

## **Pengaruh Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Rejang Lebong Tahun 2025**

**Ninda Putri Arishandi<sup>1)</sup>; Des Metasari<sup>2)</sup>; Delta Aprianti<sup>3)</sup>**

**<sup>1,2,3)</sup>Universitas Dehasen Bengkulu**

**Email: <sup>1)</sup>[nindap79@gmail.com](mailto:nindap79@gmail.com)**

### **ARTICLE HISTORY**

*Received [11 November 2025]*

*Revised [10 April 2026]*

*Accepted [15 April 2026]*

### **KEYWORDS**

*Hypertension, Slow Stroke Back Massage, Blood Pressure.*

**This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license**



### **ABSTRAK**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan angka kejadian tinggi dan berisiko menyebabkan komplikasi serius seperti stroke dan gagal jantung. Penatalaksanaan hipertensi tidak hanya dengan terapi farmakologis, tetapi juga dapat didukung dengan terapi non-farmakologis. Salah satu intervensi non-farmakologis yang sederhana, aman, dan efektif adalah Slow Stroke Back Massage (SSBM), yang memberikan efek relaksasi dan membantu menurunkan tekanan darah. Tujuan Untuk mengetahui pengaruh Slow Stroke Back Massage terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Ruang Melati RSUD Kabupaten Rejang Lebong. Jenis penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan rancangan pre-test post-test with control group. Sampel penelitian berjumlah 48 responden yang dibagi menjadi 24 responden kelompok intervensi dan 24 responden kelompok kontrol dengan teknik purposive sampling. Analisis data diawali dengan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk test dan uji homogenitas menggunakan Levene's test. Selanjutnya, untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan dalam tiap kelompok digunakan Paired T-test. Pada kelompok intervensi, rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 152,5 mmHg menjadi 122,08 mmHg dengan selisih 30,41 mmHg ( $p = 0,000$ ), sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik menurun dari 94,2 mmHg menjadi 79,6 mmHg dengan selisih 14,58 mmHg ( $p = 0,000$ ). Pada kelompok kontrol, rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 160,4 mmHg menjadi 147,5 mmHg dengan selisih 12,91 mmHg ( $p = 0,003$ ), sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik menurun dari 99,6 mmHg menjadi 91,3 mmHg dengan selisih 8,33 mmHg ( $p = 0,005$ ). Slow Stroke Back Massage terbukti efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Intervensi ini dapat dijadikan terapi non-farmakologis sederhana yang aman, murah, dan dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan maupun keluarga pasien sebagai pendamping terapi farmakologis.

### **ABSTRACT**

Hypertension is a non-communicable disease with a high incidence and a risk of serious complications such as stroke and heart failure. Hypertension management involves more than just pharmacological therapy; it can also be supported by non-pharmacological therapies. One simple, safe, and effective non-pharmacological intervention is Slow Stroke Back Massage (SSBM), which provides a relaxing effect and helps lower blood pressure. Objective: To determine the effect of Slow Stroke Back Massage on lowering blood pressure in hypertensive patients in Melati Ward of RSUD Rejang Lebong Regency. This study was a quasi-experimental study with a pre-test, post-test, and control group design. The sample size was 48 respondents, divided into 24 in the intervention group and 24 in the control group using a purposive sampling technique. Data analysis began with a normality test using the Shapiro-Wilk test and a homogeneity test using Levene's test. Furthermore, a paired t-test was used to determine differences in blood pressure before and after treatment in each group. In the intervention group, the average systolic blood pressure decreased from 152.5 mmHg to 122.08 mmHg, a difference of 30.41 mmHg ( $p = 0.000$ ), while the average diastolic blood pressure decreased from 94.2 mmHg to 79.6 mmHg, a difference of 14.58 mmHg ( $p = 0.000$ ). In the control group, the average systolic blood pressure decreased from 160.4 mmHg to 147.5 mmHg, a difference of 12.91 mmHg ( $p = 0.003$ ), while the average diastolic blood pressure decreased from 99.6 mmHg to 91.3 mmHg, a difference of 8.33 mmHg ( $p = 0.005$ ). Slow Stroke Back Massage has been shown to be effective in reducing both systolic and diastolic blood pressure in hypertensive patients. This intervention can be used as a simple, safe, and affordable non-pharmacological therapy, and can be implemented by healthcare professionals and patients' families as an adjunct to pharmacological therapy.

