



UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN LANSIA MELALUI PEMBERIAN SLOW STROKE BACK MASSAGE DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI

Fakhrudin Nasrul Sani*, Agung Widiastuti, Ady Irawan. AM

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta, Jl. K.H Samanhudi No.93, Sondakan, Kec. Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57147, Indonesia
fakhrudin_sani@udb.ac.id

Hipertensi pada lansia 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. Salah satu terapi yang dapat diberikan pada penderita hipertensi, yaitu yaitu terapi slow stroke back massage (SSBM). Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Penyuluhan pemberian slow stroke back massage diharapkan dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan derajat kesehatan lansia penderita hipertensi. Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Posyandu Anggrek, Borowatu, Ngasinan, Bulu, Sukoharjo pada 1 sampai 30 maret 2024. Beberapa tahapan yang dilakukan yaitu tahap persiapan diantaranya koordinasi, perencanaan kegiatan, tahap implementasi yaitu sosialisasi, penyuluhan dan pemberian terapi slow stroke back massage pada lansia penderita hipertensi, tahap evaluasi pengetahuan dan keterampilan dengan post test. Hasil dari pengabdian ini terdapat perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum pemberian terapi SSBM didapatkan hasil rata-rata tekanan sistolik sebelum 145.5 mmHg dan diastolik 87.5 mmHg. Hasil pengukuran tekanan darah sesudah pemberian terapi SSBM rata-rata tekanan sistolik 125.6 mmHg dan diastolik 81 mmHg.

Kata kunci: hipertensi; lansia; pemberian slow stroke back massage

EFFORTS TO IMPROVE THE HEALTH OF THE ELDERLY THROUGH THE PROVISION OF SLOW STROKE BACK MASSAGE IN LOWERING BLOOD PRESSURE FOR HYPERTENSIVE PATIENTS

ABSTRACT

Hypertension in the elderly is a condition when a person experiences an increase in blood pressure above normal or systolic pressure higher than 140 mmHg and diastolic above 90 mmHg. One of the therapies that can be given to hypertension sufferers is slow stroke back massage (SSBM) therapy. The purpose of this community service is to lower blood pressure in the elderly with hypertension. Counseling on the provision of slow stroke back massage is expected to lower blood pressure and improve the health of the elderly with hypertension. Service activities were carried out at the Anggrek Posyandu, Borowatu, Ngasinan, Bulu, Sukoharjo from March 1 to 30, 2024. Some of the stages carried out are the preparation stage, including coordination, activity planning, implementation stage, namely socialization, counseling and provision of slow stroke back massage therapy to the elderly with hypertension, knowledge and skills evaluation stage with post test. As a result of this service, there was a change in blood pressure in the elderly with hypertension before the administration of SSBM therapy, the average result of systolic pressure before 145.5 mmHg and diastolic was 87.5 mmHg. The results of blood pressure measurement after SSBM therapy had an average systolic pressure of 125.6 mmHg and diastolic pressure of 81 mmHg.

Keywords: elderly; hypertension; slow stroke back massage

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang (Mobalen et al., 2020). Hipertensi pada lansia 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 (Punjastuti & Fatimah, 2020).

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. 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% (Punjastuti & Fatimah, 2020).

