

Penerapan Terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) pada Lansia dengan Hipertensi di Desa Gerdu Kabupaten Sragen

Lutfi Alvianika^{1*}, Riyani Wulandari²

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Alamat Kampus: Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Ketingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah, 57146

Korespondensi penulis: viasragen02@gmail.com*

Abstract. *Background; Hypertension in Central Java Province affects 8.700.512 (30,4%) with a prevalance of hypertension in Sragen is 250.035 people. Generally, hypertension is suffered by elderly people. As they age, the elderly develop hypertension due to physiological factors that cause loss of elasticity and stiffness in blood vessels. Uncontrolled hypertension can cause complications and affect the quality life for elderly. Non-pharmacological therapies such as massage to lowering blood pressure. One of the non-pharmacological therapies is Slow Stroke Back Massage (SSBM). Purpose; To describe the results observations of Slow Stroke Back Massage (SSBM) therapy as an effort to reduce blood pressure in elderly people with hypertension. Method; This method uses descriptive case study analysis and a sphygmomanometer to measure blood pressure. SSBM therapy is applied for 10 minutes, 3 times a week, over 4 weeks. Results; After applying SSBM therapy, there was a decrease in respondent I and II's within the category range of stage I hypertension. Conclusion; The application of SSBM therapy in elderly people with hypertension can reduce blood pressure.*

Keywords : *Hypertension, Elderly, Slow Stroke Back Massage (SSBM)*

Abstrak. Latar Belakang; Hipertensi di Provinsi Jawa Tengah mencapai 8.700.512 penduduk atau sekitar 30,4% dan prevalensi hipertensi di Kabupaten Sragen sebanyak 250.035 jiwa. Umumnya, hipertensi banyak diderita oleh lansia. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami hipertensi akibat faktor fisiologis yang menyebabkan kehilangan elastisitas dan kekakuan pada pembuluh darah. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi dan mempengaruhi kualitas hidup lansia. Terapi *non* farmakologis seperti terapi pijat menjadi solusi dalam menurunkan tekanan darah. Salah satu terapi *non* farmakologis adalah terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM). Tujuan; Mendeskripsikan hasil pengamatan terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) sebagai upaya menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Metode; Metode penelitian ini adalah analisis deskriptif studi kasus dan menggunakan alat *sphygmomanometer* untuk mengukur tekanan darah. Penerapan terapi SSBM dilakukan dengan durasi waktu 10 menit sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 4 minggu. Hasil; Setelah dilakukan penerapan terapi SSBM terjadi penurunan tekanan darah pada reponden I dan II yaitu dalam rentang kategori hipertensi stadium I. Kesimpulan; Penerapan terapi SSBM pada lansia dengan hipertensi dapat menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, *Slow Stroke Back Massage* (SSBM)

1. LATAR BELAKANG

Seiring perkembangan zaman, ilmu pengetahuan dan teknologi terus berkembang. Kemajuan ini terlihat di segala bidang, terutama di bidang kesehatan. Di Indonesia, kemajuan teknologi terlihat dari banyaknya rumah sakit yang sudah menggunakan metode canggih dalam pemberian pelayanan kesehatan. Perkembangan rumah sakit di Indonesia berkembang sangat pesat dan memegang peranan yang sangat penting untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat (Nugraha & Moeliono, 2019). Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi ini berdampak pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan usia harapan hidup, sehingga jumlah populasi lanjut usia (lansia) juga meningkat

(Fauzan et al., 2021). Lansia merupakan tahap akhir dalam siklus kehidupan (Akbar et al., 2021).

Meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia (Lansia) menimbulkan masalah terutama dari segi kesehatan dan kesejahteraan lansia. Lansia cenderung mengalami masalah kesehatan karena adanya penurunan fungsi fisik dan rentan terhadap penyakit. Salah satu masalah kesehatan yang paling banyak dialami lansia adalah hipertensi (Mahfuzah et al., 2023). Hipertensi atau tekanan darah tinggi ini termasuk kategori penyakit tidak menular dan penyakit yang menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia. Hipertensi mempengaruhi 1 dari 3 orang dewasa di seluruh dunia. Sekitar 1,2 milyar orang atau 28,5% dari populasi global menderita hipertensi dan diperkirakan meningkat pada tahun 2025 menjadi 29,2% (Soesanto & Marzeli, 2020). Data WHO menyatakan terdapat sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun yang menderita hipertensi, dengan dua pertiga dari mereka tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2023). Berdasarkan Kemenkes RI (2023) menjelaskan prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2021) menyatakan hipertensi di Provinsi Jawa Tengah mencapai 8.700.512 penduduk atau sekitar 30,4% dan prevalensi hipertensi di Kabupaten Sragen sebanyak 250.035 jiwa.

Hipertensi perlu penanganan secara menyeluruh dengan harapan dapat meningkatkan harapan hidup dan kualitas hidup lansia (Sari et al., 2020). Penanganan hipertensi dapat dikontrol dengan pengobatan farmakologi dan *non* farmakologi (Ridwanah et al., 2021). Pengobatan farmakologi yaitu dengan mengonsumsi obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah seperti diuretik. Sedangkan pengobatan *non* farmakologi berarti pengobatan yang tidak memerlukan penggunaan obat dalam proses penyembuhan. Terapi pijat *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) merupakan pengobatan *non* farmakologis yang dapat menurunkan tingkat stress dan tekanan darah. Teknik pijat pada terapi SSBM ini akan merangsang produksi hormon endorfin yakni hormon yang memberikan efek ketenangan. Dampak dari respon sentuhan pijat ini akan memberikan relaksasi pada tubuh, mengurangi impuls neural ke otak, dan mengurangi aktivitas otak dan sistem tubuh lainnya (Wowor et al., 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Meidayanti et al (2023) didapatkan hasil bahwa 44 responden dibagi menjadi 2 kelompok yakni kelompok kontrol (hanya minum obat hipertensi saja) dan kelompok intervensi (diberikan terapi). Kelompok intervensi sebanyak 22 orang yang mendapatkan terapi *Slow Stroke Back Massage*

(SSBM) mengalami perubahan tekanan darah setelah dilakukan terapi dengan durasi 10 menit dengan rata-rata sistole 157,27 mmHg menjadi 136,22 mmHg dan diastole dari 90,54 mmHg menjadi 85,86 mmHg. Sedangkan kelompok kontrol, rata-rata tekanan darah sistole 161,63 mmHg menjadi 158,63 mmHg dan diastole 93,45 mmHg menjadi 91,40 mmHg.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahfuzah et al (2023) yang menunjukkan adanya perubahan nilai sistole dan diastole pada kelompok intervensi. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 12 orang dari jumlah populasi 117 orang. Intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemberian teknik *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) selama 20 menit. Hasil analisis didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan teknik SSBM yakni 162,5 mmHg dan 131,66 mmHg. Sedangkan Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah diberikan teknik SSBM adalah 89,16 mmHg dan 76,66 mmHg.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada bulan April 2024 di Dinas Kesehatan Kabupaten Sragen didapatkan hasil kasus hipertensi lansia di Kecamatan Sidoharjo sebanyak 42,79% kasus. Dari hasil pemeriksaan tekanan darah terhadap 11 lansia penderita hipertensi di Desa Gerdu, Kecamatan Sidoharjo, Kabupaten Sragen terdapat 5 responden yang minum obat secara rutin, 4 responden tidak minum obat, dan 2 responden hanya makan melon atau timun saja. 5 responden mengatakan jika riwayat hipertensi mereka sudah lama sekitar ≥ 10 tahun, memiliki keturunan dan mengkonsumsi obat tensi dengan rutin. Pengukuran dan wawancara juga dilakukan pada 4 responden lainnya dan mereka mengatakan jika mereka tidak minum obat tensi dengan alasan lupa dan tidak merasakan gejala yang mengarah ke tekanan darah mereka naik, mereka menggunakan waktunya untuk tidur ketika merasa pusing atau lemas, rata-rata lama riwayat hipertensi ± 3 tahun. Selain itu, 2 responden lainnya mengatakan hanya makan melon atau timun atau dibuat jus yang dibuatkan anaknya, tidak merasakan gejala jika tekanan darah tinggi dan jarang minum obat karena mudah lupa. Saat dilakukan wawancara, mereka mengatakan tidak tahu berapa lama riwayat hipertensi, mereka menganggap jika mulai pusing berarti tensinya naik.

