

PEMBERIAN *SLOW STROKE BACK MASSAGE* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA HIPERTENSI

Emah Marhamah¹, Apsari Rahani²

^{1,2} Akper Karya Bhakti Nusantara Magelang
Telp. 08121484671/ E-mail : marhahamemah@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi adalah suatu keadaan di mana tekanan darah meningkat, sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Mekanisme kerja *slow stroke back massage* terhadap tekanan darah menstimulasi saraf-saraf di superfisial di kulit yang kemudian diteruskan ke otak bagian hipotalamus. Sistem saraf desenden melepaskan opiate endogen, seperti endofrin. Pengeluaran endorphen mengakibatkan meningkatnya kadar endorphen dalam tubuh. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang pemberian terapi *slow stroke back massage* yang efektif menurunkan tekanan darah pada hipertensi. **Metode:** penelitian ini merupakan *deskriptif eksploratif* dengan pendekatan studi literatur pada hasil-hasil penelitian sebelumnya yang membahas tentang pemberian *slow stroke back massage* terhadap tekanan darah pada hipertensi. Sampel penelitian diambil secara *random sampling* sebanyak 3 jurnal. **Hasil:** Pemberian *slow stroke back massage* untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi sebaiknya dilakukan 10 kali selama 1 menit 40 detik, dilakukan rutin selama 3 minggu yang terbagi menjadi 12 pertemuan. **Simpulan:** Pemberian *slow stroke back massage* efektif untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, *slow stroke back massage*, tekanan darah

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition in which the blood pressure is increased, the systolic pressure is more than 140 mmHg and the diastolic pressure is more than 90 mmHg. The mechanism of action of *slow stroke back massage* on blood pressure stimulates the superficial nerves in the skin which is then transmitted to the hypothalamus part of the brain. The descending nervous system releases endogenous opiates, such as endorphins. The release of endorphins results in increased levels of endorphins in the body. **Objective:** This study aims to find out about the administration of *slow stroke back massage* therapy which is effective in reducing blood pressure in hypertension. **Methods:** This research is an exploratory descriptive with a literature study approach on the results of previous studies that discuss the administration of *slow stroke back massage* on blood pressure in hypertension. The research sample was taken by random sampling as many as 3 journals. **Results:** Giving *slow stroke back massage* to lower blood pressure in hypertension should be done 10 times for 1 minute 40 seconds **Conclusion:** Giving *slow stroke back massage* is effective for lowering blood pressure in hypertension.

Keywords: hypertension, *slow stroke back massage*, blood pressure

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan di mana tekanan darah meningkat, sistolik lebih dari 140

mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg (Ardiansyah, 2014).

Tekanan darah adalah daya yang di perlukan agar darah dapat mengalir di dalam

pembuluh darah dan beredar mencapai semua jaringan tubuh manusia. Darah dengan lancar beredar ke seluruh bagian tubuh berfungsi sangat penting sebagai media pengangkut oksigen serta zat-zat lain yang di perlukan bagi kehidupan sel-sel tubuh. Peningkatan tekanan darah di tandai adanya tekanan darah diatas normal yaitu tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg (Perry & Potter, 2010).

Prevalensi hipertensi di Indonesia yang di dapat melalui pengukuran pada umur 18 tahun sebesar 34,1%. Prevalensi hipertensi di Indonesia yang rutin minum obat sebesar 54,40%. Seluruh penderita hipertensi yang tidak minum obat secara rutin 32,3%, sebagian besar beralasan karena merasa dirinya sudah sehat, yaitu sebanyak 59,8% (Risikesdas, 2018).

Mekanisme kerja *slow stroke back massage* terhadap tekanan darah menstimulasi saraf-saraf di superfisial di kulit yang kemudian diteruskan ke otak bagian hipotalamus. Sistem saraf desenden melepaskan opiate endogen, seperti endofrin. Pengeluaran endorphen mengakibatkan meningkatnya kadar endorphen dalam tubuh (Kurniawan, 2016).

Penatalaksanaan pasien hipertensi dapat dilakukan dengan dua cara pendekatan yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan non farmakologi dapat dilakukan dengan diet, latihan fisik dan ada komplementer lain yang dapat menurunkan tekanan darah yaitu terapi *slow stroke back massage* (Kuswardhani, 2006).

