

Penerapan Teknik *Slow Stroke Back Massage* dalam Mengontrol Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

Giovani Dian Kurniantari^{1*}, Sri Indaryati², Lilik Pranata³

¹⁻³Universitas Katolik Musi Charitas, Indonesia

*Penulis Korespondensi: giovaniid1ank@gmail.com

Abstract. Hypertension is a chronic disease known as the “silent killer” because it may cause serious complications such as stroke, heart disease, and kidney failure. In addition to pharmacological treatment, non-pharmacological therapies such as slow stroke back massage (SSBM) can support hypertension management by providing relaxation, improving blood circulation, and helping reduce blood pressure. This study aims to analyze the application of evidence-based nursing care using the SSBM technique to reduce blood pressure in hypertensive patients. A case study was conducted involving three hypertensive patients at Bhayangkara Moh. Hasan Hospital, Palembang. Data were collected through interviews and physical examinations, while the SSBM intervention was implemented for three consecutive days. The results showed a decrease in blood pressure in all patients after receiving the intervention. The greatest reduction occurred in Mrs. K, from 140/85 mmHg to 120/70 mmHg, followed by Mrs. S, from 153/85 mmHg to 143/82 mmHg. The smallest reduction was observed in Mrs. R, from 201/125 mmHg to 196/128 mmHg. SSBM can be considered a complementary non-pharmacological therapy to support hypertension management.

Keywords: Blood Pressure; Evidence-Based Nursing Care; Hypertension; Slow Stroke Back Massage; Non-Pharmacological Therapy.

Abstrak. Hipertensi merupakan penyakit kronis yang dikenal sebagai silent killer karena dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Selain terapi farmakologis, hipertensi juga dapat dikelola melalui terapi nonfarmakologis, salah satunya adalah *slow stroke back massage* (SSBM) yang berperan dalam memberikan efek relaksasi, meningkatkan sirkulasi darah, dan membantu menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan asuhan keperawatan berbasis bukti menggunakan teknik SSBM dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus yang melibatkan tiga pasien hipertensi di Rumah Sakit Bhayangkara Moh. Hasan Palembang. Data dikumpulkan melalui wawancara dan pemeriksaan fisik, dengan pemberian intervensi SSBM selama tiga hari berturut-turut. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada seluruh pasien setelah diberikan intervensi. Penurunan terbesar terjadi pada Ny. K dari 140/85 mmHg menjadi 120/70 mmHg, diikuti Ny. S dari 153/85 mmHg menjadi 143/82 mmHg, sedangkan penurunan terkecil terjadi pada Ny. R dari 201/125 mmHg menjadi 196/128 mmHg. Pemberian SSBM selama tiga hari berpotensi menjadi terapi komplementer nonfarmakologis dalam mendukung pengelolaan hipertensi.

Kata kunci: Asuhan Keperawatan; Hipertensi; Slow Stroke Back Massage; Tekanan Darah; Terapi Nonfarmakologis.

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg yang dikenal sebagai silent killer karena sering tidak menimbulkan gejala, tetapi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal (Kemenkes, 2024). Menurut WHO (2025), sekitar 1,4 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun di dunia menderita hipertensi, namun hanya sekitar 23% yang berhasil mengendalikan tekanan darahnya. Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya pengendalian hipertensi, baik melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah *slow stroke back massage* (SSBM), yaitu teknik pijat punggung dengan gerakan lembut, perlahan, dan berirama. Terapi ini

memberikan efek relaksasi, meningkatkan sirkulasi darah, merangsang pelepasan endorfin, mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, serta menurunkan aktivitas saraf simpatis sehingga terjadi vasodilatasi, penurunan denyut jantung, dan penurunan tekanan darah (Perbawani, 2023; Punjastuti, 2020).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa SSBM efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Sunaryanti et al., 2023; Clarisa et al., 2025). Namun, hasil studi pendahuluan di Rumah Sakit Bhayangkara Moh. Hasan Palembang menunjukkan bahwa perawat belum mengetahui maupun menerapkan terapi SSBM, sedangkan pasien hipertensi hanya mengandalkan obat antihipertensi dan belum mengenal terapi tersebut. Selain itu, uji coba penerapan di komunitas menunjukkan penurunan tekanan darah dari 166/89 mmHg menjadi 138/85 mmHg setelah pemberian SSBM. Temuan tersebut menunjukkan bahwa SSBM berpotensi menjadi terapi pendamping yang efektif dalam asuhan keperawatan pasien hipertensi.

2. KAJIAN TEORITIS

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama penyebab morbiditas dan mortalitas akibat penyakit kardiovaskular. Kondisi ini ditetapkan apabila hasil pengukuran tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg pada dua kali pengukuran berulang (Pradono et al., 2020).