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan di bidang kesehatan terkini tidak hanya menekankan pada pengelolaan penyakit menular, tetapi juga bertujuan untuk mengatasi penyakit tidak menular (Mahmudah & Tasalim, 2021). Salah satu penyakit tidak menular yang dominan di dunia kesehatan adalah hipertensi (Mahmudah & Tasalim, 2021). Hipertensi adalah suatu kondisi kronis di mana tekanan darah di dinding arteri meningkat, atau suatu kondisi di mana tekanan darah seseorang meningkat lebih dari normal, yaitu tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg (Fatimah et al., 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) prevalensi global dari hipertensi pada tahun 2025, diperkirakan sekitar 1,5 miliar orang di seluruh dunia akan menderita hipertensi, dengan prevalensi yang signifikan di berbagai negara. Diperkirakan 30% dari populasi dunia akan mengalami hipertensi pada tahun 2025, dengan dua pertiga dari jumlah tersebut berada di negara berkembang. Di Indonesia sendiri prevalensi hipertensi mencapai 34,5% pada penduduk usia di atas 18 tahun, menunjukkan bahwa 1 dari 3 orang dewasa mengalami tekanan darah tinggi (WHO, 2025). Silent killer adalah istilah hipertensi yang dikenal karena hipertensi terjadi tanpa tanda dan gejala, sehingga penderita tidak mengetahui jika dirinya terkena hipertensi. Angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 36%. Dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34,1% (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan Riskesdas (2023) prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk Angka prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 30,8% pada tahun 2023, menunjukkan penurunan yang signifikan dibandingkan dengan tahun sebelumnya di 2022. Pada usia  $\geq 15$  tahun, prevalensi hipertensi tercatat sebesar 29,2%, usia  $\geq 18$  tahun, prevalensi meningkat menjadi 33,4% anak muda (18-24 tahun), prevalensi hipertensi tercatat sebesar 10,7%, dan pada kelompok usia 25-34 tahun sebesar 17,4%). Berdasarkan data profil dari Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu Tahun 2023 mencapai 28,14%, tingkat kejadian hipertensi tertinggi berada pada Kabupaten Lebong dengan prevalensi 34,67%, diikuti Kepahiang 34,26%, Bengkulu Utara 31,07%, Rejang Lebong 30,71%, Bengkulu tengah 27,88%, Kaur 26,29%, Seluma 26,21%, Mukomuko 26,09%, sedangkan untuk Kota Bengkulu berada pada urutan ke-9 dengan prevalensi 25,10%, dan yang terendah pada Bengkulu selatan 21,62%. Upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi terus dilakukan melalui edukasi dan konsumsi obat herbal. (Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu 2023).

Prevalensi hipertensi di Kabupaten Rejang Lebong cukup tinggi, yaitu sekitar 30,71% menurut data dinas kesehatan Kabupaten Rejang Lebong tahun 2024 data PTM seperti hipertensi ada sebanyak 23.541 kasus perolehan data jumlah penyakit tersebut berdasarkan laporan dari 21 puskesmas yang tersebar di 15 Kecamatan dalam Kabupaten Rejang Lebong. Kabupaten ini termasuk salah satu daerah dengan tingkat kejadian hipertensi tertinggi di Provinsi Bengkulu. Dinas Kesehatan Kabupaten Rejang Lebong mencatat bahwa hipertensi merupakan penyakit dengan jumlah penderita tertinggi. (Dinas Kesehatan Kabupaten Rejang Lebong, 2024). Kemudian berdasarkan laporan dari unit Rekam Medik RSUD Rejang Lebong penderita penyakit hipertensi pada tahun 2023 dengan jumlah 278 kasus dan pada tahun 2024 mengalami penurunan sejumlah 243 kasus dan menempati urutan ke 10 di ruang rawat inap (Rekam Medik RSUD Rejang Lebong, 2024).