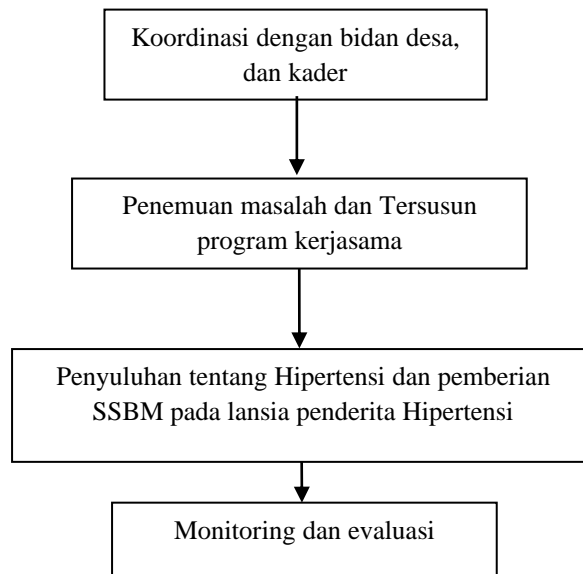
Prevalensi hipertensi di Indonesia yang di dapat melalui pengukuran pada umur 18 tahun sebesar 34,1%. Prevalensi hipertensi di Indonesia yang rutin minum obat sebesar 54,40%. Seluruh penderita hipertensi yang tidak minum obat secara rutin 32,3%, sebagian besar beralasan karena merasa dirinya sudah sehat, yaitu sebanyak 59,8% (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Gejala - gejala yang mungkin dirasakan pada penderita hipertensi yaitu sakit kepala disertai mual dan muntah, penglihatan kabur, berkemih pada malam hari, sulit bernafas. Semakin tinggi tekanan darah semakin besar resikonya. Hipertensi sering diabaikan karena tidak menunjukkan gejala yang dapat dilihat dari luar dan penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi atau tidak mengetahui sebelum memeriksakan tekanan darahnya (Rahmadani, 2020).

Salah satu terapi yang dapat diberikan pada penderita hipertensi, yaitu yaitu terapi *slow stroke back massage* (SSBM). 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 endorphin mengakibatkan meningkatnya kadar endorphin dalam tubuh (Marham & Rahani, 2023). SSBM merupakan 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. Pemberian terapi SSBM mampu akan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. 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 (Aminah, 2022; Rahmadani, 2020).

Penyuluhan kesehatan pemberian *slow stroke back massage* kepada lansia penderita hipertensi diharapkan dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan derajat kesehatan lansia. Penyuluhan adalah suatu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan dan pemberian alternatif terapi kepada masyarakat dengan harapan adanya pesan tersebut masyarakat dapat memperoleh pengetahuan sehingga derajat kesehatan masyarakat meningkat. Tujuan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan derajat kesehatan pada lansia dengan hipertensi.

METODE

Metode yang digunakan dengan memberikan terapi SSBM pada lansia. Beberapa tahapan kegiatan terdapat dalam skema berikut:



HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat, diawali melakukan koordinasi dengan bidan desa dan kader untuk menentukan masalah yang ada di Posyandu Angrek, Borowatu, Ngasinan, Bulu, Sukoharjo dan didapatkan hasil bahwa terdapat masalah yaitu terdapat banyak lansia yang menderita penyakit hipertensi. Tahap menyusun kegiatan bersama yaitu melakukan sosialisasi, penyuluhan dan pemberian terapi SSBM terhadap lansia terkait alternatif tindakan dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Kegiatan ini dilakukan selama satu bulan dari tanggal 1 sampai 30 maret 2024 peserta yang mengikuti penyuluhan sebanyak 27 orang lansia, penyuluhan dilakukan di Posyandu Angrek, Borowatu, Ngasinan, Bulu, Sukoharjo. Media yang digunakan dalam pendidikan kesehatan ini adalah LCD Proyektor. Materi yang akan diberikan meliputi pengertian, penyebab dan cara pencegahan hipertensi. Setelah penyampaian materi kemudian dilanjutkan tanya jawab tentang penyakit hipertensi dan pemberian terapi SSBM pada lansia. Tujuan dari penyuluhan kesehatan ini diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia dan mencegah komplikasi akibat penyakit hipertensi. Berikut dokumentasi pada saat kegiatan pengabdian kepada masyarakat:

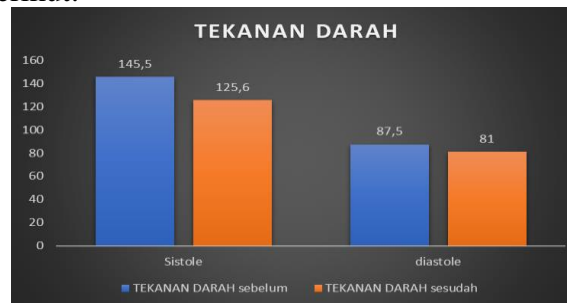


Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 2. Pemberian Terapi slow stroke back massage (SSBM)

