

Implementasi Terapi *Slow Stroke Back Massage* Untuk Menurunkan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi

Implementation of Slow Stroke Back Massage Therapy to Reduce Headache in Hypertensive Patients

Yona Putri Anindyasari¹, Istiqomah²

Diploma Tiga Keperawatan, Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta

Email: yonaptr@gmail.com, istiqomah.istiqomah410@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah seseorang yang disebabkan oleh kondisi multifactor. Penyakit hipertensi disebut *silent killer* karena tidak memiliki tanda gejala yang khas, namun gejala yang sering dikeluhkan oleh penderita hipertensi yaitu nyeri kepala, sehingga diperlukan penatalaksanaan yang tepat. Penatalaksanaan dapat secara farmakologi dan non farmakologi. Secara non farmakologi salah satunya adalah *slow stroke back massage*. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan gambaran implementasi terapi *slow stroke back massage* dalam menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi menggunakan metode wawancara dan observasi. Implementasi *slow stroke back massage* dengan mengukur skala nyeri serta tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi 2 kali dalam sehari selama 3 hari. Setelah diberikan implementasi *slow stroke back massage* selama 3 hari mampu memberikan efek menurunkan skala nyeri kepala hingga hari ketiga. Terapi *slow stroke back massage* mampu membantu terapi farmakologi dalam menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi.

Kata kunci : Nyeri Kepala, Hipertensi, *Slow Stroke Back Massage*

Abstract

Background: Hypertension is a condition characterized by an increase in an individual's blood pressure, caused by multiple factors. Hypertension is known as a silent killer because it does not have specific symptoms, but a common complaint among hypertensive patients is headaches, requiring appropriate management. Management can be pharmacological or non-pharmacological. One non-pharmacological approach is *slow stroke back massage*. *Objective:* To describe the implementation of *slow stroke back massage* therapy in reducing headache in hypertensive patients at Wonosari Regional General Hospital in Yogyakarta. *Methods:* Interviews and observations were conducted. The implementation of *slow stroke back massage* involved measuring the pain scale and blood pressure before and after the therapy, twice a day for three days. *Results:* After implementing *slow stroke back massage* for three days, it was found to effectively reduce the headache scale until the third day. *Conclusion:* *Slow stroke back massage* therapy can assist pharmacological treatment in reducing headaches in hypertensive patients.

Keywords : headache, hypertension, *slow stroke back massage*.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah seseorang hingga ≥ 140 mmHg pada tekanan systole dan ≥ 90 mmHg pada tekanan diastole (1). Peningkatan tekanan darah dalam kurun waktu lama serta tidak mendapatkan penanganan yang tepat dapat menimbulkan berbagai komplikasi dan kerusakan pada organ. (10). Menurut WHO dalam Susanti et al. (2020), penderita hipertensi di seluruh dunia mencapai 1 milyar dengan dua pertiganya berada di negara berkembang (15). Hipertensi menempati 10 besar penyakit yang banyak diderita dan angka kejadian mencapai 31.7% dari total penduduk dewasa di Indonesia. Prevalensi di DIY menurut RISKESDAS 2018 dalam Dinas Kesehatan DIY (2022), adalah 11.01% yang menempatkan DIY pada urutan ke 4 sebagai provinsi dengan kasus hipertensi yang tinggi (2). Riset kesehatan dasar tahun 2010 dalam Dinkes Gunungkidul (2013), mengungkapkan bahwa penyakit hipertensi menempati urutan kedua dari sepuluh besar penyakit terbanyak, yaitu sebesar 12.21% di Gunungkidul (3).

Hipertensi disebut sebagai *silent killer* karena tidak memiliki tanda dan gejala yang khas. Namun, Sebagian besar penderita hipertensi mengeluhkan tengkuk tegang hingga nyeri kepala yaitu ketidaknyamanan pada area kepala mulai dari dagu hingga belakang telinga (4). Nyeri kepala yang dirasakan penderita hipertensi adalah skala sedang hingga berat, sehingga berdampak pada penurunan produktivitas dan aktivitas sehari-hari. Untuk itu, diperlukan penanganan yang tepat untuk mencegah berbagai masalah dan komplikasi yang muncul (8).