Upaya yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dapat diterapkan dengan dua cara yaitu secara non farmakologi dan farmakologi. Terapi farmakologi merupakan pengelolaan hipertensi menggunakan obat-obatan yang dikenal dengan obat antihipertensi baik golongan diuretic, penghambat adrenergic maupun vasodilator (Marlinda et al., 2023). Sedangkan penanganan non farmakologik merupakan pengobatan yang tidak menggunakan obat-obatan dengan bahan kimia. Beberapa terapi komplementer yang sudah sering digunakan untuk menurunkan tekanan darah, antara lain terapi tertawa, terapi musik, relaksasi progresif, yoga, hipnoterapi, guild imagery. Salah satu terapi komplementer yang mampu menurunkan tekanan darah adalah terapi slow stroke back massage. Slow Stroke Back Massage adalah contoh intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Ini menunjukkan bahwa pijat secara umum merupakan salah satu pilihan terapi non-obat untuk mengatasi kondisi tersebut. Slow Stroke Back Massage merupakan terapi massage (pijatan) yang membuat efek rileksasi pada otot, sehingga meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis untuk merangsang pengeluaran neurotransmitter asetilkolin. Neurotransmitter asetilkolin selanjutnya menghambat aktivitas saraf simpatis sehingga terjadi vasodilatasi sistemik dan penurunan kontraktilitas otot jantung yang bermanifestasi pada penurunan kecepatan denyut jantung, curah jantung serta volume sekuncup yang pada akhirnya menyebabkan penurunan tekanan darah (Akbar et al., 2024).

Berdasarkan penelitian Auliyah, Lestari, dan Yuliza (2023) pada pasien hipertensi di ruangan Pulau Selayar RSAL Dr. Mintohardjo menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah pasien hipertensi sebelum dilakukan terapi slow stroke back massage yaitu 156,75/87,95 mmHg dan setelah dilakukan terapi SSBM didapatkan hasil 129,30/76,55 mmHg dengan rata-rata penurunan kadar tekanan darah sistolik 27,450 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 11,400 mmHg. Dan pada penelitian Marlinda, Sari, dan Sartika (2023) pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Hiang diperoleh hasil yang cukup signifikan pada sebelum dan sesudah dilakukan terapi slow stroke back massage, rata-rata sebelum diberikan terapi 152,20 mmHg dan rata-rata setelah diberikan terapi didapatkan hasil 126,25 mmHg. Terapi ini dapat dilakukan oleh siapa saja, sehingga dapat dilaksanakan secara mandiri tanpa tenaga medis (Suwaryo et al., 2022). SSBM selain biaya terjangkau oleh pasien, pengobatan SSBM tidak memiliki efek samping dan merupakan terapi yang aman bagi penderita hipertensi dan dianjurkan oleh beberapa peneliti sebagai terapi penurunan tekanan darah.



## LANDASAN TEORI

### Slow Stroke Back Massage

Slow Stroke Back Massage (SSBM) adalah teknik massage berupa selang seling tangan, remasan, gesekan, eflurasi, petriasi dan tekanan penyikat (Punjastuti & Fatimah, 2020). Terapi nonfarmakologi slow stroke back massage dapat menurunkan tekanan darah dengan mengaktifkan kerja saraf parasimpatis dan endorfin. Sehingga aliran darah menjadi lancar karena vasodilatasi pembuluh darah. Cara ini meningkatkan relaksasi tubuh, meningkatkan kadar hormon kebahagiaan, dan menurunkan hormon kortisol, norepinefrin, dan dopamin. Terapi ini dapat dilakukan oleh siapa saja, sehingga dapat dilaksanakan secara mandiri tanpa tenaga medis (Suwaryo et al., 2022)

### Hipertensi

Hipertensi adalah keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal atau tekanan sistolik lebih tinggi dari 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg (Pratiwi, 2019). World Health Organization (WHO), menyatakan prevalensi hipertensi diperkirakan akan terus meningkat, dan prediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Secara keseluruhan, WHO melaporkan negara-negara berpendapatan tinggi memiliki jumlah penderita hipertensi yang lebih rendah dibandingkan negara-negara berpendapatan rendah dan menengah. Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia termasuk 10 besar penyakit terbanyak lansia tahun 2013, kelompok umur 55-64 tahun sebanyak 45,9%, umur 65-74 tahun sebanyak 57,6%, dan umur 75 tahun keatas 63,8% (Trisnadewi, 2018).