Berdasarkan hasil wawancara langsung tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penerapan dengan judul “Penerapan Terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi” dan akan diterapkan pada 2 responden yang tidak mengkonsumsi obat di Desa Gerdu Kabupaten Sragen

2. KAJIAN TEORITIS

Lansia atau lanjut usia adalah individu yang telah memasuki usia diatas 60 tahun (Mahfuzah et al., 2023). Diungkapkan dari pendapat lain oleh Akbar et al (2021) menjelaskan jika lansia merupakan tahap akhir dalam siklus kehidupan. Lansia telah melewati fase kehidupan mulai dari anak-anak, dewasa dan tua. Seiring bertambahnya usia tentu akan mengalami perubahan kondisi fisik ataupun biologis, termasuk lansia. Hal tersebut dapat dilihat dimana lansia akan mengalami penurunan massa otot, peningkatan lemak tubuh yang tidak terkontrol dan fungsi kognitif (daya ingat). Hipertensi biasanya terjadi pada orang lanjut usia (lansia). Hipertensi apabila tekanan pada pembuluh darah melebihi batas normal yakni lebih dari 140/90 mmHg (WHO, 2023). Terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) merupakan jenis terapi relaksasi yang menggunakan pemijatan pada area punggung (Utomo et al, 2022). Terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) memiliki efek dalam meningkatkan relaksasi dan penurunan tekanan darah (Mobalen et al, 2021).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan metode analisis deskriptif studi kasus. Responden dari penerapan ini adalah 2 (dua) lansia yang berada di Desa Gerdu Kabupaten Sragen, sesuai dengan kriteria inklusi tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg, umur 45-74 tahun, bersedia menjadi responden , memiliki surat keterangan dari pelayanan kesehatan yang menyatakan menderita hipertensi dan kriteria eksklusi sedang mengonsumsi obat hipertensi, mengalami luka bakar, memar, ruam kulit, ataupun radang kulit punggung, mengalami patah tulang belakang. Penerapan dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu dengan durasi 10 menit selama 4 minggu. Instrument penelitian menggunakan *Sphygmomanometer aneroid* dan lembar observasi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

a. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Penerapan Terapi SSBM

Tabel 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Penerapan Terapi SSBM

No	Hari/tanggal	Responden	Hasil pengukuran tekanan darah
1	Rabu, 1 Mei 2024	Ny.Sr	148/95mmHg
2	Rabu, 1 Mei 2024	Ny.Su	145/90mmHg

Sumber:Dataprimer, 2024

Berdasarkan tabel 4.1 di atas yang dilakukan tanggal 1 Mei 2024 pada kedua responden sebelum dilakukan terapi SSBM menunjukkan jika tekanan darah tertinggi dimiliki oleh Ny.Sr dengan hasil 148/95 mmHg.

b. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sesudah Penerapan Terapi SSBM

Tabel 2. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sesudah Penerapan Terapi SSBM

No	Hari/tanggal	Responden	Hasil pengukuran tekanan darah
1	Jumat, 24 Mei 2024	Ny.Sr	145/85mmHg
2	Jumat, 24 Mei 2024	Ny.Su	142/84mmHg

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.2 di atas menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada Ny.Sr dan Ny.Su sesudah dilakukan terapi pijat SSBM sebanyak 3 kali dalam seminggu dengan durasi waktu 10 menit selama 4 minggu dimana Ny.Sr mengalami penurunan tekanan darah yaitu 145/85 mmHg dan Ny.Su 142/84 mmHg.

c. Hasil Perbandingan Hasil Akhir Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Penerapan Terapi SSBM

Tabel 3. Hasil Perbandingan Hasil Akhir Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Penerapan Terapi SSBM

No	Responde n	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1	Ny.Sr	148/95 mmHg	145/85 mmHg	Terjadi penurunan tekanan darah sistolik 3 mmHg dan diastolik 10 mmHg
2	Ny.Su	145/90 mmHg	142/84 mmHg	Terjadi penurunan tekanan darah sistolik 3 mmHg dan diastolik 6 mmHg

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 4.3 di atas pengukuran tekanan darah pada lembar observasi setelah dilakukan penerapan terapi SSBM pada Ny.Sr dan Ny.Su sebanyak 3 kali dalam seminggu dengan durasi waktu 10 menit selama 4 minggu terjadi penurunan tekanan darah pada kedua responden.

