

## **MANAJEMEN ASKEP DALAM PENERAPAN SLOW STROKE BACK MESSAGE UNTUK PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS PAMPANG**

**Siti Zohra Lastuan, Andi Mappanganro, Tutik Agustini, Rizky Iftitah Alam**  
Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia  
Correspondensi author email: [ollalastuan@gmail.com](mailto:ollalastuan@gmail.com)

### **Abstract**

*Hypertension is a chronic disease that can cause complications, including sleep disorders. Sleep disorders in patients with hypertension can reduce quality of life and increase the risk of cardiovascular complications. Slow stroke back massage nonpharmacological therapy is one intervention that can be used to improve sleep quality. This case report aims to describe the application of slow stroke back massage on the sleep quality of patients with hypertension at the Pampang Community Health Center. The method used was nursing care, which included assessment, data analysis, diagnosis, planning, implementation, and evaluation. Hypertensive patients experienced difficulty sleeping, frequent nighttime awakenings, headaches, and tension in the neck and back. The intervention, which consisted of sleep support and pain management with slow stroke back massage, was carried out for three days with a duration of 10–15 minutes per session. The evaluation results showed a decrease in sleep difficulties, a reduction in the frequency of waking up at night, a decrease in pain intensity, and an increase in patient sleep satisfaction. The conclusion of this report is that slow stroke back massage is effective as a non-pharmacological therapy to improve sleep quality in hypertensive patients.*

**Keywords:** Hypertension, Sleep Quality, Slow Stroke Back Massage, Nursing Care

### **Abstrak**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang dapat menimbulkan komplikasi, termasuk gangguan tidur. Gangguan tidur pada penderita hipertensi dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup serta peningkatan risiko komplikasi kardiovaskular. Terapi nonfarmakologis *slow stroke back massage* merupakan salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur. Laporan kasus ini bertujuan memaparkan penerapan *slow stroke back massage* terhadap kualitas tidur pasien hipertensi di Puskesmas Pampang. Metode yang digunakan adalah asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, analisis data, penetapan diagnosa, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Pasien hipertensi mengalami kesulitan tidur, sering terbangun malam, nyeri kepala, dan tegang pada leher serta punggung. Intervensi berupa dukungan tidur dan manajemen nyeri dengan *slow stroke back massage* dilakukan selama tiga hari dengan durasi 10–15 menit setiap sesi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan keluhan sulit tidur, berkurangnya frekuensi terbangun malam, penurunan intensitas nyeri, serta peningkatan kepuasan tidur pasien. Kesimpulan dari laporan ini adalah *slow stroke back massage* efektif sebagai terapi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien hipertensi.

**Kata Kunci :** Hipertensi, Kualitas Tidur, *Slow Stroke Back Massage*, Asuhan Keperawatan.

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan keadaan seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal. Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi yang mengenai berbagai organ seperti jantung, otak, ginjal, mata, dan arteri perifer (Silvianah & Indrawati, 2024). Hipertensi dengan gangguan pola tidur, disebabkan karena terjadinya aktivitas simpatik pada pembuluh darah sehingga seseorang akan mengalami perubahan curah jantung yang tidak signifikan pada malam hari (Amin et al., 2024).

Penyakit tidak menular menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat karena tingkat morbiditas dan mortalitas yang tinggi secara global, merupakan jenis penyakit yang tak bisa ditularkan oleh penderita ke orang lain, jenis penyakit ini berkembang secara perlahan dan terjadi dalam jangka waktu yang panjang (Sudayasa et al., 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2021), sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia berusia 30–79 tahun hidup dengan hipertensi, dimana dua pertiga diantaranya tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Dari jumlah tersebut, hanya sekitar 46% penderita hipertensi yang terdiagnosis dan mendapatkan pengobatan, sementara sisanya belum mengetahui status kesehatannya (Surya & Yusri, 2022).

Di Indonesia, prevalensi hipertensi juga terus mengalami peningkatan. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, angka kejadian hipertensi mencapai 31,7%, meningkat dari 25,8% pada tahun 2013 (Kemenkes RI, 2018). Kondisi ini menimbulkan berbagai keluhan, salah satunya adalah nyeri kepala yang dialami oleh lebih dari 50% pasien hipertensi. Nyeri kepala yang tidak ditangani dapat menyebabkan gangguan tidur, aktivitas sehari-hari, hingga menurunkan kualitas hidup penderita (Surya & Yusri, 2022).