## METODE PENELITIAN

Kerangka konsep (conceptual framework) mutlak diperlukan dalam sebuah penelitian dimana kerangka konsep merupakan model pendahuluan dari masalah penelitian dan kerangka konsep ini juga merupakan sebuah refleksi dari hubungan semua variabel yang diteliti berdasarkan teori dan literatur yang sudah ada. Kerangka konsep ini bertujuan membimbing penelitian termasuk panduan untuk dianalisis dan intervensi. Sedangkan fungsi kritisnya yaitu menggambarkan hubungan antara semua variabel dan semua konsep yang diteliti (Swarjana, 2015)..

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

**Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur Pendidikan, di Ruang Rawat Inap Melati RSUD Rejang Lebong**

Karakter responden	N	%
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-Laki	25	52
Perempuan	23	48
Total	48	100
<b>Usia</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
40-50 Tahun	6	12
51-60 Tahun	22	46
61-70 Tahun	20	42
Total	48	100
<b>Pendidikan</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
SD	16	33
SMP	10	21
SMA	13	27
S1	9	19
Total	48	100

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dengan jumlah terbanyak responden Laki-laki 25 responden (52%), Umur didominasi kelompok lansia tengah 51-60 tahun sebanyak 22 responden(46%), dan Pendidikan terbanyak pada kelompok SD dengan jumlah 16 Responden(33%) .

**Tabel 2 Distribusi Karakteristik Pre Test dan Post Test Kelompok Intervensi, di Ruang Rawat Inap Melati RSUD Rejang Lebong**

<b>Kelompok Intervensi Pre Test Sistol</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
140 - 150	14	58
160 – 180	10	42
Total	24	100
<b>Post Test Sistol</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
100 – 120	12	50
130 – 150	12	50
Total	24	100
<b>Pre Test Diastol</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
90 – 100	24	100
Total	24	100
<b>Post Test Diastol</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
70-80	19	79
90-100	5	21
Total	24	100

Tabel 2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Distribusi Karakteristik Pre Test Sistol terbanyak pada kelompok 140-150 sebanyak 14 responden (58%) , Post Test Sistol seimbang antara kelompok 100-120 dan 130-140, Pres Test Diastol didapatkan semua responden ada diantara kelompok 90-100, dan Pro Test Diastol terbanyak pada kelompok 70-80 dengan jumlah responden 19(72%).

**Tabel 3 Distribusi Karakteristik Pre Test Sistol, Post Test Sistol, Pres Test Diastol, dan Pro Test Diastol Kelompok Kontrol di Ruang Rawat Inap Melati RSUD Rejang Lebong**

<b>Kelompok Kontrol Pre Test Sistol</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
140-150	9	37
160-180	15	62
Total	24	100
<b>Post Test Sistol</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
130-150	18	75
160-180	6	25
Total	24	100
<b>Pre Test Diastol</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
90-100	18	75
110-120	6	25
Total	24	100
<b>Pre Test Diastol</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
70-80	2	8
90-100	22	92
Total	24	100

Tabel 3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Distribusi Karakteristik Pre Test Sistol terbanyak pada kelompok 160-180 sebanyak 15 responden (62%) , Post Test Sistol terbanyak pada kelompok 130-150 dengan jumlah responden 18(72%), Pres Test Diastol didapatkan jumlah terbanyak pada kelompok 90-100 18(75%) dan Pro Test Diastol terbanyak pada kelompok 90-100 dengan jumlah responden 18(75%).

