



PENGARUH TEKNIK *SLOW STROKE BACK MASSAGE* (PIJAT LEMBUT PADA PUNGGUNG) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

EFFECT OF SLOW STROKE BACK MASSAGE ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENTS

¹Roza Marlinda, ²Putri Minas Sari, ³Indah Komala Sari, ⁴Dewi Sartika
STIKES Syedza Sainatika
roza.marlinda@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit yang berhubungan dengan tekanan darah manusia atau dikenal dengan istilah *The Silent Killer* (pembunuh diam-diam). Penatalaksanaan hipertensi dapat diberikan dengan terapi farmakologi namun penggunaan dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping. Salah satu terapi alternatif yang dapat diberikan adalah *slow stroke back massage* (pijatan lembut pada jaringan yang memberikan efek fisiologis terutama vaskuler, muskular, dan sistem saraf pada tubuh. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh teknik *slow stroke back massage* (pijat lembut pada punggung) terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Jenis penelitian *pre eksperimen* dengan pendekatan *one grup pretest* dan *posttest*, sampel 16 responden. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan metode observasi, wawancara dan pengukuran. Analisa data menggunakan analisis *univariate* menggunakan table distribusi frekuensi analisis *bivariate* menggunakan *t test dependent*. Hasil penelitian didapatkan rata-rata tekanan darah adalah *pretest* sistol diastol 152.50, 92.50 *posttest* 126.25, 76.25. Hasil Uji Dependen t-Test didapatkan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan ada pengaruh teknik *slow stroke back massage* (pijat lembut pada punggung) terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Disarankan kepada Puskesmas Hiang dapat mengaplikasikan teknik *slow stroke back massage* (pijat lembut pada punggung) untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: Tekanan Darah; *Slow Stroke Back Massage*

ABSTRACT

Hypertension, known as the silent killer, is a disease related to human blood pressure. Management of hypertension can be given with pharmacological therapy, but long-term use can cause side effects. One alternative therapy is slow stroke back massage (gentle tissue massage that provides physiological effects, especially on the body's vascular, muscular, and nervous systems. This study aimed to determine the effect of the slow stroke back massage technique (gentle massage of the back) on blood pressure in hypertensive patients. This study is a pre-experimental research with one-group pre-test and post-test design and sample of 16 respondents approached using purposive sampling technique. Data was collected using blood pressure measuring device. Data were analyzed using t-test dependent. The results showed that the average blood pressure on pre-test systolic diastolic 152.50, 92.50 and post-test 126.25, 76.25, respectively. The t-test dependent obtained a p-value of 0.000 ($p < 0.005$). It is can be conclude that there is an association between slow stroke back massage technique (gentle massage on the back) on blood pressure in hypertensive patients. It is suggested that the healthcare professionals in the health



center can apply the slow stroke back massage technique (gentle massage on the back) to lower blood pressure.

Keywords : *slow stroke back massage; hypertension*

PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan di beberapa negara maju dan negara berkembang. Timbulnya hipertensi berkaitan dengan adanya pergeseran gaya hidup yang cenderung tidak sehat pada masyarakat. Istilah *The Silent Killer* “Pembunuh diam-diam” kerap disematkan pada penyakit ini karena kemunculannya yang sering kali tidak disadari dan tidak memiliki gejala spesifik. Penyakit ini juga dapat memicu timbulnya masalah kesehatan lainnya, bahkan kematian.

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*), diketahui bahwa penderita hipertensi meningkat dari 940 juta jiwa pada tahun 2019 menjadi 972 juta jiwa pada tahun 2020, angka ini meningkat menjadi 27, 2% di tahun 2021 dan diperkirakan jumlah kasus hipertensi akan terus meningkat pada tahun 2025 menjadi 1,5 miliar atau sekitar 29% dari total penduduk seluruh dunia, kenaikan kasus hipertensi banyak terjadi khususnya di negara berkembang seperti di Indonesia sekitar 80%

Gejala umum yang terjadi pada penderita hipertensi antara lain jantung berdebar, penglihatan kabur, sakit kepala disertai rasa berat pada tengkuk, kadang disertai dengan mual dan muntah, telinga berdenging, gelisah, rasa sakit di dada, mudah lelah, muka memerah, serta mimisan.