Slow stroke back massage adalah pijatan pada punggung atau bahu dengan gerakan penekanan pada kulit area punggung dengan

usapan yang perlahan dilakukan sebanyak 10 kali dalam waktu 1 menit 40 detik. Penggunaan terapi *slow stroke back massage* akan menurunkan tekanan darah (Fatimah, dkk, 2020). Setelah diberikan terapi *slow stroke back massage* dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Slow stroke back massage* menstimulasi saraf-saraf di superfisial di kulit yang kemudian di teruskan ke otak bagian hipotalamus, sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Kurniawan, 2016).

Efek penurunan tekanan darah dari SSBM didapatkan melalui peningkatan vasodilatasi pembuluh darah dan dapat mengurangi rasa nyeri kepala akibat hipertensi, sehingga komplikasi lebih lanjut dapat dicegah (Punjastuti & Fatimah 2020).

Pernyataan tersebut dibuktikan oleh Wibowo (2015), yang berjudul “Pengaruh *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi Lansia”, dengan nilai $p\text{ value} = 0,000$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang bermakna dari *slow stroke back massage* terhadap penurunan hipertensi. Penelitian kedua yang dilakukan oleh Kusumoningtyas & Ratnawati (2018) dengan topik yang sama yaitu tentang “Efektifitas Terapi *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di RW 001 Kelurahan Jombang Kecamatan Ciputat Kota Tangerang Selatan”, dengan nilai $p\text{ value} = 0,000$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *slow stroke back massage* dalam mengatasi tekanan darah hipertensi. Penelitian ketiga yang dilakukan oleh Mobelen dkk (2020), yang berjudul “Pengaruh Stimulasi Kutaneus *Slow*

Stroke Back Massage (SSBM) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi”, dengan nilai $p\text{ value}=0,043$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh stimulasi kutaneus *slow stroke back massage* (SSBM) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Berdasarkan penelitian di atas menunjukkan bahwa ketiga peneliti menghasilkan hasil yang sama yaitu ada pengaruh dilakukan *slow stroke back massage* (SSBM) terhadap penurunan tekanan darah. Maka peneliti tertarik untuk menelitian tentang pemberian *slow stroke back massage* terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi sehingga kedepannya dapat digunakan sebagai alternative untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi.

Tujuan pada artikel ilmiah ini adalah untuk mengetahui tentang pemberian terapi *slow stroke back massage* yang efektif menurunkan tekanan darah pada hipertensi.

METODE

Metode yang digunakan dalam artikel ilmiah ini adalah studi literatur yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penelitian. Telaah literatur digunakan untuk mengumpulkan data atau sumber yang berhubungan dengan penerapan pemberian *slow stroke back massage* terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi yang didapat dari buku teks, jurnal yang diperoleh melalui internet maupun pustaka lainnya. Kegiatan pengambilan data dilakukan terhitung mulai penyusunan proposal penelitian sampai penyampaian laporan akhir yang dilakukan tanggal 14 Maret 2022

sampai dengan penyampaian laporan penelitian pada akhir bulan 30 Juni 2022.

Populasi dalam artikel ilmiah ini adalah jurnal nasional yang berakreditasi maupun yang belum terakreditasi tentang penerapan *slow stroke back massage* (SSBM) terhadap penurunan tekanan darah hipertensi.

Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi sesuai dengan tujuan dan masalah dalam penelitian yang dikehendaki peneliti, sehingga sampel dapat mewakili karakteristik populasi yang telah diketahui sebelumnya (Nursalam, 2015). Kriteria inklusi dalam karya ilmiah ini antara lain jurnal nasional terakreditasi dan belum terakreditasi yang berkaitan dengan penerapan *slow stroke back massage* (SSBM) terhadap penurunan tekanan darah hipertensi, jurnal/publikasi penelitian terbit 5 tahun terakhir yaitu tahun 2015–2020 dan dilakukan dengan salah satu dari berbagai desain penelitian: experimental study *pre experimental*.