#### **Analisis Bivariat**

**Tabel 4 Distribusi Hasil Uji Normalitas Data**

<b>Variable</b>	<b>F</b>	<b>Shapiro-Wilk</b>	
		<b>Df</b>	<b>Sig.</b>
Pre Test Sistol Intervensi	24	24	0.664
Post Test Sistol Intervensi	24	24	0.411
Pre Test Sistol Kontrol	24	24	0.106

Post Test Sistol Kontrol	24	24	0.153
Pre Test Diastol Intervensi	24	24	0.505
Post Test Diastol Intervensi	24	24	0.126
Pre Test Diastol Kontrol	24	24	0.988
Post Test Diastol Kontrol	24	24	0.989

Berdasarkan tabel 4 Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa seluruh variabel penelitian (tekanan darah sistolik dan diastolik, baik pre maupun post, pada kelompok intervensi maupun kontrol) memiliki distribusi normal karena semuanya  $> 0,05$ . Setelah itu kita perlu melakukan Uji Homogenitas untuk mengetahui apakah data dalam penelitian memiliki varians yang sama atau tidak. Homogenitas varians merupakan salah satu syarat penting dalam penggunaan uji statistik parametrik, seperti t-test.

**Tabel 5 Distribusi Hasil Uji Homogenitas**

Variable	F	Levene Test	
		Df	Sig.
Tekanan Darah Sistol Intervensi	24	24	0.505
Tekanan Darah Diastol Intervensi	24	24	0.322
Tekanan Darah SistolKontrol	24	24	0.445
Tekanan Darah DiastolKontrol	24	24	0.623

Berdasarkan tabel 5 Hasil Uji Homogenitas seluruh variabel (sistol dan diastol pada kelompok intervensi maupun kontrol) memiliki varians yang homogen karena semua nilai signifikansi  $> 0,05$ . Hal ini berarti asumsi homogenitas terpenuhi sehingga analisis dapat dilanjutkan dengan menggunakan uji statistik parametrik (seperti paired t-test).

**Tabel 6 Distribusi Hasil Uji Paired T-test**

Variabel	N	Mean	SD	t	df	Sig.(2-Tailed)
Pre-Post Sistol Intervensi	24	30,41	8,58	17,354	23	0,000
Pre-Post Diastol Intervensi	24	14,58	8,33	8,577	23	0,000
Pre-Post Sistol Kontrol	24	12,91	4,64	13,629	23	0,000
Pre-Post Diastol Kontrol	24	8,33	6,37	6,409	23	0,000

Berdasarkan tabel 6 didapatkan hasil pada kelompok intervensi, terjadi penurunan tekanan darah sistol rata-rata sebesar 30,41 mmHg dan diastol sebesar 14,58 mmHg ( $p < 0,05$ ). Pada kelompok kontrol, juga terjadi penurunan signifikan, tetapi lebih kecil, yaitu sistol 12,92 mmHg dan diastol 8,33 mmHg ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, Slow Stroke Back Massage (SSBM) terbukti lebih efektif menurunkan tekanan darah dibandingkan kelompok kontrol.

## Pembahasan

### Analisis Univariat

Berdasarkan tabel 1, dari 48 responden mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 25 orang (52%), sedangkan perempuan 23 orang (48%). Responden terbanyak berada pada kelompok usia 51–60 tahun sebanyak 22 orang (46%), diikuti usia 61–70 tahun sebanyak 20 orang (42%), dan usia 40–50 tahun sebanyak 6 orang (12%). Dari segi pendidikan, responden terbanyak memiliki pendidikan terakhir SD sebanyak 16 orang (33%), diikuti SMA 10 orang (21%), SMP 9 orang (19%), dan S1 sebanyak 13 orang (27%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah laki-laki usia paruh baya hingga lanjut usia dengan tingkat pendidikan rendah hingga menengah. Kondisi ini sesuai dengan faktor risiko hipertensi, di mana semakin bertambah usia, elastisitas pembuluh darah menurun sehingga risiko hipertensi meningkat.