Penatalaksanaan nyeri kepala pada hipertensi secara umum dapat dilakukan dengan farmakologis maupun non farmakologis. Penanganan secara farmakologis dapat dengan mengonsumsi obat golongan *analgesic*, obat golongan *beta blocker* seperti *atenolol* dan *bisoprolol*. (12). Penanganan secara non farmakologis dapat dilakukan dengan diet rendah garam dan terapi komplementer. Terapi komplementer yang dapat dilakukan untuk menangani nyeri kepala pada hipertensi adalah refleksi, akupuntur, dan *slow stroke back massage* (10). *Slow stroke back massage* dilakukan dengan mekanisme mengusap punggung yang dapat mempengaruhi sistem saraf otonom yang memicu munculnya respon relaksasi serta meredakan nyeri dengan mekanisme pelepasan endorfin yang menghambat transmisi stimulus nyeri sehingga nyeri kepala pada penderita hipertensi dapat berkurang (13). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Surya & Yusri, 2022) dengan judul "Efektifitas Terapi *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi" didapatkan hasil bahwa terapi *slow stroke back massage* secara efektif mampu menurunkan nyeri kepala pada hipertensi dengan hasil uji statistik uji t-dependent (paired test) nilai p value = 0,000 ($p < 0,05$) (14). Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik melakukan penelitian mengenai implementasi *slow stroke back massage* untuk menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi.

2. METODE

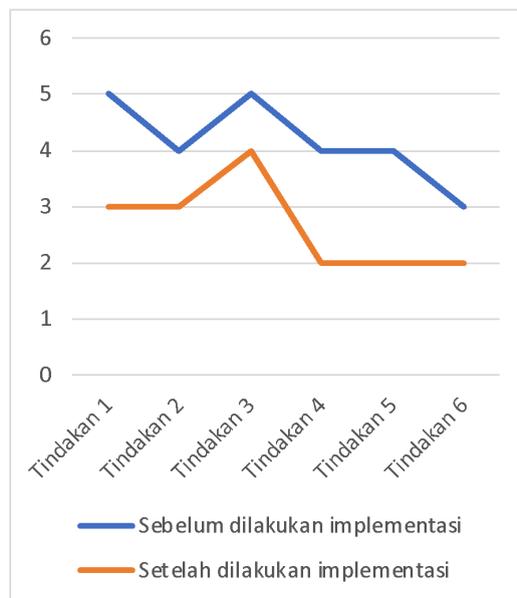
Metode penelitian ini adalah studi kasus deskriptif untuk memperoleh gambaran secara sistematis mengenai gejala, fakta atau kejadian secara akurat dengan melakukan observasi yang berfokus pada implementasi terapi *slow stroke back massage* untuk menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi dengan subyek satu pasien hipertensi yang dirawat di RSUD Wonosari dengan kesadaran penuh dan tidak terdapat komplikasi yang telah memenuhi kriteria inklusi.

3. HASIL PEMBAHASAN

Gambaran lokasi dilaksanakan di Bangsal Wijayakusuma RSUD Wonosari, karakteristik responden adalah Tn. S yang berusia 61 tahun berjenis kelamin laki-laki dengan diagnosa Hipertensi ; *Cephalgia*. Setelah dilakukan implementasi *slow stroke back massage* frekuensi 2 kali sehari selama 3 hari dengan durasi setiap implementasi selama 10 menit didapatkan hasil terdapat penurunan skala nyeri kepala dengan uraian berikut :