Khusus di Sulawesi Selatan, prevalensi hipertensi terus mengalami kenaikan setiap tahun. Pada tahun 2013 tercatat 79.434 kasus (0,79%), kemudian meningkat menjadi 115.824 kasus (1,15%) pada tahun 2018. Data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2018 juga mencatat sebanyak 229.720 kasus hipertensi, dan jumlah tersebut meningkat signifikan menjadi 381.133 kasus pada tahun 2020. Di Kota Makassar sendiri, jumlah penderita hipertensi pada tahun 2018 tercatat sebanyak 11.596 jiwa (Fadillah et al., 2023).

Di wilayah kerja Puskesmas Pampang, jumlah penderita hipertensi menunjukkan angka yang cukup tinggi. Tercatat sejak bulan Januari hingga Agustus tahun 2025 terdapat sebanyak 5.303 jiwa yang menderita hipertensi, atau sekitar 50,62% dari total penduduk yang tercatat pada periode tersebut.

Selain menyebabkan gangguan sistem kardiovaskular, hipertensi juga berdampak pada kualitas hidup pasien, salah satunya gangguan pola tidur. Lansia dengan hipertensi sering mengeluhkan sulit tidur, tidur tidak nyenyak, atau sering terbangun di malam hari. Kualitas tidur yang buruk akan memperburuk kondisi tekanan darah, menurunkan daya tahan tubuh, dan mengganggu keseimbangan fisiologis serta psikologis (Amin et al., 2024).

Keadaan kurang tidur yang bisa mempengaruhi masalah tekanan darah tinggi dipicu oleh hormon kortisol atau yang biasa disebut hormon stres. Hormon kortisol yang tidak seimbang bisa memicu ketidak seimbangan salah satu hormon output dari kelenjar adrenal, yaitu katekolamin. Katekolamin meliputi epinefrin serta norepinefrin. Keduanya memiliki tugas memicu vasokonstriksi. Hipertensi yaitu kondisi yang diidentifikasi melalui peningkatan tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Kondisi itu menyebabkan jantung bertugas lebih berat saat menyalurkan darah ke seluruh bagian tubuh. Keadaan tersebut bisa menghambat aliran pada darah, terjadi kerusakan pembuluh darah, terlebih bisa memicu penyakit degeneratif sampai meregang nyawa (Oktaviana et al., 2023).

Upaya penanganan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis. Namun, penggunaan obat antihipertensi jangka panjang sering menimbulkan efek samping serta menurunkan kepatuhan pasien. Oleh karena itu, diperlukan alternatif terapi non-farmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan dapat meningkatkan kenyamanan pasien. Salah satu terapi komplementer yang terbukti efektif adalah Slow Stroke Back Massage (Silvianah & Indrawati, 2024).

*Slow stroke back massage* merupakan teknik pijatan lembut pada punggung yang memberikan stimulasi kutaneus sehingga merangsang pelepasan endorfin, menurunkan aktivitas saraf simpatis, meningkatkan relaksasi, serta menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah (Surya & Yusri, 2022). Efek relaksasi ini tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah, tetapi juga memperbaiki kualitas tidur pasien hipertensi (Septiari & Restuning, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa pemberian terapi back massage secara rutin dapat menurunkan keluhan sulit tidur dan meningkatkan kepuasan tidur pada penderita hipertensi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Putri & Lestari, 2022) yang menyatakan bahwa teknik *Slow Stroke Back Massage* secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi. Intervensi ini tidak hanya memberikan efek fisiologis berupa relaksasi otot, perbaikan sirkulasi darah, dan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, tetapi juga berpengaruh secara psikologis dengan menurunkan tingkat stres dan kecemasan yang sering menjadi penyebab gangguan tidur.

Dalam manajemen asuhan keperawatan, intervensi komplementer seperti *slow stroke back massage* dapat dimasukkan sebagai bagian dari implementasi keperawatan untuk mengatasi masalah keperawatan “gangguan pola tidur” pada pasien hipertensi. Penerapan terapi ini tidak hanya bermanfaat bagi aspek fisiologis, tetapi juga psikologis pasien, sehingga diharapkan mampu meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup pasien hipertensi secara menyeluruh.