Hasil pengukuran tekanan darah pada kelompok intervensi pada tabel 2 menunjukkan bahwa pada pre-test sistol, mayoritas responden berada pada rentang 140–150 mmHg (58%), sedangkan setelah intervensi (post-test) distribusi bergeser, dengan responden terbagi antara kategori 100–120 mmHg (50%) dan 130–150 mmHg (50%). Untuk tekanan diastol, semua responden pada pre-test berada pada

kategori 90–100 mmHg (100%), sedangkan pada post-test mayoritas mengalami penurunan hingga kategori 70–80 mmHg (79%). Artinya, Slow Stroke Back Massage memberikan penurunan yang nyata pada tekanan darah sistolik dan diastolik kelompok intervensi.

Pada kelompok kontrol pada tabel 3, hasil pre-test sistol terbanyak berada pada kategori 160–180 mmHg (62%), kemudian pada post-test menurun tetapi masih didominasi oleh kategori 130–150 mmHg (75%). Tekanan diastol pre-test mayoritas pada kategori 90–100 mmHg (75%), dan pada post-test tetap didominasi oleh kategori yang sama yaitu 90–100 mmHg (75%). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terjadi penurunan tekanan darah pada kelompok kontrol (kemungkinan dipengaruhi terapi farmakologis), tetapi penurunannya tidak sebesar kelompok intervensi.

### **Analisis Bivariat**

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Sebelum dilakukan uji perbedaan, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan homogenitas data untuk memastikan pemilihan uji statistik yang tepat. Berdasarkan hasil uji normalitas Shapiro-Wilk pada tabel 4, diperoleh nilai signifikansi seluruh variabel lebih dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa distribusi data tekanan darah sistolik dan diastolik pada pre-test maupun post-test di kedua kelompok berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji homogenitas Levene Test pada tabel 5, yang menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05. Artinya, data antar kelompok memiliki varians yang homogen. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas dan homogenitas, maka analisis dapat dilanjutkan dengan menggunakan uji parametrik, yaitu paired t-test.

Hasil uji paired t-test menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi, terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi SSBM. Rata-rata tekanan darah sistolik mengalami penurunan dari 152,5 mmHg pada pre-test menjadi 122,08 mmHg pada post-test, dengan selisih penurunan sebesar 30,41 mmHg. Sementara itu, rata-rata tekanan darah diastolik juga mengalami penurunan dari 94,2 mmHg pada pre-test menjadi 79,6 mmHg pada post-test, dengan selisih penurunan sebesar 14,58 mmHg. Hasil uji statistik memperlihatkan nilai  $p < 0,05$ , yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Pada kelompok kontrol, meskipun tidak diberikan terapi SSBM, hasil pengukuran juga menunjukkan adanya penurunan tekanan darah, meskipun penurunannya tidak sebesar kelompok intervensi. Rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 160,4 mmHg pada pre-test menjadi 147,5 mmHg pada post-test, dengan selisih penurunan sebesar 12,91 mmHg. Demikian pula tekanan darah diastolik mengalami penurunan dari 99,6 mmHg pada pre-test menjadi 91,3 mmHg pada post-test, dengan selisih penurunan sebesar 8,33 mmHg. Hasil uji statistik juga menunjukkan nilai  $p < 0,05$ , yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol, meskipun besar penurunan jauh lebih kecil dibandingkan kelompok intervensi. Jika dibandingkan antara kedua kelompok, penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi lebih besar dan bermakna secara klinis. Hal ini menunjukkan bahwa selain pengaruh terapi farmakologis standar yang diterima pasien, adanya tambahan intervensi Slow Stroke Back Massage mampu memberikan efek relaksasi yang nyata sehingga menurunkan tekanan darah lebih signifikan.