Pembahasan

a. Tekanan Darah Sebelum dilakukan Penerapan Terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM)

Hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan sebelum penerapan terapi SSBM di Desa Gerdu, Duyungan, Sidoharjo, Sragen pada tanggal 1 Mei 2024 pada Ny.Sr dengan usia 69 tahun memiliki tekanan darah 148/95 mmHg dan pada Ny.Su dengan usia 69 tahun memiliki tekanan darah 145/90 mmHg. Hipertensi memiliki tingkatan yang berbeda-beda sesuai dengan hasil pengukuran tekanan darahnya. Berdasarkan kutipan dari Soares et al (2021) tekanan darah diklasifikasikan menjadi tekanan darah normal yaitu $<120/80$ mmHg, pre-hipertensi 120-130/80-89 mmHg, hipertensi stadium I yaitu 140-159/90-99mmHg dan hipertensi stadium II $\geq 160/\geq 100$ mmHg. Dari data hasil pengukuran tekanan darah sebelum penerapan terapi SSBM pada Ny.Sr 148/95mmHg dan Ny.Su 145/90mmHg dapat disimpulkan jika tekanan darah kedua responden dalam kategori hipertensi stadium I.

Data responden didapatkan peneliti telah memilih Ny.Sr dan Ny.Su dengan usia yang sama yakni 69 tahun sebagai responden dalam penerapan. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Yunus et al (2021) yang menjelaskan jika peningkatan tekanan darah terjadi seiring proses bertambahnya umur yang berkaitan dengan proses penuaan yang menyebabkan perubahan struktur pembuluh darah arteri. Responden yang digunakan dalam terapi pijat SSBM ini memiliki jenis kelamin perempuan yaitu Ny.Sr dan Ny.Su. Jenis kelamin sangat berhubungan erat dengan potensi terjadinya hipertensi terutama pada perempuan. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Roseyanti et al (2024) dimana perempuan banyak terkena hipertensi dikarenakan adanya hubungan dengan *menopause*. Dari teori tersebut penulis menyimpulkan jika Ny.Sr dan Ny.Su yang memiliki jenis kelamin perempuan menjadi penyebab memiliki penyakit hipertensi terutama Ny.Sr dan Ny.Su yang telah memasuki usia lansia dan telah mengalami *menopause*.

Hasil wawancara didapatkan jika keluarga Ny.Sr dan Ny.Su juga memiliki riwayat hipertensi. Seseorang yang mempunyai riwayat keluarga mempunyai risiko dua kali lebih besar untuk terkena hipertensi (Setyaningrum & Sugiharto, 2021). Hal ini sejalan dengan teori Rahmadhani (2021) yang berpendapat jika faktor keturunan akan mempengaruhi metabolisme pengaturan garam dan renin pada membran sel oleh gen.

Pola makan memiliki keterkaitan dengan kejadian hipertensi. Dari data responden didapatkan jika Ny.Sr memiliki kebiasaan pola makan makanan berlemak seperti gorengan. Asupan tinggi lemak jenuh menyebabkan kadar lemak dalam darah tidak normal yang berisiko terjadinya *aterosklerosis* yang menyebabkan peningkatan retensi dinding pembuluh darah dan memicu denyut jantung (Hertati Purba et al., 2023). Hasil wawancara responden Ny.Sr didapatkan jika beliau tidak terlalu memperhatikan pola makannya dengan baik dan masih mengonsumsi segala macam makanan berminyak terutama gorengan atau sayur pemicu hipertensi seperti sayur daun singkong. Selain itu, Ny.Sr memiliki berat badan 98 kg dan tinggi badan 160 cm dan jarang berolahraga. Melalui perhitungan *Indeks Massa Tubuh* (IMT) Ny.Sr hasilnya adalah 28,5. IMT lebih dari 28 kg menunjukkan seseorang berada dalam kategori obesitas Nia et al. (2021). Hal ini berkaitan dengan Ny.Sr yang juga mengalami obesitas yang artinya terdapat penumpukan senyawa kimia dalam pembuluh darah atau dinding arteri sebagai hasil proses metabolisme pencernaan yang menumpuk hingga membentuk plak sehingga terjadi *aterosklerosis* dan menyebabkan peningkatan tekanan darah karena aliran darah terhambat.