Peningkatan tekanan darah terus menerus pada penderita hipertensi akan mengakibatkan kerusakan pembuluh darah pada organ-organ vital. Hipertensi *essensial* mengakibatkan *hyperplasia medial* (penebalan) arteriole-arteriole. Karena pembuluh darah menebal, maka perfusi jaringan menurun dan mengakibatkan kerusakan organ tubuh. Hal ini menyebabkan infark miokard, stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal.

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologi (obat-

obatan) dan non farmakologi. Terapi farmakologi merupakan pengelolaan hipertensi menggunakan obat-obatan yang dikenal dengan obat antihipertensi baik golongan diuretic, penghambat adrenergic maupun vasodilator

Penatalaksanaan *nonfarmakologi dalam fundamental of nursing* strategi pada pasien hipertensi dapat diterapkan berbagai tindakan keperawatan *holistic*, pada implementasi terapi *holistic* di Indonesia adalah asuhan keperawatan yang didasarkan kepada perawatan pasien secara total yang mempertimbangkan kebutuhan fisik, emosi, sosial, ekonomi dan spiritual seseorang penggunaan herbal, penerapan konsep hidup sehat dan relaksasi seperti dapat diberikan *massage*

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Eksperiment* yaitu mengetahui pengaruh teknik *slow stroke back massage* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Hiang Tahun 2022. Penelitian ini menggunakan pendekatan *One Group Pretest dan Posttest* yaitu sebelum diberi teknik *slow stroke back massage* (pijat lembut pada punggung) akan diukur tekanan darah, kemudian setelah diberikan *slow stroke back massage* (pijat lembut pada punggung) dilakukan pengukuran tekanan darah kembali.

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang akan diteliti dalam penelitian subjek (misalnya manusia; klien) yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Notoatmojo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita Hipertensi di Puskesmas Hiang yang berjumlah 200 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive*



Sampling, yaitu teknik yang mengidentifikasi responden untuk dijadikan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 16 orang dan seluruh sampel diberikan intervensi. Dalam pemilihan sampel digunakan kriteria inklusi, dan eklusi untuk menentukan jumlah sampel yang dapat digunakan.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Dalam penelitian ini ada dua data yang di dapatkan yaitu data primer dan data sekunder pada data primer didapatkan data hasil tekanan darah sebelum dan sesudah pada lembar observasi, wawancara umur, jenis kelamin, pendidikan terakhir, dan riwayat pendidikan terakhir. Pada data sekunder didapatkan data jumlah responden dari catatan di puskesmas hiang, data dari dinas kesehatan jumlah pasien hipertensi di tiap puskesmas yang ada di kabupaten kerinci

Langkah langkah dalam penelitian ini adalah mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan mendukung kegiatan ini yaitu surat izin penelitian, peneliti dibantu teman/enumerator dalam mengumpulkan data tentang pasien hipertensi dari catatan yang ada di puskesmas hiang, melakukan seleksi terhadap calon sampel untuk memenuhi kriteria inklusi dan eklusi, peneliti dan enumerator menemui calon responden kemudian memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan, manfaat dan prosedur penelitian, pasien yang bersedia menjadi responden menandatangani lembar *informed consent*, menjelaskan langkah-langkah teknik *slow stroke back massage* (pijat lembut pada punggung), pengkajian tekanan darah (*pre-test*),

Setelah *pre-test* mengukur tekanan darah responden diberikan latihan teknik *slow stroke back massage* (pijat lembut pada punggung) menggunakan minyak zaitun yang di lakukan selama 10 menit 1 kali setiap hari kemudian diulangi tindakan ke 2 dan ke 3 dihari berikutnya dilanjutkan dengan diskusi, memberi kesempatan responden dan keluarga responden bertanya, memberikan jadwal pertemuan selanjutnya, setelah selesai intervensi kembali melakukan pengukuran tekanan darah *posttest*