Berdasarkan hasil kegiatan, penyuluhan ini sangat bermanfaat dilihat dari rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah. Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian SSBM dapat dilihat pada diagram berikut:



Gambar 3. Hasil Pengukuran Tekanan Darah

Berdasarkan pengukuran tekanan darah sebelum pemberian terapi SSBM didapatkan hasil rata-rata tekanan sistolik sebelum 145.5 mmHg dan diastolik 87.5 mmHg. Hasil pengukuran tekanan darah sesudah pemberian terapi SSBM rata-rata tekanan sistolik 125.6 mmHg dan diastolik 81 mmHg, hal ini dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan pemberian terapi SSBM tekanan darah lansia penderita hipertensi mengalami penurunan. Evaluasi dari kegiatan ini yaitu melakukan monitoring evaluasi secara berkala untuk kegiatan selanjutnya. Melakukan monitoring supaya tetap terkontrol dalam menyampaikan informasi. Hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskuler pada lansia yang merupakan penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Penyakit hipertensi dan penyakit kardiovaskuler masih cukup tinggi dan bahkan cenderung meningkat seiring dengan gaya hidup yang jauh dari perilaku hidup bersih dan sehat serta mahalnya biaya pengobatan hipertensi (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Reaksi individu terhadap penyakit hipertensi berbeda tergantung pada coping untuk mengontrol tekanan darahnya seperti mengurangi stress, penurunan berat badan, pembatasan natrium, olahraga serta terapi relaksasi yang merupakan intervensi wajib yang harus dilakukan pada setiap terapi hipertensi (Kusumoningtyas & Ratnawati, 2018).

Fenomena yang terjadi di masyarakat, pengobatan penyakit hipertensi yaitu dengan pemberian terapi farmakologi (obat-obatan) dan nonfarmakologi (perubahan gaya hidup). Pemberian terapi farmakologi biasanya diberikan dengan obat-obatan anti hipertensi yang sering digunakan dalam pengobatan antara lain obat-obatan diuretik, beta bloker, antagonis kalsium, dan penghambat konversi enzim angiotensin. Pemberian terapi hipertensi non farmakologi dengan pembatasan asupan garam dan natrium, serta upaya penurunan bobot badan merupakan langkah awal dalam pengobatan hipertensi, sedangkan terapi non farmakologis lainnya adalah berolahraga secara

teratur, berhenti merokok, tidak minum minuman alkohol, menghindari stres dan obesitas (Punjastuti & Fatimah, 2020; Wibowo, 2018).

Prosedur teknik relaksasi *slow stroke back massage* dilakukan dengan beberapa tahap yaitu, gerakan pertama; teknik masase 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. Gerakan ketiga; teknik masase dengan cara menggesekkan ibu jari dengan gerakan memutar atau sirkuler. Gerakan keempat; teknik eflurasi dengan kedua tangan. Memberikan sentuhan sedikit menekan dari arah bokong hingga pundak. Gerakan kelima; teknik petrisasi dengan menekan punggung secara horizontal. Gerakan keenam; teknik tekanan menyikat dengan menggunakan ujung jari, digunakan pada akhir masase dan berikan sentuhan masase memutar untuk mengakhiri masase (Rahmadani, 2020).