Berdasarkan penggambaran diatas, maka penulis memiliki ketertarikan dalam melakukan penelitian tentang “Manajemen Askep Dalam Penerapan *Slow Stroke Back Massage* Untuk Peningkatan Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Pampang.”

## **KAJIAN TEORI**

Hipertensi adalah suatu kondisi peningkatan tekanan darah dalam pembuluh darah arteri yang berlangsung terus-menerus. Penyakit ini dikenal dengan istilah *The Silent Killer* (pembunuh diam-diam) karena sering kali tidak menimbulkan gejala yang spesifik, namun dapat memicu berbagai masalah kesehatan serius, bahkan kematian. Secara klinis, hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan/atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg, yang diukur dalam keadaan istirahat (Roza Marlinda, 2023).

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular. Hipertensi adalah gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan zat gizi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Hipertensi sering muncul tanpa gejala dan sering disebut sebagai *The Silent Killer*. Hipertensi 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 (Puspitosari, 2022).

Hipertensi adalah suatu keadaan meningkatnya tekanan darah dalam arteri secara menetap, di mana tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan/atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg pada dua kali pengukuran dalam keadaan istirahat. Hipertensi dikenal sebagai salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskuler, stroke, dan gagal ginjal, serta sering disebut *The Silent Killer* karena sering tidak menimbulkan gejala sampai muncul komplikasi serius (Septiari & Restuning, 2021).

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan Metode yang digunakan adalah asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, analisis data, penetapan diagnosa, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Acuan teori hipertensi berdasarkan JNC 7 yang mengklasifikasikan tekanan darah menjadi normal, prehipertensi, hipertensi stadium I, dan stadium II. Etiologi hipertensi dibagi menjadi hipertensi primer yang

belum diketahui penyebab pastinya namun dipengaruhi faktor genetik, usia, konsumsi garam berlebih, obesitas, gaya hidup merokok, dan stres; serta hipertensi sekunder yang disebabkan oleh kondisi medis seperti penyakit ginjal, gangguan endokrin, penggunaan kontrasepsi hormonal, kehamilan, dan kelainan vaskuler. Manifestasi klinis hipertensi sering tidak spesifik dan sebagian besar pasien bersifat asimtomatik, namun dapat muncul pusing, nyeri kepala, berdebar, mimisan, atau penglihatan kabur sehingga penyakit ini dikenal sebagai *\*silent killer\**. Secara patofisiologi, hipertensi terjadi akibat peningkatan aktivitas sistem renin–angiotensin–aldosteron, di mana pembentukan angiotensin II memicu vasokonstriksi, peningkatan ADH, serta sekresi aldosteron yang menyebabkan retensi natrium dan cairan sehingga meningkatkan tekanan darah. Ringkasan teori ini menjadi dasar dalam menganalisis kondisi pasien dan penyusunan intervensi keperawatan dalam penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil pengkajian terhadap klien Ny. S, perempuan berusia 57 tahun dengan riwayat hipertensi lebih dari lima tahun, menunjukkan adanya dua keluhan utama yang memengaruhi kualitas hidup sehari-hari, yaitu gangguan pola tidur dan nyeri kronis pada area leher serta punggung. Klien melaporkan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari tanpa sebab jelas, serta merasa tidak segar saat bangun pagi. Selain itu, klien mengeluhkan nyeri kepala hilang-timbul dengan intensitas skala 4/10 terutama pada sore dan malam hari. Pemeriksaan fisik awal menunjukkan tekanan darah berada pada rentang 150–160/80 mmHg, frekuensi nadi 96 kali/menit, respirasi 20 kali/menit, suhu 36°C, dan terdapat ketegangan otot pada area leher dan punggung bagian atas. Analisis data tersebut mengarah pada penetapan dua diagnosis keperawatan, yaitu **\*\*gangguan pola tidur berhubungan dengan kurangnya kontrol tidur\*\*** dan **\*\*nyeri kronis berhubungan dengan peningkatan ketegangan otot serta kondisi muskuloskeletal\*\***.