Manifestasi klinis pada pasien hipertensi dapat berbeda antara individu yang baru mengalami hipertensi dengan penderita hipertensi lama. Menurut *World Health Organization* dalam buku Hartono & Setyowatiningsih (2025), gejala awal yang umum muncul pada hipertensi meliputi sakit kepala, nyeri dada, pusing, sesak napas, mual, muntah, pandangan kabur atau gangguan penglihatan lain, cemas, bingung, telinga berdenging, mimisan, serta irama jantung tidak teratur. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat membantu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu terapi *slow stroke back massage*.

Slow Stroke Back Massage merupakan salah satu bentuk terapi komplementer berupa usapan lembut dan berirama pada area punggung. Terapi ini bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan, meredakan nyeri, menciptakan efek relaksasi, serta membantu mengendalikan tekanan darah (Ardi et al., 2024). Secara psikologis, pijat dapat menimbulkan efek relaksasi melalui stimulasi pada jaringan tubuh. Stimulasi ini memicu respons neurohormonal kompleks pada aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal melalui sistem saraf pusat. Respons tersebut diinterpretasikan sebagai keadaan rileks dengan melepaskan hormon

dari kelenjar pituitari. Selain itu, tubuh juga meningkatkan produksi endorfin, serotonin, dan melatonin yang berperan sebagai morfin endogen sehingga memberikan efek menenangkan, serta katekolamin yang berfungsi melancarkan aliran darah.

3. METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam karya ilmiah ini adalah studi kasus dengan penerapan *Slow Stroke Back Massage*. Studi kasus memiliki batasan waktu, tempat, dan objek yang diteliti berupa peristiwa, aktivitas, atau individu. Pada penelitian ini, studi kasus dilakukan untuk mengeksplorasi asuhan keperawatan dalam mengurangi tanda dan gejala hipertensi. Pengukuran dilakukan melalui pre-test dan post-test dengan metode observasi oleh peneliti pada pasien hipertensi. Subjek penelitian merupakan individu yang menjadi pusat perhatian atau sasaran penelitian, yaitu tiga orang penderita hipertensi di Rumah Sakit Bhayangkara Moh. Hasan Kota Palembang.

Terdapat dua teknik pengambilan data yang dilakukan oleh peneliti. Pertama, data primer yang meliputi identitas subjek seperti nama, usia, jenis kelamin, diagnosis medis saat dirawat, keluhan utama, serta tanggal dilakukannya pengkajian. Data tersebut diperoleh melalui wawancara secara langsung kepada pasien dengan menggunakan format asuhan keperawatan medikal bedah.

Kedua, data sekunder yaitu informasi pendukung yang diperoleh secara tidak langsung melalui literatur, dokumentasi, dan hasil penelitian yang relevan. Alat pengumpulan data pada penelitian ini berupa format asuhan keperawatan medikal bedah, standar operasional prosedur *slow stroke back massage*, serta digital sphygmomanometer yang digunakan untuk mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pengkajian dan penerapan *Slow Stroke Back Massage* pada penderita hipertensi dilakukan pada tanggal 9 Juni 2026 - 11 Juni 2026 dan pada tanggal 11 Juni 2026 – 13 Juni 2026, hasil dari penerapan *Slow Stroke Back Massage* dituliskan dalam tabel di bawah ini :

Tabel 1. Hasil penerapan *slow stroke back massage*.

Responden	Nilai Tekanan Darah						Rata-rata <i>pre</i>	Rata-rata <i>post</i>
	Hari 1		Hari 2		Hari 3			
	<i>Pre</i>	<i>Post</i>	<i>Pre</i>	<i>Post</i>	<i>Pre</i>	<i>Post</i>		
Ny. S	153/85	142/79	140/80	132/79	153/85	143/82	149/83	139/80
Ny. R	201/125	198/105	206/104	201/129	219/132	196/128	208/120	198/120
Ny. K	140/85	130/70	150/89	135/80	130/80	120/70	140/84	128/73

Hasil keseluruhan dari pelaksanaan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) selama tiga hari pada tiga orang responden menunjukkan terjadinya penurunan tekanan darah setelah intervensi dilakukan. Ny. S mengalami penurunan rata-rata tekanan darah dari 149/83 mmHg menjadi 139/80 mmHg. Ny. R dengan tekanan darah awal rata-rata 208/120 mmHg turun menjadi 198/120 mmHg. Sedangkan Ny. K mengalami penurunan dari 140/84 mmHg menjadi 128/73 mmHg. Penurunan paling signifikan terlihat pada Ny. K, dan paling rendah pada Ny. R. Berdasarkan hasil tersebut, terapi SSBM terbukti dapat membantu mengendalikan dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui efek relaksasi yang dapat meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, menurunkan tingkat stres, serta memperbaiki sirkulasi darah.

