas Maccini Sawah, 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan intervensi terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) dalam menurunkan nyeri kepala dan tekanan darah pada Ny.A penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan. Subjek dalam penelitian ini adalah satu orang pasien dengan masalah 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 Massage*.

## HASIL

Pada saat melakukan pengakajian pada Ny.A berusia 60 tahun, ditemukan pasien mengeluh nyeri pada bagian kepala dan tegang pada leher. Pasien mengatakan nyeri kepala terasa berat ketika melakukan aktivitas dengan skala 5 (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: 160/80 mmHG, RR:22x/menit, N: 90x/menit dan suhu tubuh: 36,5°C.

**Tabel 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah dan Skala Nyeri Setelah Penerapan Terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM) pada Ny.A**

Waktu Pemberian Intervensi	Tekanan Darah (TD)	Skala Nyeri
Hari Ke-1	150/80 mmHg	4 (Nyeri sedang)
Hari Ke-2	137/80 mmHg	3 (Nyeri ringan)
Hari Ke-3	132/87 mmHg	2 (Nyeri ringan)
Hari Ke-4	130/70 mmHg	2 (Nyeri ringan)

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan adanya penurunan skala nyeri dan tekanan darah pada Ny.A setelah dilakukan terapi pijat *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) selama 4 kali dalam 4 hari dengan durasi waktu 15 menit dimana Ny.A mengalami penurunan skala nyeri tekanan darah yaitu dari 160/80 mmHg dengan skala 5 (nyeri sedang) menjadi 130/70 mmHg dengan skala 2 (nyeri ringan).

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian setelah dilakukan tindakan keperawatan dengan terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) selama 4 hari pada Ny.A menunjukkan bahwa penggunaan terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) sangat efektif dalam penanganan pasien hipertensi. Hal ini dibuktikan dengan gambaran tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan intervensi SSBM untuk menurunkan tekanan darah pada Ny.A penderita hipertensi yang berada di wilayah kerja Puskemas Maccini Sawah. Pada penelitian yang melibatkan satu pasien hipertensi ini didapatkan hasil tekanan darah pada saat pengakajian awal atau sebelum dilakukan tindakan sebesar 160/80 mmHg, dan setelah dilakukan tindakan tekanan darah responden pada hari ke-4 penelitian sebesar 130/70 mmHg. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Meidayanti et al., (2023) 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 musculoskeletal 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 (Meidayanti et al., 2023).

Meningkatnya tekanan darah biasanya disebabkan karena pola makan yang tidak sesuai dan teratur, jarang melakukan pengobatan antihipertensi, dan pola tidur yang buruk. Peneliti melakukan pemeriksaan tekanan darah dengan kunjungan rumah pada pagi hari yaitu sekitar pukul 10.30 WITA, karena sebagian besar pasien diukur tekanan darahnya setelah melakukan olahraga ringan atau sedang. Menurut penelitian Pramono et al., (2021) tidak terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah pada kelompok kontrol dan terdapat perbedaan rata-rata 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.

Pada penelitian ini sebelum diberikan intervensi diketahui bahwa klien mengalami nyeri di bagian kepala setelah dilakukan intervensi keperawatan dengan *terapi Slow Stroke Back Massage* empat hari berturut-turut. Pada hari pertama skor skala nyeri pada klien adalah 5 yaitu berisiko terjadinya nyeri kepala sedang, setelah dilakukan *terapi Slow Stroke Back Massage* skala turun menjadi 4. Pada hari kedua setelah dilakukan intervensi keperawatan dengan *terapi Slow Stroke Back Massage* skala turun menjadi 3. Pada hari ketiga setelah dilakukan intervensi keperawatan dengan setelah dilakukan *terapi Slow Stroke Back Massage* skala turun menjadi 2. Dan pada hari keempat setelah dilakukan intervensi keperawatan dengan setelah dilakukan *terapi Slow Stroke Back Massage* skala turun menjadi 2 dengan skala ringan.