Analisis data menggunakan analisis *univariate* dengan menggunakan table distribusi dan frekuensi serta analisis *bivariate* menggunakan *T test independent*, untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik *slow stroke back massage* (pijat lembut pada punggung) terhadap tekanan darah.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Hiang, Kabupaten Kerinci didapatkan selisih rata-rata tekanan darah responden pada saat sebelum dan sesudah dilakukan terapi *Slow Stroke Back Massage* (pijat lembut pada punggung) terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi terdapat selisih hasil pada rata-rata yang cukup signifikan pada sebelum dan sesudah dilakukan terapi *Slow Stroke Back Massage* (pijat lembut pada punggung) sebelum pemberian 152.50 setelah pemberian terapi *Slow Stroke Back Massage* (pijat lembut pada punggung) 126.25 dengan standar deviasi sebelum diberikan terapi *Slow Stroke Back Massage* (pijat lembut pada punggung) yaitu 13.102 dan standar deviasi sesudah diberikan terapi *Slow Stroke Back Massage* (pijat lembut pada punggung) yaitu 6.191 pada pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Hiang.

Tabel 1. Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik dengan Penyakit Jantung Koroner

Variabel	Mean	Std Deviasi (SD)	Std Error Mean	95 % CI	P Value
pretest sistol - posttest sistol	152.50- 126.25	13.102	3.146	14.545- 27.955	,000
pretest diastol – posttest diastol	92.50-76.25	6.191	2.213	11.534- 20.966	,000

*p <0.05

Dari Tabel 2. ditemukan lebih dari separuh (54,2%) tidak sering mengonsumsi karbohidrat, lebih dari separuh (52,1%) tidak sering mengonsumsi protein, lebih dari separuh (53,1%) tidak sering mengonsumsi lemak, lebih dari separuh (54,2%) sering mengonsumsi serat, lebih dari separuh (54,2%) tidak sering mengonsumsi serat, sebagian besar responden (79,2%) memiliki aktivitas fisik sedang, dan konsumsi karbohidrat memiliki hubungan yang signifikan dengan penyakit jantung koroner (p-value = 0.045) di Poliklinik Jantung RSUP DR. M. Djamil Padang tahun 2019.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 4.1 hasil penelitian didapatkan jumlah responden umur >50 tahun sebanyak 11 orang dan <50 tahun sebanyak 5 orang, jumlah responden laki laki sebanyak 3 orang dan responden perempuan sebanyak 13 orang, pendidikan terakhir SD sebanyak 5 orang SMP sebanyak 5 orang SMA sebanyak 3 orang dan s1 sebanyak 3 orang

Penelitian Hasurungan dalam Rahajeng dan Tuminah (2015) menemukan bahwa pada lansia dibanding umur 55- 59 tahun dengan umur 60-64 tahun terjadi peningkatan risiko hipertensi sebesar 2,18 kali, umur 65-69 tahun

2,45 kali dan umur >70 tahun 2,97 kali. Hal ini terjadi karena pada usia tersebut arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku karena itu darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan darah (Sigarlaki, 2014).

Jenis kelamin juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah (Rosta, 2012). Berdasarkan hasil penelitian Wahyuni dan Eksanoto (2013), perempuan cenderung menderita hipertensi daripada laki-laki. Pada penelitian tersebut sebanyak 27,5% perempuan mengalami hipertensi, sedangkan untuk laki-laki hanya sebesar 5,8%.