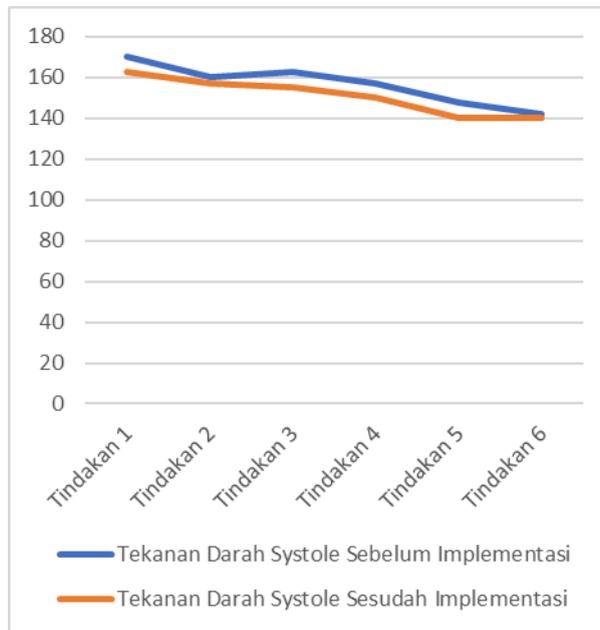
Tabel 1 Hasil Prosedur Tindakan Terapi Slow Stroke Back Massage

No	Hari tanggal	Jam	Sebelum SSBM		Sesudah SSBM	
			TD	Skala Nyeri	TD	Skala Nyeri
1	Selasa, 14 Maret 2023	09.00	170/90 mmHg	5	163/87 mmHg	3
		15.00	160/83 mmHg	4	157/77 mmHg	3
2	Rabu, 15 Maret 2023	09.00	163/98 mmHg	5	155/80 mmHg	4
		15.00	157/76 mmHg	4	150/69 mmHg	2
3	Kamis, 16 Maret 2023	09.00	148/74 mmHg	4	140/71 mmHg	2
		15.00	142/70 mmHg	3	140/68 mmHg	2

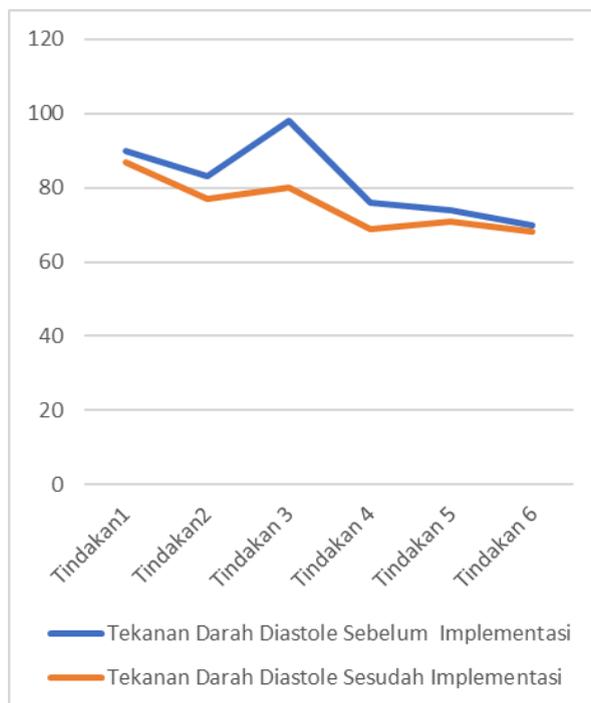


Grafik 1. Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah dilakukan Implementasi

Implementasi yang dilakukan pada hari pertama dimulai dengan melakukan wawancara dan observasi mengenai skala nyeri dan tekanan darah sebelum dilakukan *slow stroke back massage* menggunakan lembar observasi *numeric rating scale* didapatkan skala nyeri 5 dan tekanan darah 170/90 mmHg. Setelah diberikan implementasi sebanyak 2 kali, kemudian dilakukan evaluasi skala nyeri dan tekanan darah didapatkan hasil skala nyeri 3 dan tekanan darah 157/77 mmHg. Pada hari kedua sebelum implementasi, diperoleh hasil skala nyeri 5 dan tekanan darah 163/98 mmHg dan setelah dilakukan implementasi terjadi penurunan skala nyeri yaitu 2 dan tekanan darah menurun menjadi 150/69 mmHg. Implementasi yang dilakukan pada hari ketiga juga terdapat penurunan skala nyeri dan tekanan darah yaitu dari skala 4 menjadi 2 dan tekanan darah 148/74 mmHg menjadi 140/68 mmHg.