Intervensi keperawatan difokuskan pada upaya meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan intensitas nyeri melalui penerapan **\*\*terapi slow stroke back massage\*\***, edukasi sleep hygiene, serta dukungan relaksasi. Terapi massage dilakukan selama tiga hari berturut-turut, masing-masing 10–15 menit dengan teknik usapan perlahan pada area punggung bagian atas dan bawah untuk memicu relaksasi otot serta menurunkan stimulasi simpatis. Selain itu, klien diberikan edukasi mengenai pengaturan jadwal tidur, pembatasan konsumsi kafein, teknik pernapasan diafragma sebelum tidur, serta anjuran meningkatkan kenyamanan lingkungan tidur. Evaluasi dilakukan setiap hari untuk memantau perubahan kondisi klinis.

Setelah tiga hari implementasi intervensi, ditemukan **\*\*perbaikan signifikan pada dua domain utama\*\***, yaitu pola tidur dan intensitas nyeri. Klien melaporkan peningkatan durasi tidur dari rata-rata 4–5 jam per malam menjadi 6–7 jam, penurunan frekuensi terbangun malam hari, serta perasaan lebih segar pada pagi hari. Ketegangan otot pada area leher dan punggung berkurang, dan intensitas nyeri menurun dari skala 4/10 menjadi 2/10. Secara klinis, klien tampak lebih rileks, tekanan darah lebih stabil, dan menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai teknik relaksasi serta kebiasaan tidur sehat yang dapat diterapkan secara mandiri di rumah. Dengan demikian, terapi **\*\*slow stroke back massage\*\*** terbukti efektif sebagai intervensi komplementer dalam mengurangi keluhan nyeri serta meningkatkan kualitas tidur pada klien dengan hipertensi dan keluhan muskuloskeletal.

## **PEMBAHASAN**

### **Kualitas tidur sebelum diberikan Teknik Terapi *Slow Stroke Back Massage***

Sebelum dilakukan terapi *slow stroke back massage* peneliti melakukan pengkajian pada klien dengan riwayat hipertensi mengeluhkan mengalami gangguan tidur berupa kesulitan untuk memulai tidur (*insomnia onset*) serta sering terbangun di malam hari tanpa sebab yang jelas. Klien menyatakan rata-rata hanya tidur 4-5 jam, sehingga pada pagi hari merasa lelah, lesu, dan kurang bersemangat untuk beraktivitas. Selain itu, klien mengatakan sering merasakan tegang pada area leher dan punggung sehingga menambah ketidaknyamanan saat beristirahat. Secara objektif, klien tampak lemah dan wajah terlihat letih, sebagai tanda kurang tidur. Tanda vital menunjukkan tekanan darah 150/80 mmHg, frekuensi nadi 96 kali/menit, suhu tubuh 36°C, dan frekuensi napas 20 kali/menit.

Berdasarkan pengkajian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur klien terganggu ditandai dengan penurunan durasi tidur, gangguan kontinuitas tidur, serta ketidakpuasan setelah tidur. Hal ini berkaitan erat dengan kondisi hipertensi yang dialami dan ketegangan otot yang dirasakan, sehingga memengaruhi pemenuhan kebutuhan istirahat klien.

Gangguan kualitas tidur pada pasien hipertensi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisiologis seperti peningkatan tekanan darah, adanya rasa tegang pada otot, serta kecemasan akibat penyakit yang diderita. Sementara itu, faktor eksternal yang sering memengaruhi adalah stres psikologis, lingkungan yang kurang nyaman, serta gaya hidup yang tidak seimbang. Hasil observasi menunjukkan bahwa pasien hipertensi yang mengalami kesulitan tidur umumnya dipicu oleh rasa tidak nyaman akibat tegang pada otot leher dan punggung, stres karena beban pikiran, serta pola tidur yang tidak teratur. Kondisi tersebut menyebabkan pasien sering terbangun di malam hari dan tidak mendapatkan tidur yang berkualitas. Gangguan tidur pada

penderita hipertensi dapat memperburuk kondisi tekanan darah karena kurangnya istirahat akan meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis. Oleh karena itu, penerapan terapi nonfarmakologis seperti *slow stroke back massage* dipandang efektif untuk membantu relaksasi otot, menurunkan ketegangan, dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien hipertensi (Rahmawati, 2021).

Kualitas tidur pada pasien hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersifat multifaktorial, mencakup aspek fisiologis, psikologis, gaya hidup, dan lingkungan. Dari sisi fisiologis, peningkatan tekanan darah, adanya rasa tegang pada otot, serta gangguan relaksasi tubuh merupakan kondisi yang dapat menghambat proses tidur nyenyak. Seiring bertambahnya usia, perubahan elastisitas pembuluh darah dan peningkatan resistensi vaskular juga berperan dalam memperburuk kualitas tidur pasien hipertensi (Whelton et al., 2022).