Kriteria eksklusi pada artikel ilmiah ini adalah jurnal yang terkait dengan jurnal yang tidak bisa ditampilkan secara full text, laporan review dan laporan asuhan keperawatan. merupakan artikel review, laporan keperawatan. Sampel dalam artikel ilmiah ini adalah tiga jurnal yang terpilih dengan topik penelitian pemberian *slow stroke back massage* (SSBM) terhadap tekanan darah pada hipertensi. Pencarian data dilakukan melalui website portal jurnal yang dapat diakses seperti google scholar, ditemukan sekitar 225 Kemudian jurnal dilakukan penyaringan berdasarkan tahun publikasi dari tahun 2015-2020 di temukan 3 jurnal menggunakan random sampling dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi yang memenuhi syarat untuk selanjutnya

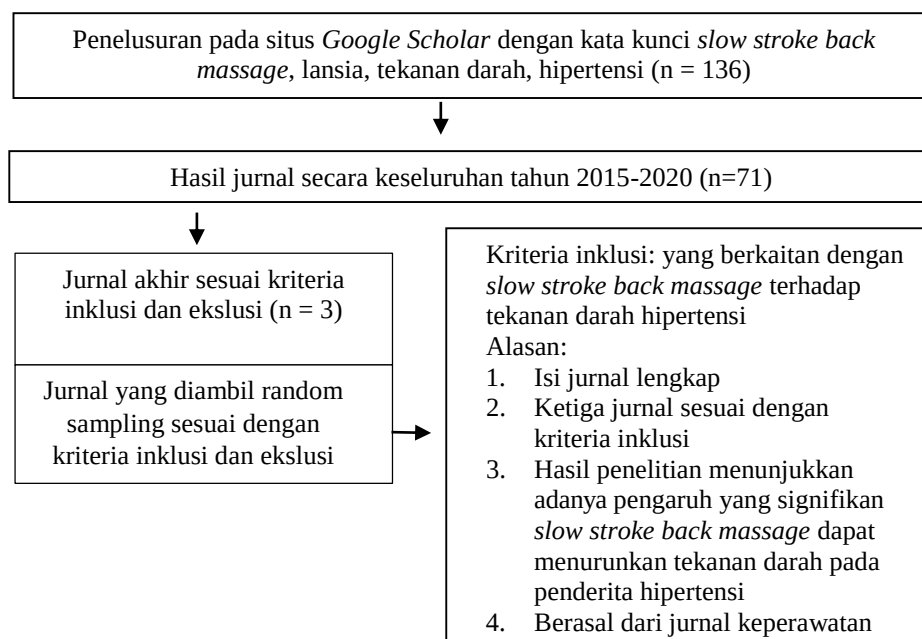
dianalisis.

Jurnal yang sudah ditemukan kemudian dianalisis dengan membaca abstrak serta *full text* secara keseluruhan berdasarkan populasi, intervensi, *comparation*, *outcome*, *study design*, *time* (PICOST). Selanjutnya data akan disintesis menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data hasil ekstraksi sejenis dan sesuai hasil yang akan diukur untuk menjawab tujuan dari penelitian, kemudian hasil analisis dapat dibuat ringkasan jurnal penelitian yang dimasukkan ke dalam tabel.

Literature review ini disintesis menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data hasil ekstraksi yang sejenis sesuai dengan hasil yang diukur untuk menjawab tujuan penelitian. Jurnal penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnal meliputi nama peneliti, tahun terbit jurnal, judul penelitian, metode dan ringkasan hasil atau temuan.

HASIL

Literature review dengan judul “Pemberian *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Tekanan Darah” telah dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan Juni 2022. Pada bab ini akan menjelaskan hasil pencarian atau penelusuran jurnal melalui Google Scoolar, penelusuran sumber *literature review* dilakukan skrining sesuai dengan kriteria inklusi dan eklusi menggunakan diagram (*Preferred Reporting Items For Systematic Reviews and Meta-analyses*) PRISMA pada tahapan sistematik review.



Gambar 1.1 Diagram PRISMA

Hasil pencarian *literature* yang akan dianalisis dan ditetapkan secara sistematis *review* adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1 : Sistematis *Review* 2015-2020

Sumber Bahasa	Tahun	Database	N	Jenis Studi Penelitian/Artikel		
				Skrining	Desain Penelitian	
					<i>Pre-Eksperiment</i>	<i>Quasy Eksperiment</i>
Bahasa Indonesia	2015	<i>Google Scholar</i>	71	3	1	2
	2016					
	2017					
	2018					
	2019					
	2020					

Sumber : Data Google Scholar

PEMBAHASAN

Pembahasan dibawah ini seperti pembahasan yang dilakukan pada umumnya, namun pada literature review pembahasan difokuskan pada kajian yang sudah tertulis pada bab II ditambahkan dengan sumber pendukung yang ada. Pada bagian pembahasan, peneliti menuliskan atau mengumpulkan semua penemuan yang telah dinyatakan dalam hasil dan menghubungkannya dengan perumusan masalah hipotesis. Dalam bab ini yang bisa dilakukan adalah membandingkan penemuan tersebut dengan penemuan lain menunjukkan apakah hasil tersebut memperkuat, berlawanan atau sama sekali tidak sama dengan penemuan yang lain (baru).