Aktivitas yang berlebih dapat meningkatkan tekanan darah. Ny.Sr yang setiap paginya selalu berkeliling berjualan telur asin dan selalu mengeluh lelah serta juga mengeluh sulit untuk tidur siang yang bisa menyebabkan tekanan darah naik. Selain itu, Ny.Su yang juga sibuk ke sawah dan menyediakan minuman untuk tukang di masjid. Aktivitas berlebih yang dilakukan Ny.Sr dan Ny.Su akan berdampak pada kerja pompa jantung. Hal ini didukung dengan pendapat (Sabila & Sari, 2023) yang menyatakan makin keras usaha otot jantung dalam memompa darah, makin besar pula tekanan yang diberikan di dinding arteri dan meningkatkan tahanan perifer yang bisa menyebabkan hipertensi. Pendapat lain dari Daulay & Sidabutar (2020) menjelaskan jika lansia yang kurang mampu mentoleransi pekerjaan dan perubahan yang terjadi pada dirinya akan menimbulkan stres yang akan berdampak pada peningkatan tekanan darah.

Selain beberapa faktor hipertensi di atas, didapatkan dari hasil wawancara Ny.Sr dan Ny.Su masih kurang paham tentang penyakit hipertensi. Berdasarkan kutipan dari Khansa et al (2023) menjelaskan bahwa pengetahuan berpengaruh terhadap tekanan darah dimana semakin baik pengetahuan seseorang maka tekanan darah dapat terkontrol, karena pengetahuan akan mempengaruhi sikap seseorang terhadap hipertensi dan sebagai hasil akhir berpengaruh terhadap terkendalinya tekanan darah seseorang.

b. Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM)

Berdasarkan hasil penerapan sesudah dilakukan terapi SSBM sebanyak 3 kali dalam seminggu dengan durasi 10 menit selama 4 minggu terhadap Ny.Sr dan Ny.Su terjadi penurunan tekanan darah pada masing-masing responden. Pada Ny.Sr sebelum dilakukan terapi SSBM hasilnya 148/95 mmHg dan menurun menjadi 145/85 mmHg. Penurunan tekanan darah juga terjadi pada responden kedua yaitu Ny.Su dimana tekanan darah sebelumnya adalah 145/90 mmHg dan menurun menjadi 142/84 mmHg. Terapi pijat SSBM memberikan pengaruh dalam penurunan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan pendapat Sari Dewi & Yanti, (2020) bahwa terapi SSBM merupakan terapi *non* farmakologis yang dapat menurunkan tekanan darah pada *menopause* dengan hipertensi.

Selama melakukan penerapan terapi SSBM Ny.Sr seringkali tertidur dan setelah selesai terapi pijat, beliau mengatakan jika rasa tegang dan pegal pada tubuhnya sedikit menghilang. Sedangkan Ny.Su selama dilakukan pijat SSBM terkadang juga ketiduran dan setelah selesai terapi pijat beliau mengatakan jika tubuhnya terasa lebih baik dan mengatakan jika dirinya memang jarang sekali untuk bisa tidur di siang hari. Hal ini sejalan dengan teori dari Silva & Wida (2024) yang menyatakan terapi SSBM merupakan terapi yang efektif dalam menurunkan tekanan darah dan menurunkan ketegangan otot. Terapi pijat SSBM pada punggung sangat efektif dalam menurunkan gangguan kualitas tidur dengan memberikan respon relaksasi dan ketenangan (Krisnayanti et al., 2020).