Berdasarkan penelitian sebelumnya penelitian Auliyah, Lestari, dan Yuliza (2023) pada pasien hipertensi di ruangan Pulau Selayar RSAL Dr. Mintohardjo menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah pasien hipertensi sebelum dilakukan terapi slow stroke back massage yaitu 156,75/87,95 mmHg dan setelah dilakukan terapi SSBM didapatkan hasil 129,30/76,55 mmHg dengan rata-rata penurunan kadar tekanan darah sistolik 27,450 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 11,400 mmHg

Dan pada penelitian Marlinda, Sari, dan Sartika (2023) pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Hiang diperoleh hasil yang cukup signifikan pada sebelum dan sesudah dilakukan terapi slow stroke back massage, rata-rata sebelum diberikan terapi 152,20 mmHg dan rata-rata setelah diberikan terapi didapatkan hasil 126,25 mmHg. Terapi ini dapat dilakukan oleh siapa saja, sehingga dapat dilaksanakan secara mandiri tanpa tenaga medis (Suwaryo et al., 2022). SSBM selain biaya terjangkau oleh pasien, pengobatan SSBM tidak memiliki efek samping dan merupakan terapi yang aman bagi penderita hipertensi dan dianjurkan oleh beberapa peneliti sebagai terapi penurunan tekanan darah.

Dengan demikian, analisis bivariat dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa terapi Slow Stroke Back Massage berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi, dan efeknya lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yang hanya mendapat terapi rutin rumah sakit.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh Slow Stroke Back Massage (SSBM) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Diketahui tekanan darah sebelum diberikan Slow Stroke Back Massage pada kelompok intervensi menunjukkan pengukuran rata-rata tekanan darah sistolik mencapai 152,5 mmHg dan tekanan darah diastolik rata-rata sebesar 94,2 mmHg.
2. Diketahui setelah diberikan intervensi berupa Slow Stroke Back Massage. Rata-rata tekanan darah sistolik menurun menjadi 122,08 mmHg dan tekanan darah diastolik menurun menjadi 79,6 mmHg.
3. Terdapat perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi Slow Stroke Back Massage menunjukkan adanya perubahan yang signifikan  $P < 0,05$

### Saran

1. Teoritis  
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dalam pengembangan teori tentang pengaruh slow stroke back massage terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.
2. Praktis
  - a. Bagi Tempat Penelitian  
Terapi Slow Stroke Back Massage dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan non-farmakologis dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Perawat diharapkan dapat mengintegrasikan terapi ini ke dalam asuhan keperawatan rutin, khususnya bagi pasien hipertensi yang dirawat inap.
  - b. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen  
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan ajar dan referensi untuk mahasiswa guna menambah wawasan mengenai pengaruh slow stroke back massage terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.
  - c. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Disarankan untuk meneliti dengan sampel yang lebih besar, jangka waktu intervensi yang lebih panjang, serta menambahkan variabel lain seperti tingkat kecemasan, kualitas tidur, dan nadi untuk memperluas pemahaman tentang efek Slow Stroke Back Massage.
  - d. Bagi Responden  
Responden (pasien hipertensi) disarankan untuk menerapkan teknik Slow Stroke Back Massage secara rutin, baik dilakukan sendiri dengan bantuan keluarga maupun dengan tenaga kesehatan, sebagai upaya non-farmakologis dalam menurunkan tekanan darah. Responden tetap perlu mematuhi pengobatan farmakologis (minum obat sesuai anjuran dokter) dan tidak menggantinya hanya dengan pijat, melainkan menjadikannya terapi pendukung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Diahamalla, Mardiah, Rahmawati. 2024. Penerapan Intervensi Terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. S Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar. Universitas Muslim Indonesia. 2774-5848.
- American Heart Association, Hypertension Highlights 2023 : Guideline For The Prevention, Detection, Evaluation And Management Of High Blood Pressure In Adults 2023.
- Arifin, R., Harmayetty., & Sriyono. 2012. Perbedaan Communication Back Massage & Back Massage dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. Critical, Medical and Surgical Nursing Journal.
- Aspiani, R.Y. 2014. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik. Jakarta: Trans. Info Media.
- Azizah, LM 2011, Keperawatan lanjut usia, Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Brunner & Suddarth. 2014. Keperawatan Medikal Bedah. Edisi 8. Volume 2. Jakarta : EGC.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Rejang Lebong. 2024. Profil Kesehatan Kabupaten Rejang Lebong.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu. 2023. Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu.
- Kemenkes, Depkes RI, 2023, Riset kesehatan dasar (Riskesmas) 2023, Jakarta
- Kemenkes. 2023. Survei Kesehatan Indonesia (SKI). Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023
- Kemenkes RI. 2023. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Balitbang. Jakarta
- Mitra. 2024. Analisis Data Penelitian Kesehatan. Widina Media Utama. Bandung.