1. Populasi (*population*) dari jurnal yang digunakan

Penelitian yang dilakukan Wibowo (2015), populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh lansia yang mengalami hipertensi dengan jumlah 15 orang. Sampel yang digunakan sejumlah populasi. Adapun karakteristik dari responden sebagai berikut: berdasarkan umur yang paling dominan 75-90 tahun (53,3%),

karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yang paling dominan perempuan (60,0%).

Kelebihan dalam jurnal ini, menampilkan karakteristik responden sehingga secara lebih rinci yang mempermudah dalam pengumpulan data. Kekurangan dalam jurnal ini tidak menampilkan karakteristik lain yang dapat mendukung pemberian terapi seperti lama menderita, riwayat obesitas, riwayat hipertensi.

Penelitian yang dilakukan Kusumoningtyas & Ratnawati (2018), populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh responden yang mengalami hipertensi dengan jumlah 102 orang, adapun sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 responden. Karakteristik responden berdasarkan usia yang paling dominan 65 (55,67%), karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin paling dominan perempuan (60,0%), karakteristik responden

berdasarkan pendidikan paling dominan SMA (80,0%), karakteristik responden berdasarkan pekerjaan yang paling dominan bekerja (73,3%), karakteristik responden berdasarkan status perkawinan paling dominan menikah (73,3%).

Kelebihan dalam jurnal ini, menampilkan karakteristik usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, status perkawinan sehingga secara lebih rinci dan mempermudah pengambilan data. Kekurangan dalam jurnal ini ini tidak menampilkan karakteristik lain yang dapat mendukung pemberian terapi riwayat hipertensi, riwayat obesitas, lama menderita.

Penelitian yang dilakukan Mobalen dkk, (2020), populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh pasien yang mengalami hipertensi dengan jumlah 43 orang, sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 responden. Adapun karakteristik responden berdasarkan umur yang paling dominan dewasa tua (63,3%), karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yang paling dominan perempuan (60%), karakteristik responden berdasarkan jenis hipertensi yang paling dominan hipertensi derajat 1 (86,7%), karakteristik responden berdasarkan tekanan darah yang paling dominan tekanan darah turun (96,7%).

Kelebihan dalam jurnal ini, menampilkan karakteristik umur, jenis kelamin, jenis hipertensi, tekanan darah sehingga secara lebih rinci dan

mempermudah pengambilan data.

Ketiga jurnal layak dijadikan *literature* karena telah memenuhi standar minimum jumlah sampel yang telah ditetapkan. Hal ini didukung oleh pernyataan Cohen (2007), dimana jumlah sampel minimalnya adalah 15 subjek per *group*.

Asumsi dari ketiga jurnal penelitian tersebut populasi yang efektif menurut jurnal Kusumoningtyas & Ratnawati (2018) dan Mobalen, dkk (2020), karena kedua jurnal menggunakan sampel 30 responden sedangkan jurnal wibowo (2015), menggunakan 15 responden dianggap memadai untuk mendapatkan hasil yang akurat walaupun pengujian statistik selalu memperhatikan signifikan apabila ukuran sampel cukup besar (Sugiyono, 2017).

Karakteristik berdasarkan usia dari ketiga jurnal diatas sebagian besar berusia 45-90 tahun, karena pada usia tersebut termasuk golongan dewasa tua dan lansia yang mana sangat rentan mengalami hipertensi. Hal ini sejalan dengan pernyataan Canlas (2002), menyatakan bahwa faktor resiko hipertensi salah satunya adalah jenis kelamin dan usia, dikarenakan perempuan setelah usia 55 akan kehilangan hormon estrogen yang bersifat mencegah hipertensi dari pada laki-laki, dan juga disebabkan adanya peningkatan afterload jantung yang berlangsung lama sehingga ventrikel kiri mungkin mengalami hipertrofi, keadaan ini diperberat dengan faktor usia dan jenis kelamin. Semakin bertambahnya usia fungsi otot jantung

semakin menurun. aktivitas saraf simpatis lebih meningkat pada laki-laki sehingga meningkatkan pompa jantung dan curah jantung yang menyebabkan tekanan darah menjadi lebih tinggi.