Terapi pijat SSBM merupakan salah satu terapi *non* farmakologi yang merangsang saraf-saraf di permukaan kulit yang kemudian rangsangan tersebut diteruskan ke otak pada hipotalamus untuk diinterpretasikan sebagai respon relaksasi. Pijatan tersebut juga akan merangsang aktivasi sistem saraf parasimpatis dan saraf simpatis (Astarini et al., 2023). Pijatan yang pelan dan searah pada punggung akan

memberikan efek relaksasi yang membantu pelebaran pembuluh darah dengan memberikan respon refleks baroreseptor sebagai sel sensor pada pembuluh darah yang akan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Sentuhan yang diberikan pada area kulit akan membuat otot menjadi rileks sehingga akan meningkatkan sistem saraf parasimpatis dengan cara mengeluarkan neurotransmitter asetikolin berupa hormon dopamin untuk menghambat aktivitas sistem saraf simpatis di otot jantung yang berdampak pada penurunan tekanan darah. Teknik pijatan meremas bahu dan pukulan pada punggung juga membantu mengurangi ketegangan pada otot serta menstimulasi saraf yang akan diteruskan pada hipotalamus. Mekanisme kerja saraf simpatis dan parasimpatis ini akan berkaitan dengan pelebaran pembuluh darah atau vasodilatasi sistemik dan penurunan kerja otot jantung sehingga terjadi penurunan denyut jantung, curah jantung dan volume sekuncup (Utomo et al., 2022).

c. Perbandingan Hasil Akhir Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Penerapan Terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM)

Hasil penerapan ini didapatkan jika terdapat penurunan tekanan darah pada Ny.Sr dan Ny.Su sebelum dan sesudah terapi pijat SSBM. Pada tabel 4.3 di atas tekanan darah awal atau sebelum dilakukan penerapan terapi SSBM Ny.Sr dan Ny.Su berada pada kategori hipertensi stadium I dimana tekanan darah Ny.Sr 148/95 mmHg dan tekanan darah Ny.Su 145/90mmHg. Setelah dilakukan penerapan terapi SSBM tekanan darah Ny.Sr dan Ny.Su mengalami penurunan tetapi tetap berada di kategori hipertensi stadium I yang mana hasil Ny.Sr 145/85 mmHg dan Ny.Su 142/84 mmHg. Dilihat dari tabel 4.4 tekanan darah Ny.Sr mengalami penurunan sistolik 3 mmHg dan diastolik 10 mmHg dari tekanan darah awal atau sebelum dilakukan penerapan. Sedangkan pada Ny.Su terjadi penurunan tekanan darah sistolik 3 mmHg dan diastolik 6 mmHg.

Sesuai yang dikaji selama penerapan kepada kedua responden, Ny.Sr dan Ny.Su tampak tenang dan rileks selama proses terapi pijat SSBM berlangsung. Terapi SSBM dapat digunakan sebagai rekomendasi intervensi *non-farmakologis* dalam menurunkan tekanan darah pada hipertensi khususnya lansia

Proses intervensi terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) dengan perlakuan 12 kali dalam 4 minggu. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Meidayanti et al (2023) terapi SSBM diberikan selama 10 menit dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu selama 4 minggu. Dari hasil penelitian pada teori tersebut penulis menyimpulkan jika

terapi SSBM yang dilakukan secara teratur selama 10 menit dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu selama 4 minggu akan membantu memberikan efek relaksasi dan menurunkan tekanan darah.

Dari hasil tabel 4.4 didapatkan jika penurunan tekanan darah pada Ny.Sr dan Ny.Su memiliki penurunan tekanan darah yang hampir sama setelah dilakukan penerapan terapi SSBM. Hal ini terjadi karena awal sebelum dilakukan intervensi, tekanan darah kedua responden berada pada rentang hipertensi stadium I. Selain itu, perbedaan penurunan tekanan darah juga dipengaruhi oleh perbedaan aktivitas, stres dan pola makan. Hal ini sejalan dengan teori Noviani & Astari (2023) yang menyatakan bahwa penanganan hipertensi sering melibatkan perubahan gaya hidup seperti mengurangi asupan garam, mengurangi aktivitas fisik, dan menjaga berat badan ideal.