Selain itu, pola hidup yang tidak sehat, seperti konsumsi garam berlebih, kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, serta obesitas dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatis dan menimbulkan ketidaknyamanan yang berdampak pada gangguan tidur. Faktor psikologis juga berperan penting, di mana stres kronis dan kecemasan dapat memicu peningkatan kadar kortisol, mengganggu siklus tidur, dan membuat pasien sulit mencapai tidur yang berkualitas (Spruill, 2021).

Dari aspek lingkungan, kondisi ruang tidur yang kurang nyaman, adanya paparan kebisingan, maupun perubahan suhu ekstrem turut memperburuk kualitas tidur pasien hipertensi. Dengan demikian, upaya peningkatan kualitas tidur tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan pendekatan komprehensif melalui manajemen gaya hidup, pengendalian stres, serta penerapan intervensi nonfarmakologis. Salah satu intervensi yang dapat digunakan adalah *Slow Stroke Back Massage*, yang terbukti mampu menurunkan ketegangan otot, meningkatkan relaksasi, serta membantu pasien hipertensi memperoleh tidur yang lebih nyenyak dan berkualitas.

### **Kualitas tidur setelah diberikan Teknik Terapi *Slow Stroke Back Massage***

Setelah diberikan terapi *Slow Stroke Back Massage* selama tiga hari berturut-turut, dilakukan pengkajian kualitas tidur menggunakan *sleep diary*. Pada hari pertama pasien mencatat waktu tidur rata-rata 4-5 jam dengan keluhan sering terbangun di malam hari, durasi tidur hanya sekitar 4-5 jam, dan merasa kurang segar saat bangun tidur. Setelah intervensi hari kedua, durasi tidur meningkat menjadi 5-6 jam, pasien mulai mampu tidur lebih cepat, meskipun masih ada satu hingga dua kali terbangun di malam hari, namun merasa sedikit lebih segar dan bertenaga saat bangun dipagi hari. Pada hari ketiga, durasi tidur pasien bertambah menjadi 6-7 jam, dengan kualitas tidur yang lebih nyenyak, jarang terbangun di malam hari, serta merasa lebih segar saat bangun. Perubahan catatan pada *sleep diary* ini menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur secara bertahap setelah

penerapan terapi *Slow Stroke Back Massage*, yang ditandai dengan peningkatan durasi tidur dan perbaikan kondisi subjektif pasien dari tidur kurang segar menjadi lebih pulih dan bertenaga.

Dalam penelitian (Hermawan et al., 2024) dijelaskan bahwa *Slow Stroke Back Massage* selama beberapa sesi dapat meningkatkan kualitas tidur pasien hipertensi secara signifikan, dengan skor kualitas tidur yang menurun dari rata-rata 11,5 menjadi 6,8 setelah terapi. Diharapkan pasien hipertensi di rumah sakit umum maupun pelayanan primer dapat menerapkan *Slow Stroke Back Massage* secara rutin sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu memperbaiki tidur malam, mengurangi gangguan terbangun, dan menstabilkan tekanan darah. *Slow Stroke Back Massage* adalah teknik pijat punggung dengan usapan perlahan (*slow stroke*) dan ritmis, yang bertujuan menciptakan sensasi nyaman, mengurangi ketegangan otot, serta membantu pasien fokus pada relaksasi dan kenyamanan tubuh, sehingga pikiran positif meningkat dan efek stres yang menjadi pemicu hipertensi bisa berkurang.

#### **Pengaruh Teknik terapi *Slow Stroke Back Massage* terhadap kualitas tidur**

Dari hasil penerapan teknik *Slow Stroke Back Massage* yang dilakukan selama kurang lebih 3 hari berturut-turut dan berdasarkan pencatatan *sleep diary* sebelum serta setelah intervensi, terlihat adanya peningkatan yang signifikan pada kualitas tidur pasien. Sebelum intervensi diberikan durasi tidur pasien rata-rata hanya 4-5 jam dan sering terbangun serta merasa kurang segar saat bangun tidur. Setelah intervensi diberikan durasi tidur menjadi lebih singkat, dimana pasien jarang terbangun di malam hari dan melaporkan bangun dengan kondisi lebih segar dan bertenaga. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *slow stroke back massage* efektif dalam memperbaiki kualitas tidur penderita hipertensi yang ditandai dengan peningkatan durasi tidur dan kualitas tidur subjektif berdasarkan catatan harian pasien.