Berdasarkan karakteristik faktor resiko hipertensi pada pekerja meliputi jenis pekerjaan, lingkungan kerja, beban kerja, gaya hidup,, dan karakteristik pekerja guru obesitas lebih beresiko terkena hipertensi, hipertensi pada pegawai berhubungan dengan aktivitas fisik dan obesitas, lingkungan terpapar kebisingan beresiko terjadi hipertensi. Pekerja shift memiliki presentase kejadian hipertensi lebih tinggi dibandingkan pekerja non-shift. Kerja lembur meningkatkan kejadian hipertensi. Karakteristik pekerjaan yang mempengaruhi hipertensi meliputi umur, stress, indeks massa tubuh, jenis kelamin, aktivitas fisik (Hardati & Ahmad, 2017).

Berdasarkan karakteristik perkawinan dapat menyebabkan hipertensi karena berdebat dengan pasangan pastinya berujung pada rasa kesal dan emosi yang meningkat. Kondisi ini dengan mudah bisa meningkatkan tekanan darah (Nugrahini, 2015).

2. Intervensi (*intervention*) dari jurnal yang digunakan

Penelitian yang dilakukan Wibowo (2015), pemberian SSBM dilakukan selama 1 bulan tetapi tidak mencantumkan teknik pemberian SSBM. Kelebihan dalam jurnal ini menampilkan waktu pemberian SSBM. Kekurangan dari jurnal ini, tidak

menampilkan teknik pemberian SSBM dan tidak menampilkan seseorang yang melakukan tindakan SSBM.

Penelitian yang dilakukan Kusumoningtyas & Ratnawati (2018), Intervensi yang dilakukan yaitu pemberian SSBM terhadap tekanan darah pada hipertensi. Jurnal Wibowo (2015), menjelaskan terkait pemberian SSBM diberikan selama 1 bulan tetapi tidak mencantumkan teknik pemberian SSBM, jurnal Kusumoningtyas & Ratnawati (2018), Pemberian terapi SSBM dilakukan selama 3 minggu yang terbagi menjadi 12 pertemuan, setiap pertemuan membutuhkan waktu selama 10 menit selama 1 kali kemudian dalam setiap gerakan SSBM memerlukan waktu 1 menit 40 detik. sebelum diberikan intervensi responden dilakukan pengecekan menggunakan *sphygmomanometer*.

Tindakan pemberian SSBM dilakukan sebagai berikut: Gerakan pertama yaitu teknik *massage* dengan gerakan tangan selang-seling (tekanan pendek, cepat dan bergantian tangan) dengan menggunakan telapak tangan dan jari dengan memberikan tekanan ringan. Gerakan kedua: teknik remasan (mengusap otot bahu), dengan satu tangan menekan dan tangan satunya mencekram daging, angkat jaringan sambil diputar. Lepaskan daging dan cengkram dengan cara gerakan berirama seolah-olah sedang menguleni adonan roti atau memeras kain basahs setelah itu peras dan lepaskan daging dengan gerakan perlahan agar tidak

terasa mencubit. Gerakan ketiga: teknik *massage* dengan menggesekan ibu jari secara gerakan memutar atau sirkuler. Setelah itu dorong daging arah luar dengan ibu jari secara bergantian dalam gerakan setengah lingkaran atau lurus berirama, kemudian kedua ibu jari bergantian memutar daging ke arah luar. Gunakan berat badan untuk memperdalam tekanan gerakan, lakukan gerakan ini secara perlahan. Gerakan keempat: eflurasi dengan kedua tangan, memberikan sentuhan sedikit menekan dari arah bokong hingga pundak secara perlahan.

Gerakan kelima: teknik petrisasi yaitu teknik menekan punggung dengan horizontal. Gerakan keenam: teknik tekanan menyikat dengan menggunakan ujung jari, digunakan pada akhir *massage* dan berikan sentuhan *massage* memutar untuk mengakhiri *massage*. Jurnal Mobalen dkk (2020), hanya menjelaskan cara dan waktu pemberian SSBM yang diberikan dengan usapan dan pijatan punggung secara perlahan selama 3-10 menit. Kelebihan dalam jurnal ini mencantumkan cara dan waktu pemberian SSBM.