Grafik 2 Tekanan Darah Systole Seebelum dan Sesudah Dilakukan Implementasi



Grafik 3 Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Dilakukan Implementasi

4. PEMBAHASAN

Secara umum, *slow stroke back massage* dapat memberikan efek penurunan skala nyeri kepala pada Tn.S, namun dilihat dari hasil prosedur tindakan penurunan skala nyeri terjadi secara tidak konsisten. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang mempengaruhi. Faktor yang mempengaruhi peningkatan dan penurunan tekanan darah seseorang adalah berkaitan dengan

kurangnya melakukan aktivitas fisik (9). hal tersebut karena, aktivitas fisik dapat memicu penurunan tekanan perifer sehingga mengurangi terjadinya hipertensi. Selain itu, menurut (Johanis, 2017) terdapat faktor yang mempengaruhi nyeri salah satunya yaitu ansietas (6). Ansietas dapat menjadi faktor pencetus meningkatnya persepsi nyeri seseorang yang berhubungan dengan durasi dan skala nyeri yang dialami seseorang sehingga menimbulkan gangguan psikologis penderitanya.

Setelah dilakukan implementasi selama 3 hari, secara umum saat diberikan implementasi Tn. S mengungkapkan merasakan tenang, rileks serta nyaman pada bagian leher. Hal tersebut karena secara konsep, implementasi *slow stroke back massage* dapat menimbulkan efek merilekskan otot dan tendon sehingga memicu pengeluaran asetilkolin yang berperan dalam menghambat aktivitas saraf simpatis sehingga mengakibatkan vasodilatasi sistemik pembuluh darah. Mekanisme tersebut dapat mempengaruhi terjadinya penurunan kecepatan denyut jantung serta penurunan tekanan darah. (7). Implementasi *slow stroke back massage* merupakan sentuhan pada punggung yang memberikan efek relaksasi yang dapat menimbulkan perasaan nyaman dengan mekanisme merangsang produksi hormon endorfin yang dapat memberikan efek tenang serta memicu vasodilatasi pembuluh darah. (16)

Hal tersebut sejalan dengan penelitian lain bahwa *slow stroke back massage* memberikan pengaruh positif terhadap skala nyeri kepala pada pasien hipertensi (13). Selain itu, penelitian lain didapatkan hasil bahwa *slow stroke back massage* dapat berpengaruh dalam penurunan skala nyeri kepala pada pasien hipertensi (5).

5. KESIMPULAN

Sebelum diberikan terapi *slow stroke back massage* pasien dilakukan observasi skala nyeri yang menunjukkan pada skala 5 dan tekanan darah 170/90 mmHg. Setelah dilakukan implementasi selama 3 hari dengan frekuensi 2 kali dalam sehari didapatkan hasil skala nyeri menurun menjadi 2 dengan tekanan darah 140/68 mmHg.

6. SARAN

Dapat digunakan sebagai salah satu bahan rujukan dalam pengembangan penelitian dan berguna untuk pendampingan pemberian terapi farmakologi untuk pasien hipertensi yang mengalami nyeri kepala serta dapat dijadikan sebagai alternatif masyarakat untuk menurunkan skala nyeri kepala pada penderita hipertensi secara mandiri..