*Slow Stroke Back Massage* merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam memperbaiki kualitas tidur pasien hipertensi. Dalam penelitian ini, intervensi diberikan secara rutin kepada responden yang telah didiagnosis hipertensi dengan keluhan gangguan tidur. Hasil menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur, serta perasaan segar saat bangun tidur setelah intervensi dilakukan selama 3 hari berturut-turut.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nur & Thomas, 2023) yang menyimpulkan bahwa *Slow Stroke Back Massage* secara konsisten mampu meningkatkan kualitas tidur pada berbagai populasi pasien, baik lansia, pasien post operasi, maupun pasien dengan penyakit kronis. Beberapa penelitian melaporkan perbaikan yang signifikan hanya dalam tiga hari intervensi sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian (Anninah et al., 2022) pada ibu *post sectio caesarea* dan



penelitian yang dilakukan oleh (Miladinia et al., 2021) pada pasien leukemia. Hal ini memperkuat bahwa *slow stroke back massage* dapat muncul secara cepat karena mekanismenya langsung memengaruhi sistem saraf parasimpatis, menurunkan kadar kortisol serta meningkatkan rasa relaksasi sehingga pasien lebih mudah tertidur dan kualitas tidur meningkat. Dengan demikian hasil penelitian ini mendukung bukti sebelumnya bahwa *slow stroke back massage* merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif, sederhana dan cepat memberikan manfaat dalam meningkatkan kualitas tidur.

Menurut (Hermawan et al., 2024) *Slow Stroke Back Massage* bekerja dengan cara memberikan sentuhan lembut dan ritmis pada area punggung, yang mampu merangsang sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh merespons dengan menurunkan ketegangan otot, memperlambat frekuensi denyut jantung, serta menciptakan rasa nyaman dan rileks. Kondisi relaksasi ini berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur pasien hipertensi. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa pemberian *Slow Stroke Back Massage* selama 10–15 menit dalam 3 hari berturut-turut dapat menurunkan skor gangguan tidur secara signifikan, dengan rata-rata peningkatan durasi tidur malam dari 4–5 jam menjadi 6–7 jam.

Selain itu, studi oleh (Putri & Lestari, 2022) juga mendukung temuan ini. Mereka menyatakan bahwa teknik *Slow Stroke Back Massage* secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi. Intervensi ini tidak hanya memberikan efek fisiologis berupa relaksasi otot, perbaikan sirkulasi darah, dan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, tetapi juga berpengaruh secara psikologis dengan menurunkan tingkat stres dan kecemasan yang sering menjadi penyebab gangguan tidur. Hal ini memperkuat bahwa peningkatan kualitas tidur pada penderita hipertensi tidak hanya memerlukan terapi farmakologis, tetapi juga membutuhkan dukungan psikososial dan intervensi relaksasi.

Hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai literatur dan studi terkini yang menegaskan bahwa *Slow Stroke Back Massage* mudah diterapkan, murah, serta aman tanpa menimbulkan efek samping. Oleh karena itu, sangat dianjurkan bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat, untuk mengintegrasikan teknik ini dalam program asuhan keperawatan pada pasien hipertensi baik di rumah sakit maupun di masyarakat. Penerapan terapi ini juga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien, karena mereka merasa lebih rileks, nyaman, dan mampu mengontrol kondisi kesehatannya secara lebih baik.

Dalam pandangan Islam, sakit merupakan bagian dari ujian Allah SWT yang mengandung hikmah dan mengajarkan kesabaran. Sebagaimana Allah berfirman dalam Surah Al-Baqarah ayat 286: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...” Ayat ini mengajarkan bahwa setiap cobaan, termasuk hipertensi, hadir sesuai dengan kemampuan manusia untuk menghadapinya. Penyakit dapat menjadi sarana introspeksi, mendekatkan diri

kepada Allah, serta mendorong manusia untuk berikhtiar mencari kesembuhan melalui upaya medis maupun non-farmakologis.