Penelitian yang dilakukan Mobalen, dkk (2020), pemberian SSBM diberikan dengan usapan dan pijatan punggung yang perlahan selama 3-10 menit. Kelebihan jurnal ini menampilkan cara pemberian dan waktu pemberian SSBM. Kekurangan jurnal ini tidak menampilkan seseorang yang melakukan tindakan SSBM.

Asumsi dari ketiga jurnal diatas bahwa

intervensi yang efektif diterapkan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yaitu menurut jurnal Kusumoningtyas & Ratnawati (2020), karena jurnal tersebut menampilkan cara dan lama pemberian SSBM pada pasien hipertensi. Kedua jurnal menurut Wibowo (2015), dan Mobalen, dkk (2020) tidak menampilkan secara rinci. Hal ini didukung oleh penelitian menurut Dewi dkk (2015), pemberian SSBM dengan cara pemijatan lembut pada jaringan yang memberikan efek terhadap fisiologi terutama pada vaskuler, muscular, dan sistem saraf pada tubuh. Terapi dilakukan 12-15 kali pijatan dalam waktu 1 menit 40 detik. Usapan yang panjang dan lembut memberikan kesenangan dan kenyamanan bagi klien sedangkan usapan yang pendek dan sirkuler cenderung bersifat menstimulasi sehingga SSBM melancarkan sirkulasi dan menurunkan tekanan darah.

3. Perbandingan (*Comparison*)

Penelitian yang dilakukan oleh Wibowo (2015), Kusumoningtyas & Ratnawati (2018), dan Mobalen dkk (2020), hanya menggunakan pemberian SSBM dan tidak menggunakan intervensi lain yang dijadikan pembandingan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini didukung oleh pernyataan Prastiyani (2008), variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lain sehingga dapat menggunakan satu variabel yang diteliti, tanpa adanya variabel lain sehingga dapat menggunakan satu variabel, tanpa adanya variabel lain yang diteliti.

4. Hasil (*outcome*) penelitian dari ketiga jurnal yang digunakan

Hasil penelitian oleh Wibowo (2015), ada pengaruh penurunan tekanan darah sebelum dilakukan SSBM yaitu tekanan darah sistolik tertinggi 150-170 mmHg dengan presentase 60,0%, tekanan darah diastolik 85-90 mmHg dengan presentase 46,7%, dan sesudah dilakukan SSBM tekanan darah sistolik yaitu <150 mmHg (53,3%) dengan nilai $p\text{ value} = 0,000$.

Kelebihan dalam jurnal ini adalah menampilkan kategori penurunan tekanan darah sesudah pemberian terapi, dan skor penurunan tekanan darah setelah pemberian terapi SSBM.

Hasil penelitian Kusumoningtyas & Ratnawati (2018), ada pengaruh penurunan tekanan darah sebelum dilakukan SSBM yaitu tekanan darah sistol 154 mmHg, tekanan darah diastol 93 mmHg dan sesudah dilakukan yaitu tekanan darah sistol 149 mmHg sedangkan tekanan darah diastol 88 mmHg, dengan nilai signifikan pada $p\text{ value}$ 0,000. Adapun karakteristik dari responden umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan status perkawinan. Kelebihan dalam jurnal ini menampilkan skor nilai penurunan tekanan darah setelah diberikan SSBM.

Hasil penelitian oleh Mobalen, dkk (2020), ada pengaruh penurunan tekanan darah sebelum dilakukan SSBM jenis hipertensi yang paling dominan adalah hipertensi derajat 1 dengan presentase 86,7% sedangkan sesudah dilakukan terapi SSBM

tekanan darah turun dengan jumlah presentase 96,7% dengan nilai $p\text{ value} = 0,043$. Kelebihan dalam jurnal ini adalah menampilkan kategori penurunan tekanan darah setelah pemberian terapi SSBM.

Asumsi dari ketiga jurnal diatas, hasil yang efektif dalam pemberian SSBM yaitu menurut jurnal Kusumoningtyas & Ratnawati (2018) karena jurnal tersebut menampilkan cara dan lama pemberian secara rinci sehingga didapatkan hasil tekanan darah sebelum dilakukan SSBM yaitu tekanan darah sistol 154 mmHg, tekanan darah diastol 93 mmHg dan sesudah dilakukan yaitu tekanan darah sistol 149 mmHg sedangkan tekanan darah diastol 88 mmHg dengan $p\text{ value}$ 0,000 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pemberian SSBM terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, sedangkan menurut jurnal Wibowo (2015), secara hasil efektif dalam memberikan SSBM meskipun dalam jurnal tersebut tidak menampilkan secara rinci cara dan lamanya pemberian. Jurnal Mobalen, dkk (2020) tidak mencantumkan intervensi secara rinci sehingga mempengaruhi hasil penelitiannya dengan tekanan darah sebelum dilakukan SSBM jenis hipertensi yang paling dominan adalah hipertensi derajat 1 dengan presentase 86,7% sedangkan sesudah dilakukan terapi SSBM tekanan darah turun jumlah presentase 96,7% dengan $p\text{ value}$ 0,043.

