

ABSTRAK
PENERAPAN INTERVENSI SLOW STROKE BACK MASSAGE TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS PAMPANG

Hesti Irfani¹, Akbar Asfar², Andi Mappanganro³,
Suci Hardiyanti Suharto Putri⁴
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia Makassar
Departemen Community Health Nursing and HomeCare

Latar Belakang : Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat dengan prevalensi yang terus meningkat dan dapat menimbulkan komplikasi kardiovaskular. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui farmakologi maupun non-farmakologi, salah satunya dengan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM).

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi SSBM terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan subjek Ny. S berusia 70 tahun, yang mengalami hipertensi dengan tekanan darah awal rata-rata 137/71 mmHg.

Metode : Intervensi SSBM dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 10–15 menit setiap sesi.

Hasil : Hasil pengukuran menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah intervensi, yaitu rata-rata menjadi 130/71 mmHg. Pasien juga melaporkan adanya penurunan nyeri kepala, peningkatan kualitas tidur, serta penurunan ansietas.

Kesimpulan : Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa SSBM dapat merangsang relaksasi, vasodilatasi, serta menurunkan aktivitas saraf simpatis sehingga efektif menurunkan tekanan darah. Dengan demikian, SSBM dapat direkomendasikan sebagai terapi non-farmakologi untuk membantu mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Slow Stroke Back Massage, Tekanan Darah

ABSTRACT
**APPLICATION OF SLOW STROKE BACK MASSAGE INTERVENTION
TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENTS AT
PAMPANG PUBLIC HEALTH CENTER**

Hesti Irfani¹, Akbar Asfar², Andi Mappanganro³,
Suci Hardiyanti Suharto Putri⁴

Faculty of Public Health, Universitas Muslim Indonesia Makassar
Department of Community Health Nursing and Home Care

Background: Hypertension is one of the non-communicable diseases that remains a public health problem with an increasing prevalence and the potential to cause cardiovascular complications. The management of hypertension can be carried out through pharmacological and non-pharmacological approaches, one of which is Slow Stroke Back Massage (SSBM).

Objective: This study aims to determine the effect of SSBM intervention on reducing blood pressure in elderly patients with hypertension. The research design used was a case study with the subject, Mrs. S, aged 70 years, who had hypertension with an initial average blood pressure of 137/71 mmHg.

Method: The SSBM intervention was conducted for three consecutive days with a duration of 10-15 minutes per session.

Results: The measurements showed a decrease in blood pressure after the intervention, with the average reducing to 130/71 mmHg. The patient also reported a reduction in headaches, improved sleep quality, and decreased anxiety.

Conclusion: These findings are in line with previous studies showing that SSBM can stimulate relaxation, vasodilation, and reduce sympathetic nerve activity, thereby effectively lowering blood pressure. Thus, SSBM can be recommended as a non-pharmacological therapy to help control blood pressure in patients with hypertension.

Keywords: Hypertension, Slow Stroke Back Massage, Blood Pressure