Salah satu bentuk ikhtiar yang sejalan dengan prinsip menjaga kesehatan adalah penerapan terapi slow stroke back massage. Teknik ini bertujuan menurunkan ketegangan otot, menurunkan stres, dan meningkatkan kualitas tidur, yang pada akhirnya membantu menjaga stabilitas tekanan darah pada penderita hipertensi (Putri & Lestari, 2022). Sejalan dengan itu, hasil penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa slow stroke back massage efektif meningkatkan kualitas tidur pasien dengan kondisi kronis, karena mampu memberikan relaksasi fisik dan emosional (Hermawan et al., 2024).

Hal ini juga ditegaskan dalam firman Allah SWT pada QS. Az-Zumar ayat 10: *“Sesungguhnya orang-orang yang sabar akan diberikan pahala mereka tanpa batas.”* Kesabaran dalam menghadapi penyakit dan ikhtiar melalui terapi seperti slow stroke back massage mencerminkan keseimbangan antara usaha (ikhtiar), tawakal, dan sabar. Dengan demikian, penerapan terapi ini tidak hanya bernilai medis tetapi juga spiritual, selaras dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan sebagai bentuk amanah dari Allah SWT.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan latar belakang, dapat disimpulkan bahwa klien Ny. S yang menderita hipertensi di wilayah Puskesmas Pampang mengalami masalah kualitas tidur yang ditandai dengan sulit tidur, sering terbangun di malam hari, serta merasa tidak puas dengan tidurnya. Analisa data menunjukkan bahwa gangguan tidur tersebut berhubungan erat dengan kondisi hipertensi yang dialami, rasa tidak nyaman akibat nyeri kepala dan tegang otot, serta kurangnya penerapan teknik relaksasi dalam kehidupan sehari-hari.

Intervensi keperawatan berupa dukungan tidur dan manajemen nyeri dengan penerapan terapi non-farmakologis slow stroke back massage direncanakan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur klien. Implementasi intervensi ini memberikan manfaat nyata, di mana klien tampak lebih rileks dan mulai dapat beristirahat dengan lebih nyaman. Evaluasi selanjutnya menunjukkan adanya penurunan keluhan sulit tidur, berkurangnya frekuensi terbangun di malam hari, serta meningkatnya kepuasan klien terhadap kualitas tidurnya. Analisa inovasi memperlihatkan bahwa penerapan terapi slow stroke back massage sebelum dan sesudah intervensi memberikan perubahan positif, berupa peningkatan kualitas tidur dan kenyamanan pada klien hipertensi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Adi Nugraha. (2022). *Faktor Risiko Hipertensi Terhadap Kejadian Glaukoma. Kedokteran Universitas Lampung*. 3007–3013.