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada kedua responden setelah dilakukan penerapan terapi SSBM sebanyak 3 kali dalam seminggu dengan durasi waktu 10 menit selama 4 minggu. Hasil ini sesuai dengan penelitian Wowor et al (2022) yang menunjukkan adanya perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan tindakan terapi SSBM pada lansia dengan hipertensi di Desa Kutaampel Jawa Barat.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan terapi *Slow Stroke back Massage* (SSBM) sebagai upaya dalam menurunkan tekanan darah pada Ny.Sr dan Ny.Su di Desa Gerdu selama 12 kali pertemuan dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan tekanan darah pada Ny.Sr dan Ny.Su. Setiap penelitian tidak terlepas dari keterbatasan maupun kekurangan, demikian dengan penelitian ini. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu adanya faktor yang mempengaruhi variabel, yaitu pola makan yang tidak baik, aktivitas yang berlebih, faktor stres, pola hidup yang tidak sehat seperti jarang berolahraga. 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 responden pada saat penerapan saja. Saran bagi tenaga kesehatan diharapkan terapi SSBM dapat dijadikan sebagai bagian dari terapi *non farmakologis* bagi tenaga kesehatan untuk lansia dengan hipertensi.

DAFTAR REFERENSI

- Agustina, A., Yuniarti, & Okhtiarini, D. (2021). Hubungan tingkat depresi dengan kejadian inkontinensia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru. *Jurnal Terapung: Ilmu-Ilmu Sosial*, 3(2).
- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan pendampingan kader posyandu lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- Cholifah, N., & Sokhiatun. (2022). Pengaruh diet tinggi serat terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(2), 412–420.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2021). *Profil kesehatan Jawa Tengah tahun 2021*. Dinkes Provinsi Jateng.
- Fauzan, Sridani, N. W., Hendra, S., Laila, R., & Ngembra, H. R. (2021). Peningkatan kualitas hidup lansia di Huntara (Hunian Sementara) Petobo Kota Palu. *Jurnal Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Huntara (Hunian Sementara) Petobo Kota Palu*, 9(1), 73–77. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/jppm/article/view/16937>
- Kemenkes RI. (2023). *Berhaji dan lansia*. Kemenkes. <https://ayosehat.kemkes.go.id/berhaji-dan-lansia>
- Krisnayanti, N. W., Sukraandini, N. K., & Candrawati, S. A. K. (2020). Pengaruh massage punggung terhadap kualitas tidur pada lansia di Banjar Bukit Sari Desa Sidan wilayah kerja UPT Kesmas Gianyar I. *Jurnal*, 0–0.
- Mahfuzah, M., Alini, A., & Hidayat, R. (2023). 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. *Jurnal Ners*, 7(1), 518–523. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.8006>
- 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., Veronica Werung, D., & Maryen, Y. (2021). Pengaruh stimulasi kutaneus slow stroke back massage (SSBM) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Nursing Arts*, 14(2), 58–64. <https://doi.org/10.36741/jna.v14i2.127>
- Mobalen, O., Werung, D. V., Maryen, Y., Dosen, S., Sorong, P. K., Jurusan, M., Poltekkes, K., & Sorong, K. (2020). Pengaruh stimulasi kutaneus slow stroke back massage (SSBM) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Nursing Arts*, XIV(2), 1978–6298.
- Nia, J., Sri, N., & Janu, P. (2021). Penerapan senam diabetes melitus terhadap penurunan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus di wilayah kerja UPTD Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Kec. Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 1, 534. <https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/247>