Temuan penelitian ini sesuai dengan penelitian Anindyasari, Yona dan Istiqomah (2023) menemukan bahwa sebelum diberikan terapi *Slow Stroke Back Massage* pasien dilakukan observasi skala nyeri yang menunjukkan pada skala 5 dan tekanan darah 170/90 mmHg. Setelah dilakukan implementasi selama 3 hari dengan frekuensi 2 kali dalam sehari didapatkan hasil skala nyeri menurun menjadi 2 dengan tekanan darah 140/68 mmHg (Anindyasari & Istiqomah, 2023). Hal ini sangat berindikasi pada pasien hipertensi dengan nyeri kepala agar meminimalkan penggunaan obat antihipertensi yang berisiko cedera fisik lainnya. Dengan melakukan terapi pijat SSBM ini akan memperbaiki sirkulasi darah dan mampu merileksasikan otot. Intervensi pijat punggung dengan teknik *Slow Stroke Back Massage* mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi pada pasien hipertensi, sehingga dapat membantu mengurangi rasa nyeri dan merasa lebih tenang saat mengalami nyeri kepala dan leher kaku. *Slow Stroke Back Massage* mampu meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter arteriol (Azmy et al., 2024).

Menurut asumsi peneliti, terapi *Slow Stroke Back Massage* efektif dalam menurunkan nyeri kepala dan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Slow Stroke Back Massage* mampu meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter arteriol. Bagi pasien hipertensi, pijat SSBM ini 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 mekanoreseptör tubuh yang mengendalikan suhu tubuh, selain menggunakan tekanan dan

sentuhan juga berefek sebagai teknik relaksasi. Selain itu, dengan menggunakan teknik SSBM ini juga dapat membangun hubungan saling percaya antara perawat dan pasien. Pijat punggung dengan gerakan lambat dapat menurunkan tekanan darah dan membantu mengurangi sakit kepala yang disebabkan oleh hipertensi dengan memperlebar pembuluh darah. 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. Terapi *Slow Stroke Back Massage* ini juga dapat digunakan sebagai keterampilan tambahan bagi petugas kesehatan yang mendukung program pengendalian hipertensi dan sebagai terapi pelengkap yang dapat dikombinasikan dengan obat antihipertensi sebaiknya dapat diterapkan di program posyandu lansia. Namun setiap penelitian tidak terlepas dari keterbatasan maupun kekurangan, demikian dengan penelitian ini yaitu adanya faktor yang mempengaruhi, yaitu pola makan yang tidak baik, aktivitas yang berlebih, faktor stres, pola hidup yang tidak sehat seperti jarang berolahraga jarang dan bahkan enggan untuk mengontrol kesehatan secara rutin di fasilitas kesehatan terdekat. Penulis tidak mampu mengontrol pola makan dan aktivitas responden setiap saat yang bisa memicu peningkatan tekanan darah. Selain itu, penulis juga tidak bisa mengontrol bahwa terapi SSBM ini hanya dilakukan oleh pasien pada saat penerapan saja.

## 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

- Anindyasari, Y. P., & Istiqomah. (2023). Implementasi Terapi *Slow Stroke Back Massage* Untuk Menurunkan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi. Prosiding Seminar Nasional Universitas Respati Yogyakarta, 5(1), 177–182.
- Azmy, L. U., Erynda, R. F., & Hanifah, S. N. (2024). Penerapan Teknik *Slow Stroke Back Massage* Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Lansia. Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Qodiri (JPMA), 3(2), 118–122.
- Dinas Kesehatan Prov. Sul-Sel (Dinkes Prov. Sul-Sel). (2024). Persentase Angka Hipertensi Menurut Provinsi Sul-Sel (Persen), 2021.
- Hidayah, N., & Azlina, F. A. (2023). *Effectiveness Of Slow Stroke Back Massage (Ssbm) Therapy As A Nursing Intervention To Reduce Hypertension In Postpartum Mothers: Case Report*. Journal Public Health, 1(1), 27–31.
- Kemenkes RI. (2024). Laporan Prevalensi Hipertensi. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/01/25/cakupan-pemberian-asi-ekslusif-di-20-provinsi-ini-masih-di-bawah-nasional>
- Meidayanti, G., Ayu, S., 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.*
- Nurlathifah, F. A., Cahyani, R., Nugraha, R. M., & Nursiswati. (2022). Efektifitas Terapi Slow Stroke Back Massage (Ssbm) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi : A Systematic Review. *Seminar Nasional Keperawatan, 8(1), 194–202.*
- Pramono, J. S., Arsyawina, & Masita, I. K. (2021). Reducing Blood Pressure with Slow Stroke Back Massage and Warm Water Foot Soak on Isolated Systolic Hypertension Patients. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS), 4(4), 414–422.*
- Puskesmas Maccini Sawah. (2024). Laporan Data Hipertensi Posbindu dan Puskesmas Keliling Wilayah Kerja Maccini Sawah.
- Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI). (2023). Prevalensi Angka Hipertensi di Indonesia.
- World Health Organization (WHO). (2023). Global Report on Hypertension.*