Hal ini didukung oleh penelitian Punjastuti & Fatimah, (2020), hasil

menunjukkan rata-rata tekanan darah responden terhadap kelompok intervensi *pre* dan *post* sistol dengan nilai *mean* 154,60 mmHg dan 149,33 mmHg, dengan nilai *p value* 0,000, sedangkan *pre* dan *post diastole* dengan nilai *mean* 93,27 mmHg dan 88,00 mmHg, nilai *diastole p value* 0,000. Nilai *p* 0,05 menunjukkan ada pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah antara sebelum dan setelah pemberian SSBM.

5. Study Design

Penelitian yang dilakukan Wibowo (2015), menggunakan rancangan *pre eksperiment* dengan *one group pre-test post-test design*, dimana objek akan diteliti sebelum diberikan intervensi dilakukan terlebih dahulu dan sesudah diberikan intervensi akan dilakukan *posttest*.

Kusumoningtyas & Ratnawati (2018), menggunakan rancangan *quasy eksperiment* dengan rancangan *pretest and posttest non equivalent control group*, dimana objek akan diteliti sebelum diberikan intervensi dilakukan terlebih dahulu dan sesudah diberikan intervensi akan dilakukan *posttest*.

Mobalen dkk, (2020), menggunakan rancangan *quasy eksperiment* dengan *pre-test post-test*, dimana objek akan diteliti sebelum diberikan intervensi dilakukan terlebih dahulu dan sesudah diberikan intervensi akan dilakukan *posttest*.

Asumsi ketiga jurnal menggunakan *pre eksperiment* yang dapat menentukan sampel sesuai dengan kriteria yang ditentukan. *Pre eksperiment* dengan

pendekatan *One Group pre-posttest Design* karena termasuk penelitian eksperimen yang mana pada penelitian ini terdiri dari *pre-eksperiment*, *true eksperiment*, *faktorial* dan *quasy eksperiment*. Sehingga dalam melakukan penelitian bisa menggunakan salah satu jenis *eksperiment* tersebut. Setelah selesai perlakuan, peneliti memberikan *post-test*. Besarnya pengaruh perlakuan dapat diketahui secara lebih akurat dengan cara membandingkan antara hasil *pretest-posttest*, sehingga dalam metode pemberian SSBM dapat mengetahui perbedaan antara penurunan tekanan darah sebelum dilakukan perlakuan dan sesudah dilakukan perlakuan (Sugiyono, 2017).

SIMPULAN

Simpulan dari artikel ilmiah ini antara lain bahwa pemberian *slow stroke back massage* terhadap tekanan darah pada hipertensi yang efektif apabila populasi yang paling efektif dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang menderita hipertensi, intervensi pemberian *slow stroke back massage* yang paling efektif untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi sebaiknya dilakukan 10 kali selama 1 menit 40 detik, dilakukan rutin selama 3 minggu yang terbagi menjadi 12 pertemuan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam hal ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Akper Karya Bhakti Nusantara Magelang Ketua Yayasan Karya Bhakti Magelang dan Ketua Unit Penelitian dan