Perempuan akan mengalami peningkatan resiko tekanan darah tinggi (hipertensi) setelah menopause yaitu usia diatas 45 tahun. Perempuan yang belum menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL). Kadar kolesterol HDL rendah dan tingginya kolesterol LDL (*Low Density Lipoprotein*) mempengaruhi terjadinya proses aterosklerosis dan mengakibatkan tekanan darah tinggi (Anggraini dkk, 2016)

Tingkat pendidikan secara tidak langsung juga mempengaruhi tekanan darah. Tingkat

pendidikan berpengaruh terhadap gaya hidup yaitu kebiasaan merokok, kebiasaan minum alkohol, dan kebiasaan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga. Hasil Riskesdas tahun 2013 dalam Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013) menyatakan bahwa penyakit hipertensi (tekanan darah tinggi) cenderung tinggi pada pendidikan rendah dan menurun sesuai dengan peningkatan pendidikan. Tingginya risiko terkena hipertensi pada pendidikan yang rendah, kemungkinan disebabkan karena kurangnya pengetahuan pada seseorang yang berpendidikan rendah terhadap kesehatan dan sulit atau lambat menerima informasi (penyuluhan) yang diberikan oleh petugas sehingga berdampak pada perilaku/pola hidup sehat (Anggara dan Prayitno, 2013).

Berdasarkan tabel 4.2 hasil penelitian pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum melakukan Teknik *Slow Stroke Back Massage* (pijat lembut pada punggung) didapatkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik *pretest* responden 152.50 mmHg dengan standar deviasi 10,000 minimal 140 mmHg maksimal 170 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik *pretest* responden 92,50 dengan standar deviasi 6,831 minimal 80 mmHg maksimal 100 mmHg.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Winardiyanto (2020) di Kelurahan Genukharjo Kabupaten Wonogiri pada 36 responden menunjukkan hasil rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi 168.33 dan setelah intervensi menjadi 159.44 mmHg, sedangkan pada rata-rata tekanan darah diastolik sebelum intervensi yaitu 97.77 mmHg dan setelah intervensi menjadi 91.11 mmHg.

Berdasarkan tabel 4.3 hasil penelitian pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik setelah melakukan Teknik *Slow Stroke Back Massage* (pijat lembut pada punggung)

didapatkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik *posttest* responden 126.25 mmHg dengan standar deviasi 13,102 minimal 100 mmHg maksimal 140 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik *posttest* responden 76,25 dengan standar deviasi 6,191 minimal 70 mmHg maksimal 90 mmHg. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahma Yunita (2017), yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pra lansia di Desa Kaliwiru Semarang dengan nilai (p -value = 0,001).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mohebbi (2014) Dalam penerapan ini didapatkan hasil bahwa rata-rata tekanan darah setelah dilakukan terapi *slow stroke back massage* adalah terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik masing masing 6,44mmHg dan 4,77mmHg dengan ($p=0,001$) sehingga ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi setelah pemberian *back massage*.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.4, dapat dilihat bahwa nilai rata-rata tekanan darah responden saat *pretest* adalah 152,50 dan pada saat *posttest* nilai rata-rata yang didapatkan 126.25. Hasil statistik menggunakan uji *paired t-test* dengan tingkat kepercayaan 95% didapatkan nilai *p-value* 0,000 yang artinya kecil dari (p -value < 0,05) berarti ada pengaruh pemberian Teknik *Slow Stroke Back Massage* (pijat lembut pada punggung) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Hiang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Retno (2012) dengan judul Tindakan *Slow Stroke Back Massage* dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi didapatkan uji statistik untuk tekanan darah responden kelompok post

intervensi dan kelompok post kontrol didapatkan sistolik = 0,001 dan diastolik = 0,007 menunjukkan ada pengaruh *slow stroke back massage* terhadap perubahan tekanan darah pada responden.

Diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Winardiyanto (2020) Di Kelurahan Genukharjo Kabupaten Wonogiri pada 36 responden juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh *Slow Stroke Back Massage* terhadap tekanan darah. Hasil studinya menunjukkan perubahan tekanan darah setelah diberikan intervensi dengan $p\ value \leq 0.05$

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh teknik *Slow Stroke Back Massage* (pijat lembut pada punggung) terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Hiang Tahun 2022 dapat disimpulkan sebagai berikut.

Rata-rata tekanan darah pasien hipertensi sebelum diberikan teknik *Slow Stroke Back Massage* (pijat lembut pada punggung) adalah 152,50 di wilayah kerja Puskesmas Sungai Penuh.