Pembahasan

Pengkajian awal pada tiga responden menunjukkan adanya riwayat hipertensi dengan karakteristik berbeda. Responden 1 memiliki riwayat hipertensi selama 6 tahun dan diabetes mellitus. Pasien tidak rutin minum obat maupun kontrol ke fasilitas kesehatan. Keluhan muncul setelah adanya luka pada tangan yang tidak ditangani sehingga terjadi pembengkakan, disertai sakit kepala dan badan lemas. Saat tiba di rumah sakit tekanan darahnya meningkat.

Responden 2 memiliki riwayat hipertensi sejak 5 tahun lalu yang pertama kali muncul saat kehamilan anak kedua. Hipertensi pada kehamilan dapat dipicu oleh perubahan pembuluh darah dan fungsi plasenta, serta dipengaruhi faktor risiko seperti obesitas, usia, kehamilan pertama atau kembar, dan riwayat keluarga (Budayasa et al., 2025). Responden 3 memiliki riwayat hipertensi selama 5 tahun dan gastritis. Pasien rutin minum obat tetapi sering terlambat makan. Keterlambatan makan menyebabkan nyeri ulu hati, pusing, mual, dan lemas. Kondisi ini diduga berkaitan dengan GERD yang dapat memicu peningkatan aktivitas saraf simpatis, stres, dan gangguan tidur sehingga berkontribusi pada peningkatan tekanan darah.

Berdasarkan pengkajian tersebut, diagnosis keperawatan yang ditegakkan adalah risiko perfusi serebral tidak efektif pada ketiga responden, yang berhubungan dengan peningkatan tekanan darah. Selain itu, responden 1 mengalami ketidakpatuhan terhadap program pengobatan karena merasa bosan dan lelah minum obat rutin. Sementara responden 2 dan 3 memiliki kesiapan peningkatan manajemen kesehatan, ditandai dengan kepatuhan minum obat tetapi belum optimal dalam mengontrol pola makan. Intervensi yang diberikan adalah terapi komplementer *Slow Stroke Back Massage* (SSBM). Terapi ini bekerja melalui

stimulasi kulit dan otot punggung yang mengaktifkan saraf parasimpatis dan menekan saraf simpatis. Efeknya berupa penurunan denyut jantung, vasodilatasi, dan kelancaran aliran darah sehingga tekanan darah dapat menurun (Perbawani, 2023). SSBM diberikan selama 3 hari berturut-turut, yaitu pada tanggal 9–11 Juni 2026 untuk responden 1 dan 2, serta 11–13 Juni 2026 untuk responden 3.

Hasil evaluasi setelah intervensi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada seluruh responden. Pada responden 1 tekanan darah turun dari 153/85 mmHg menjadi 143/82 mmHg. Responden 2 mengalami penurunan dari 201/125 mmHg menjadi 196/128 mmHg. Responden 3 menunjukkan penurunan paling besar, dari 140/85 mmHg menjadi 120/70 mmHg. Temuan ini sejalan dengan penelitian Utari et al. (2023) yang menyatakan bahwa usapan lembut pada punggung dapat menstimulasi reseptor kulit, mengirim impuls ke sistem saraf pusat, dan memicu pelepasan asetilkolin. Kondisi ini menciptakan efek relaksasi, meningkatkan aktivitas parasimpatis, serta menekan aktivitas simpatis yang berperan dalam peningkatan tekanan darah.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh penulis tentang terapi *slow stroke back massage* untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi didapatkan kesimpulan hasil penerapan *slow stroke back massage* yaitu pada Ny. S mengalami penurunan dari 153/85 mmHg menjadi 143/82 mmHg. Pada Ny. R dari 201/125 mengalami penurunan menjadi 196/128 mmHg dan pada Ny. K hasil tekanan darah awal 140/85 mengalami penurunan menjadi 120/70 mmHg. Setelah dilakukan penerapan *slow stroke back massage* selama 3 hari berturut-turut terjadi perubahan tekanan darah pada semua responden.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyadari bahwa penulisan jurnal ini dapat terselesaikan berkat bantuan dari banyak pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan apresiasi kepada pimpinan Universitas Katolik Musi Charitas, Dekan, Ketua Prodi, dosen pembimbing dan penguji, serta seluruh civitas akademika UKMC. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada pimpinan Rumah Sakit Bhayangkara Moh. Hasan Palembang dan Kepala Ruangan Jananuraga 1 serta Jananuraga 2 yang telah mengizinkan menjadi tempat penelitian. Tidak lupa kepada keluarga, saudara, dan teman-teman yang terus memberikan semangat dan dukungan hingga penelitian ini selesai.