Pengabdian Masyarakat yang telah memberikan dukungan moril maupun materiil dalam penyelesaian publikasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah. 2015. *Medikal Bedah*. Facebook. Jakarta: EGC.
- Canlas. 2002. "Faktor Resiko Hipertensi" <https://Perpus.Fikumj.ac.id>, diakses pada 21 juni 2022 pukul 12.30.
- Cohen. 2007. "Jumlah sampel minimum 15", <https://app.google/w3UYEunVoHXjQRk7>, diakses pada 19 Juni 2022
- Cortas. 2008. "Karakteristik Jenis Kelamin", journal.umy.ac.id/index.php/mm/article/viewFile/4450/3514, diakses pada 20 April 2022 pukul 13.20.
- Darmojo. 2015. "Hipertensi Dikatakan Dewasa Tua" <https://www.google.com/search?q=hipertensi+dikatakan+dewasatu+hipertensidikatakan+dewasatu+chrome69i57j33l226473j0j4sourceidchrome&ie=UTF8>, diakses pada 23 April 2022 pukul 16.00.
- Dewi dkk. 2015 "Efektifitas Kombinasi Terapi Slow Stroke Back Massage Dan Akupresur Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi". *Dalam Jurnal Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*. JOM Vol 2 no 2
- Fatimah & Punjastuti. 2020. "Pengertian Slow Stroke Back Massage", http://eprintslib.ummgl.ac.id/2899/1/18.0601.0008_BAB%20I_BAB%20II_BAB%20III_BAB%20V_DAFTAR%20PUSTAKA%20-.pdf, diakses pada 28 Maret 2022 pukul 16.00.
- Guyton. 2014. "Buku Ajar Fisiologi Kedokteran", <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3496/4/04%20Chapter2.pdf> diakses pada 28 Maret 2022 12.36.
- Hardati & Ahmad. 2017. "Aktivitas Fisik Dan Kejadian Hipertensi Pada Pekerja: Analisis Data Riskesdas" dalam jurnal erita Kedokteran Volume 34 Nomor 2 Halaman 467-474.
- Heriyanto. 2011. "Karakteristik Status Perkawinan" <http://repository.stikes-bhm.ac.id/314/1/SKRIPSI%20ELFIRA.pdf>, diakses pada 25 April 2022 pukul 11.30.
- Kurniawan. 2016. "Mekanisme Slow Stroke Back Massage", <http://repository.unimus.ac.id/2757/3/bab%202.pdf>, diakses pada 28 Maret 2022 pukul 16.10.
- Kusumoningtyas & Ratnawati. 2018. "Efektifitas Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di RW 001 Kelurahan Jombang Kecamatan Ciputat Kota Tangerang Selatan" dalam *Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedic Volume 2 Nomor 2*. Jakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- Kuswardhani. 2006. "Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lansia", [oogle.com/search?q=penatalaksanaan+hipertensi+pada+lansia+kuswardhani&oeq=&aqs=chrome.0.35i39l8.175167831j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=penatalaksanaan+hipertensi+pada+lansia+kuswardhani&oeq=&aqs=chrome.0.35i39l8.175167831j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8), diakses pada 20 Juni 2022 pukul 14.00.
- Mobalen. 2020. "Pengaruh Stimulasi Kutaneus Slow Stroke Back Massage (SSBM) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi" Dalam *Jurnal Nursing Arts Volume XIV No 2* Sorong: Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Sorong
- Mubarak. 2007. "Karakteristik Pendidikan" http://repository.um-surabaya.ac.id/3280/3/bab_II.pdf, diakses pada 23 April 2022 pukul 14.30.
- Nugraheni. 2015. "Tekanan Darah Selalu Tinggi Pasangan Bisa Jadi Penyebabnya", <https://www.beritasatu.com/kesehatan/264062/tekanan-darah-selalu-tinggi-pasangan-bisa-jadi-penyebabnya>, diakses pada 20

Juni 2022 pukul 13.00.

Nursalam. 2015. *Metodeologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Potter & Perry. 2010. *Fundamental Of Nursing: Concep, Proses And Practice*. Edisi 7 Vol.3. Jakarta: EGC.

Retno & Prawesti. 2012. “Tindakan Slow Stroke Back Massage Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi” dalam *Jurnal STIKES RS Baptis Kediri* Volume 5, No. 2.

Ridwan. 2018. *Mengenal, Mencegah, & Mengatasi Silent Killer Hipertensi*. Yogyakarta: Pustaka Widyamara.

Riskesdas. 2018. “Prevalensi Hipertensi”, <http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id> diakses pada 20 Juni 2022 pukul 14.00.

Rosalinda. 2015. “Pengertian *Slow Stroke Back Massage*”, <http://repository.unimus.ac.id/2757/3/bab%202.pdf>, diakses pada 28 Maret 2022 pukul 17.00.

Sugiyono. 2017. “Pre-eksperiment” **Error! Hyperlink reference not valid.**, diakses pada 1 Juni 2022 pukul 13.40.

Wibowo. 2015. “Pengaruh *Slow Stroke Back Massage (SSBM)* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi Lansia” dalam *Jurnal Ilmu Kesehatan Volume 6 Nomor 2*. Samarinda: Program Studi D-III Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.