Rata-rata tekanan darah pasien hipertensi sesudah diberikan teknik *Slow Stroke Back Massage* (pijat lembut pada punggung) adalah 126,25 di wilayah kerja Puskesmas Sungai Penuh.

Rata-rata tekanan darah pasien hipertensi sesudah diberikan teknik *Slow Stroke Back Massage* (pijat lembut pada punggung) adalah 126,25 di wilayah kerja Puskesmas Sungai Penuh.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, pengaruh teknik *Slow Stroke Back Massage* (pijat lembut pada punggung) dapat dilihat dari uji t test dependen diperoleh p-

value = 0,000 dengan standar deviasi sistol 13.102 standar deviasi diastole 6.191 dan mean pretest sistol posttest sistol 152.50-126.25 mean pretest diastol posttest diastole 92.50-76.25

Artinya teknik *Slow Stroke Back Massage* (pijat lembut pada punggung) efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Analisis bivariat digunakan untuk melihat apakah ada pengaruh, dan penggunaan persyaratan uji-t, yaitu data harus mengikuti distribusi normal.

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan subjek yang sama, selain itu pemberian terapi teknik *Slow Stroke Back Massage* (pijat lembut pada punggung) telah terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustyanti, P. N., Pradigdo, S. F., & Aruben, R. (2017). Hubungan Asupan Makanan, Aktivitas Fisik Dan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Dengan Kadar Kolesterol Darah (Studi pada Wanita Keluarga Nelayan Usia 30–40 Tahun di Tambak Lorok, Semarang Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(4), 737–743.
- Benetos, A., Petrovic, M. & Strandberg, T. (2019). *Hypertension management in older and frail order patients. Circulation Research*, 124(7), 1045-1060.
[Hhttp://www.ahajournal.org/doi/10.1161/CIRCRESAHA.18.313236](http://www.ahajournal.org/doi/10.1161/CIRCRESAHA.18.313236)
- Dias, V. A., Hartati, E., & Galuh, M. (2017). *Efektivitas Slow Stroke Back Massage Dan Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Usia Dewasa Tengah Di Wilayah Binaan Desa Jugo Puskesmas Donorojo Kabupaten Jepara. Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*,



- 356(1408), 421–435.
<https://doi.org/10.1098/rstb.2000.0775>
- Divine, Jon G. (2012). *Program Olah Raga Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta. Citra Aji Parama.
- D.N Kusumoningtyas. (2018). *Efektifitas Terapi Slow Stoke Back Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di RW 001 Kelurahan Jombang Kecamatan Ciputat Kota Tangerang Selatan*
<https://ejournal.akperfatmawati.ac.id/index.php/JIKO/article/view/15>
- Kusumoningtyas, D.N., & Ratnawati, D. (2018). Efektifitas Terapi Slow Back Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di RW 001 Kelurahan Jombang Kecamatan Ciputat Kota Tangerang Selatan. *JIKO (Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi)*, 2(2), 39-57.
<https://ejournal.akperfatmawati.ac.id/index.php/JIKO/aticle/viewFile/15/13>.
- Notoatmodjo, (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka cipta
- Pudiasuti, Ratna Dewi. (2015). *Penyakit Pemicu Stroke*. Edisi-3. Nuha Medika.
- Purworeejo. Hal. 14.
- Ridwan, Muhammad. (2017). *Mengenal, Mencegah, & Mengatasi Silent Killer Hipertensi*. Romawi Press. Yogyakarta. Hal 1.
- Muttaqin, Arif. (2008). *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Persarafan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nair, Muralitharan & Peate Ian. (2015). *Dasar-Dasar Patofisiologi Terapan*. Jakarta: Bumi Medika
- Padila, (2017). *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Yogyakarta: Medical Book
- Pudiasuti, Ratna Dewi. (2015). *Penyakit-Penyakit Mematikan*. Yogyakarta: Medical Book
- Punjastuti, Fatimah. (2020). Pengaruh *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi: *Literatur Review*.
http://pustaka.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php?p=show_detail&id=5815&keywords. Palembang. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 478-483