Massage merupakan salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk menghilangkan nyeri otot atau sebagai sarana relaksasi. Terapi *slow stroke back massage* (SSBM) pada klien yang menderita penyakit hipertensi, terbukti dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Terapi relaksasi merupakan salah satu teknik untuk mengurangi stres dan ketegangan pada otot. *Slow stroke back massage* memberikan efek meningkatkan sirkulasi darah dan kelenjar getah bening, melepaskan respon saraf, melepaskan bahan kimia tubuh sehingga terjadi respon relaksasi. Peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang mengeluarkan *neurotransmitter asetilkolin* yang dapat menghambat depolarisasi SA node dan AV node akibat aktivitas sistem saraf simpatis yang mengeluarkan *neurotransmitter norepinephrin*, hal ini menyebabkan terjadinya vasodilatasi sistemik dan penurunan kontraktilitas sehingga menimbulkan dampak penurunan kecepatan denyut jantung, curah jantung, dan volume sekuncup sehingga terjadi perubahan tekanan darah yaitu penurunan tekanan darah, masase juga menstimulasi menurunkan suhu tubuh, menurunkan level hormon stres diantaranya *norepinephrin* dan *adrenalin* (Black M. J. & Hawks H. J, 2014; Marham & Rahani, 2023; Potter & Peer, 2019).

SIMPULAN

Penyuluhan kesehatan tentang pemberian terapi *slow stroke back massage* terhadap lansia yang menderita hipertensi dapat disimpulkan bahwa dapat menurunkan tekanan darah, terapi *slow stroke back massage* dapat dijadikan salah satu alternatif terapi untuk menurunkan tekanan darah. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah teradapat penuruan tekanan darah dimana sebelum pemberian terapi SSBM rata-rata tekanan sistolik sebelum 145.5 mmHg dan diastolik 87.5 mmHg dan sesudah pemberian SSBM menjadi rata-rata tekanan sistolik 125.6 mmHg dan diastolik 81 mmHg.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Rektor Universitas Duta Bangsa Surakarta, Dekan Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Duta Bangsa Surakarta, dan Ketua Lembaga Penelitian dan pengabdian kepada masyarakat Universitas Duta Bangsa Surakarta, serta kader kesehatan Posyandu Anggrek, Borowatu, Ngasinan, Bulu, Sukoharjo yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, S. (2022). Efektifitas Terapi Slow Stroke Back Massage Untuk Menurunkan Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Desa Brecong Kecamatan Bulus Pesantren. UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG.
- Black M. J.& Hawks H. J. (2014). Medical surgical nursing clinical management for positive outcomes, 8 th Edition (8th ed., Vol. 1). Saunders Elsevier. St. Louis. Missouri.
- Kusumoningtyas, D., & Ratnawati, D. (2018). Efektifitas Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di RW001 Kelurahan Jombang Kecamatan Ciputat Kota Tangerang Selatan. Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi, 2(2), 39–57.
- Marham, E., & Rahani, A. (2023). Pemberian Slow Stroke Back Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Hipertensi. Jurnal Keperawatan, 9(1), 24–35. <https://journal.akperkbn.com/index.php/jkbb/article/view/111/93>
- Mobalen, O., Werung, D. V., & Maryen, Y. (2020). The Effect Of Kutaneus Slow Stroke Back Massage (SSBM) Stimulation on Blood Pressure Reduction in Hypertension Patients. Nursing Arts, XIV(2), 1978–6298.
- Potter, P. A. P., & Peer, A. G. (2019). Fundamentals of Nursing (9th ed., Vol. 1). Elsevier Health Sciences.
- Punjastuti, B., & Fatimah, M. (2020). The Effect of Slow Stroke Back Massage on Blood Pressure in the Elderly With Hypertension: A Literature Review. Jurnal Kesehatan Madani Medika, 11(02), 167–175. <https://www.jurnalmadanimedika.ac.id/JMM/article/view/120/94>
- Rahmadani, T. (2020). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Seledri (*Apium Graveolens L*) Terhadap Tekanan Darah (Hipertensi) Pada Ibu Menopause di Posyandu Lansia Sentong, Kecamatan Lawang, Kabupaten Malang. ITSK RS dr. Soepraoen.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). Riset Kesehatan Dasar.
- Wibowo, T. A. (2018). The Effect Of Slow Stroke Back Massage (SSBM) On Decreasing Hypertension Of Elderly. Jurnal Ilmu Kesehatan, 6(2). <https://journals.umkt.ac.id/index.php/jik/article/view/172/73>