7. DAFTAR PUSTAKA

- (1) Ansar, J., & Dwinata, I. (2019). *Determinant of Hypertension Incidence among Posbindu Visitor at Work Area of Puskesmas Ballaparang Makassar City* (Vol. 1). <https://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/6083>
- (2) Dinas Kesehatan DIY. (2022). Dinas Kesehatan D.I Yogyakarta tahun 2022. Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2022, 76. <http://www.dinkes.jogjapro.go.id/download/download/27>.
- (3) Dinkes Gunungkidul. (2013). Porfil Kesehatan Kabupaten Gunung Kidul Tahun 2013. Dinas Kesehatan Gunung Kidul, 1–130. http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KAB_KOTA_2012/3403_DIY_Kab_Gunung_Kidul_2012.pdf
- (4) Haekal, M., Alifio, M. D., Syahrul, M., Ahmad, N., Susanto, R. P., Medang, G., & Barat, J. (2021). Efforts To Control And Prevent Hypertension In Families. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 60–66. <https://journal.inspira.or.id/index.php/kolaborasi/article/download/14/5/28>
- (5) Istyawati, P., Prastiani, D. B., & Rakhman, A. (2020). Efektifitas Slow Stroke Back Massage (Ssbm) Dalam Menurunkan Skala Nyeri Kepala Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Mitra Siaga Tegal. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(2), 207. <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i02.p14>
- (6) Johanis, P. (2017). Penerapan Asuhan Keperawatan Dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan

- Dasar Aman & Nyaman (Nyeri Akut) Di Ruang Mawar Rumah Sakit Bhayangkara Kupang. In Journal of Chemical Information and Modeling (Vol. 53, Issue 9). [http://repository.poltekeskupang.ac.id/1532/1/KTI Full Paper.pdf](http://repository.poltekeskupang.ac.id/1532/1/KTI%20Full%20Paper.pdf)
- (7) Kusumoningtyas, D. N., & Ratnawati, D. (2018). Efektifitas Terapi Slow Stroke 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://doi.org/10.46749/jiko.v2i2.15>
 - (8) Nugroho, R. A., Ayubhana, S., Atika, S., Hs, S., Dharma, A. K., & Metro, W. (2022). Penerapan Pemberian Kompres Hangat Pada Leher Terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Kota Metro Application of Giving Warm Compress on the Neck To the Scale of Head Pain in Hypertension Patients in Metro City. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 514–520. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/379>
 - (9) Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
 - (10) Sari Mahaji Putri, R., Mazarina Devi, H., Ilmu Kesehatan, F., & Tungagdewi, T. (2022). Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Hipertensi. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 7(1), 73–78. <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/japi/article/view/3279>
 - (11) Sari, Y. (2020). Penggunaan Mentimun Sebagai Terapi Komplementer Untuk Membantu Mengontrol Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Hipertensi. *Jurnal Abdi Masyarakat Vol.*, 1(1), 7–16. <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/JAM/article/viewFile/69/62>
 - (12) Sinta, F. (2021). Efektivitas Penerapan Teknik Slow Stroke Back Massage (Ssbm) Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Garuda Rumah Sakit Dr. Esnawan Antariksa Jakarta. *Jurnal Keperawatan Dan Kedirgantaraan*, 1(1), 1–4. <https://ejournal.akper-rspau.ac.id/index.php/JKKP/article/view/6>
 - (13) Siti Damawiyah, N. K. (2022). Implementasi Terapi Slow Stroke Back Massage Dengan Minyak Serai Terhadap Intensitas Nyeri Kepala Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(1), 258. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/10746>
 - (14) Surya, D. O., & Yusri, V. (2022). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Efektifitas Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(1), 3–6. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/viewFile/15638/5724>
 - (15) Susanti, N., Siregar, P. A., & Falefi, R. (2020). Hypertension's Determinant in Coastal Communities Based on Socio Demographic and Food Consumption. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(1), 43–52. <https://doi.org/10.36590/jika.v2i1.52>
 - (16) 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), 210–220. <https://doi.org/10.36376/bmj.v5i2.36>