- Noviani, D., & Astari, R. W. (2023). Penyuluhan dan edukasi penyakit hipertensi pada posyandu lansia semi wreda, Yogyakarta. *Peran Kepuasan Nasabah dalam Memediasi Pengaruh Customer Relationship Marketing Terhadap Loyalitas Nasabah*, 2(12), 310–324. <https://bnr.bg/post/101787017/bsp-za-balgaria-e-pod-nomer-1-v-buletinata-za-vota-gerb-s-nomer-2-pp-db-s-nomer-12>
- Nugraha, P. F., & Moeliono, N. K. (2019). Analisis perbandingan kualitas pelayanan Rumah Sakit Umum Daerah Al-Ihsan Baleendah Bandung Jawa Barat dan Rumah Sakit Muhammadiyah Bandung Jawa Barat. *E-Proceeding of Management*, 6(3).
- Rahmadhani, M. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada masyarakat di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 4(1), 52–62. <https://doi.org/10.30743/stm.v4i1.132>
- Ridwanah, A. A., Megatsari, H., & Laksono, A. D. (2021). Hypertension in Indonesia in 2018: An ecological analysis. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 15(2), 2073–2079. <https://doi.org/10.37506/ijfmt.v15i2.14669>
- Roseyanti, I. R., Iswandari, N. D., & Hasanah, S. N. (2024). Analisis kejadian hipertensi pada wanita menopause di wilayah kerja Puskesmas Lok Batu. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(1), 37–55. <https://doi.org/10.55606/jrik.v4i1.2826>
- Sabila, V. P., & Sari, I. P. (2023). Tidur dengan kejadian hipertensi pada pegawai negeri sipil usia 24-54 tahun di LPMP SUMSEL. *Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi pada Pegawai Negeri Sipil Usia 24-54 Tahun di LPMP Sumsel*, 7(3), 16919–16936.
- Sari Dewi, E., & Yanti, D. (2020). Pengaruh slow stroke back massage (SSBM) dengan aromaterapi rose terhadap tekanan darah dan denyut nadi menopause penderita hipertensi. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 18–23. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v9i1.137>
- Sari, M. S., Cahaya, N., & Susilo, Y. H. (2020). Studi penggunaan obat golongan beta-blocker pada pasien rawat inap Rumah Sakit Ansari Saleh Banjarmasin. *Jurnal Farmasi Udayana*, 9(2), 123–133. <https://doi.org/10.24843/jfu.2020.v09.i02.p07>
- Setyaningrum, N. H., & Sugiharto, S. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi pada lansia: Scoping review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1790–1800. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.933>
- Silva, da Tala Kristina, & Wida, Dua Agustina. (2024). Asuhan keperawatan medikal bedah dengan intervensi penerapan slow stroke back massage therapy pada pasien stroke non hemoragik dengan masalah perfusi serebral tidak efektif dan gangguan mobilitas fisik di Ruang Flamboyan RSUD dr. T.C. Hillers Maumere. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan (JURRIKES)*, 3(1), 260. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v3i1.2785>
- Soares, J., Soares, D., Ivoni Seran, A. L., ELepa, M., Becora, P., Timor-Leste, D., & Giri Satria Husada, A. (2021). Gambaran tingkat pengetahuan penderita hipertensi terkait penyakit hipertensi. *Jurnal Keperawatan GSH*, 10(1), 27–32.
- Soesanto, E., & Marzeli, R. (2020). Persepsi lansia hipertensi dan perilaku kesehatannya. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(3), 244–251. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i3.627>

- Utari, D., Haq, R. K., & Prajayanti, E. D. (2023). Penerapan teknik slow stroke back massage terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD dr. Moewardi Surakarta. *Excellent Health Jurnal*, 2(2), 11–18.
- 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.
- World Health Organization. (2019). *World health statistics*. WHO Library Catalog in Publication Data. <https://www.who.int/data/gho/data/indicators>
- World Health Organization. (2022, October 1). *Penuaan dan kesehatan*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wowor, T. J., Aisyiah, & Seftya, M. (2022). Pengaruh slow stroke back massage terhadap perubahan tekanan darah pada lansia di Desa Kutaampel Jawa Barat. *Malahayati Nursing Journal*, 4(5), 1159–1168. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i5.6286>
- Yunus, M., Aditya, I. W. C., & Eksa, D. R. (2021). Hubungan usia dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kabupaten Lampung. *Journal of Medical and Health Sciences*, 8(September), 1–4. https://journals.ekb.eg/article_243701_6d52e3f13ad637c3028353d08aac9c57.pdf