DAFTAR REFERENSI

- Ardi, M., Siyamti, D., Kusumaningrum, U. A., Netti, & Aini, F. (2024). *Stroke: Pencegahan, penanganan, dan pemulihan*. Nuansa Fajar Cemerlang. <https://books.google.co.id/books?id=04KQEQAQBAJ>
- Ayu, G., Diah, M., Meidayanti, D., Ayu, S., Candrawati, K., & Yuni, N. K. (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>
- Budayasa, A. R., Afiatin, Kuncoro, A. S., Juli, C., Bachnas, M. A., Aziz, M. A., & Hustrini, N. M. (2025). *Panduan penatalaksanaan hipertensi pada periode peripartum*.
- Clarisa, I., Susanto, Y., Cahyo, T., & Mujito, S. (2025). The impact of slow stroke back massage on blood pressure and pulse in hypertensive patients aged 45–54 years. *[Nama Jurnal Tidak Tersedia]*, 2(2), 65–72. <https://doi.org/10.31290/haj.v2i2.5391>
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). *Hipertensi: Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya*.
- Hartono, R., & Setyowatiningsih, L. (2025). *Hipertensi: Faktor risiko dan pencegahannya*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=zq1yEQAAQBAJ>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Pedoman pengendalian hipertensi di fasilitas kesehatan tingkat pertama*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khusniyati, N., Ginting, D. S., Prihandana, S., Andriani, R., Said, A., & Ryandini, F. R. (2025). *Buku asuhan keperawatan medikal bedah pada sistem kardiovaskuler*. Mahakarya Citra Utama Group. https://books.google.co.id/books?id=N_VnEQAAQBAJ
- Mawarti, H., Simbolon, I., Khotimah, I. G. P., Pranata, L., Simbolon, S., Simajuntak, M. S. M., Faridah, U., Zuliani, Koerniawan, D., & Maramis, J. R. (2021). *Pengantar riset keperawatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Nainggolan, J., & Simatupang, L. L. (2025). Pengaruh terapi slow stroke back massage terhadap penurunan tekanan darah di Puskesmas Muara, 2, 108–117.
- Patonengan, G. S., Agusman, F., Mendrofa, M., & Hani, U. (2023). Effectiveness of slow stroke back massage (SSBM) on blood pressure, anxiety, and depression among older people with hypertension: A quasi-experimental study, 9(2), 66–73. <https://doi.org/10.36685/phi.v9i2.678>
- Perbawani, D. R. (2023). Slow stroke back massage and lemon aromatherapy inhalation for stress reduction and blood pressure control among hypertensive elderly.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2016). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2018). *Standar intervensi keperawatan Indonesia* (2nd ed.). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2022). *Standar luaran keperawatan Indonesia*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). *Hipertensi: Pembunuh terselubung di Indonesia*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

- Pranata, L., Surani, V., Suryani, K., & Fari, A. I. (2023). Understanding of research methods based on evidence-based practice in nursing for nursing students. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 13(26), 174–178. <https://doi.org/10.52047/jkp.v13i26.247>
- Punjastuti, B. (2020). Pengaruh slow stroke back massage terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi: Literature review, 11(2), 167–175.
- Saraguh, M., Aryanti, D., & Nur, E. I. Y. (2022). *Asuhan gizi dan keperawatan pada hipertensi*.
- Sari, H. E., & Ardianty, S. (2025). *Hipertensi: Non-pharmacological approach untuk kesehatan yang lebih baik*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Simões Corrêa Galendi, J., Leite, R. G. O. F., Banzato, L. R., & Nunes-Nogueira, V. D. S. (2022). Effectiveness of strategies for nutritional therapy for patients with type 2 diabetes and/or hypertension in primary care: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph19074243>
- Sunaryanti, B., Ruron, M. G., Ruron, L. L., Stroke, S., & Massage, B. (2023). Latihan terapi slow stroke back massage terhadap penderita hipertensi, 4(4), 6977–6981.
- Trisnadewi, N. W., Pramesti, T. A., & Adiputra, I. M. S. (2018). Efektivitas slow stroke back massage dengan menggunakan minyak esensial kenanga dan lavender untuk menurunkan tekanan darah pada lansia, 5(2), 210–220. <https://doi.org/10.36376/bmj.v5i2.36>
- Utari, D., Haq, R. K., & Prajayanti, E. D. (2023). Penerapan teknik slow stroke back massage terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi, 2, 105–111. <https://doi.org/10.70437/excellent.v1i2.22>
- World Health Organization. (2025). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>