- Mahmudah, R., Tasalim, R., & Normaliyanti. 2021. Slow Stroke Back Massage (SSBM ) therapy for reducing blood pressure in hypertension patients : narrative review. 1(October), 488–496.
- Notoadmodjo. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta. Rineka Cipta.
- Padila. 2013. Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pinastika, Sekar., Pengaruh Terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Stroke Non Hemoragig di Ruang 4 Melati RSUP DR Soeradji Tirtonegoro Klaten.20 januari 2020.
- Potter PA & Perry AG. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep,Proses dan Praktik Edisi 4, Jakarta: EGC.
- Pratiwi, N. K. D. A., Sepriana. C., Dwiatmojo, N. F., Fithriana, D. 2019. Pengaruh Terapi SSBM Terhadap Perubahan TD Pada Lansia Dengan Hipertensi Di BSLU Mandalika NTB. Prima 5(2), 7-13.
- Punjastuti, B., & Fatimah, M. (2020). Pengaruh Slow Stroke Back Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi : Literature Review. Jurnal Kesehatan Madani
- Purwanto, B 2013, Herbal dan keperawatan komplementer (teori, praktik, hukum dalam asuhan keperawatan), Nuha Medika. Jakarta
- Retno, & Prawesti, 2012, 'Tindakan Slow Stroke Back Massage dalam Menurunkan Tekanan Darah dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi'. Stikes, vol.5 no.2, Stikes RS Baptis Kediri.
- Roza Marlinda, Putri Minas Sari, Indah Komala Sari, Dewi Sartika. 2023. Pengaruh Teknik Slow Stroke Back Massage (Pijat Lembut Pada Punggung) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Jurnal Kesehatan Medika Saintika. 2540-9611.
- Rumah Sakit Umum Daerah Curup. 2023. Laporan tahunan rekam medis 2023. RSUD Curup Rejang Lebong, Bengkulu.
- Rumah Sakit Umum Daerah Curup. 2024. Laporan tahunan rekam medis 2024. RSUD Curup Rejang Lebong, Bengkulu.
- Savira, Nur, Emi (2024). Pengaruh Terapi Slow Stroke Back Massage terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Ruangan Pulau Selayar RSAL Dr. Mintohardjo Jakarta Pusat 2023. Jurnal Medika Nusantara. 2986-7061. 22-23
- Smeltzer & Bare. 2014. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth. EGC. Jakarta.
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Alfabeta. Bandung.
- Suwarjo, P. A. W., Aminah, S., Waladani, B., Setianingsih, E., & Setianingsih, R. 2022. Physiotherapy treatment of hypertension patients to reduce headache using slow stroke back massage therapy. Proceedings of the International Conference on Sustainable Innovation on Health Sciences and Nursing, 1, 176–182.
- Sujarweni. 2015. Metodologi penelitian keperawatan. Yogyakarta: Gava Media
- Syamsuddin. 2011. Buku Ajar Farmakologi Kardiovaskular dan Renal. Jakarta: SalembaMedika.
- Trisnadewi N. W., Pramesti, T.A., & Adiputra, I. M. S. 2018 .Efektivitas Slow Stroke Back Massage dengan menggunakan minyak esensial kenangan (Cananga Odorata) dan minyak esensial lavender (Lavandula Angustifolia) terhadap penurunan tekanan darah pada Lansia dengan Hipertensi.Bali Medika Jurnal, 5(2), 68-79.
- Triyanto, E 2014, Pelayanan keperawatan bagi penderita hipertensi secara terpadu, Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Wijaya, A. S., & Putri, Y. M. (2013). Keperawatan Medikal Bedah. Yogyakarta: Nuha
- World Health Organization. 2023. Klasifikasi Hipertensi.
- World Health Organization. 2023. Global Report on Hypertension