- Amin, M. Al, Yanuar, A., Pamungkas, F., & Belakang, L. (2024). Penerapan Terapi Back Massage Pada Asuhan Keperawatan Gerontik Puskesmas Klatak. *Community Health Nursing Journal*, 75–81.
- Anninah, A., Asmawati, & Pardosi, S. (2022). Pengaruh Slow Stroke Back Massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Post Sectio Caesarea Di Rs Bhayangkara Bengkulu. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 2(1), 41–50. 7
- Arniati, Y. R. (2025). *Jurnal Abdimas Saintika Jurnal Abdimas Saintika*.
- Auliyah, S., Lestari, N. E., & Yuliza, E. (2024). Pengaruh Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Pulau Selayar Rsal Dr. Mintohardjo. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(3), 23–33. <https://doi.org/10.59680/Medika.V2i3.1165>
- Fadhilah, A. N. (2020). Asuhan Keperawatan Hipertensi Pada Ny.T Dengan Implementasi Teknik Slow Stroke Back Massage (Ssbm) Pada Pasien Masalah Nyeri Kepala Di Ruang Rafflesia Rsud Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2023. *Applied Microbiology And Biotechnology*, 85(1), 6.
- Fadillah, Afrianty Gobel, F., & Hardi, I. (2023). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Todopuli Kota Makassar. *Window Of Public Health Journal*, 4(6), 1015–1027.
- Fatabuana, A. (2021). Hubungan Antara Hipertensi Dengan Letak Dan Jenis Perdarahan Intracerebral. *Jurnal Teknologi Medis Dan Ilmu Kesehatan*, 7(1), 23–30.
- Fatimah, M., & Punjastuti, B. (2020). Pengaruh Slow Stroke Back Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Madani Medika (Jkmm)*, 11(2), 167–175.
- Hermawan, I. W., Ryandini, F. R., & Riani, S. (2024). Efektivitas Slow Stroke Back Massage Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi. *Medical Journal Of Nusantara*, 3(2), 113–122.
- Ismawanti, A., Mulyaningsih, & Listyorini, D. (2025). Penerapan Intervensi Slow Stroke Back Massage Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi. 4, 70–77.
- Kusuma, N. D., Ariwibowo, D. D., & Tarumanagara, U. (2025). Gambaran Komplikasi Hipertensi Di Rsud Cengkareng Tahun 2021-2022 Coresponden Author: Najwa Destiara Kusuma Pendahuluan Hipertensi Di Rsud Cengkareng Pada Tahun 2021-2022 . Secara Khusus , Penelitian Ini Komplikasi Hipertensi Berdasarkan Data Pasien Rsud. 7(1), 370–381.
- Mahafuddin. (2021). Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Penurunan Cemas Pasien Hipertensi Yang Dirawat Di Ruang Igd Rsud A.W Sjahanie Samarinda.
- Miladinia, M., Baraz, S., Shariati, A., & Malehi, A. S. (2021). Effects Of Slow-Stroke Back Massage On Symptom Cluster In Adult Patients With Acute Leukemia. *Cancer Nursing*, 40(1), 31–38.
- Naryati. (2024). Proses Keperawatan: Konsep, Implementasi, Dan Evaluasi. In *Universitas Nusantara PGRI Kediri* (Vol. 01).
- Nur, H., & Thomas, W. A. (2023). Pengaruh Slow Stroke Back Massage Terhadap Kualitas Tidur. *Pengaruh Slow Stroke Back Massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Post Sectio Caesarea Di Rs. Bhayangkara Bengkulu*, 2(1), 41–50.

- Oktaviana, O., Novitasari, D., & Dewi, F. K. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Cipaku. *Jurnal Citra Keperawatan*, 11(2), 48–55.
- Puspitosari, A. (2022). *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*. 2(2), 1–5.
- Putri, A. M., & Lestari, D. (2022). Efektivitas Slow Stroke Back Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 10(2), 75–83.
- Rahmawati, D. (2021). Ty - Jour Au - Brook, R. D. Au - Rajagopalan, S. Au - Pope, C. A. Au - Brook, J. R. Au - Bhatnagar, A. Au - Diez-Roux, A. V. Au - Kaufman, J. D. Ti - Particulate Matter Air Pollution And Cardiovascular Disease: An Update To The Scientific Statement From T. *Jurnal Keperawatan*, 6(2), 45–52.
- Roza Marlinda. (2023). *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*. 14, 220–226.
- Sari, N. P. (2020). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Hipertensi Yang Di Rawat Di Rumah Sakit*.
- Septiari, P., & Restuning, D. (2021). Pengaruh Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Derajat 1 Di Panti Wreda Omega Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 1(1), 18–25.
- Silvianah, A., & Indrawati. (2024). Association Between Hypertension Medication Adherence And Blood Pressure Variation In Elderly Participants At Elderly Health Posts. *Journal Of Nursing*, 17(2), 52–61.
- Spruill, T. M. (2021). Ty - Jour Au - Hermawan, I. W. Au - Ryandini, F. R. Au - Riani, S. Ti - Efektivitas Slow Stroke Back Massage Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Jo - Medical Journal Of Nusantara VI - 3 Is - 2 Py - 2024 Sp - 113 Ep - 122 Ur - Ht. *Current Hypertension Reports*, 12(1), 10–16.
- Sunaryanti, B., Ruron, M. G., Ruron, L. L., Studi, P., Terapan, S., Anestesiologi, K., Insan, P., & Surakarta, H. (2023). Latihan Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Penderita Hipertensi. *Communnity Development Journal*, 4(4), 6977–6981.
- Surya, D. O., & Yusri, V. (2022). Efektifitas Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4), 120–123.
- Terao, R., Fujino, R., & Ahmed, T. (2022). Risk Factors And Treatment Strategy For Retinal Vascular Occlusive Diseases. *Journal Of Clinical Medicine*, 11(21), 6340.
- Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey, D. E., Collins, K. J., Dennison Himmelfarb, C., & Wright, J. T. (2022). 2017 Acc/Aha/Aapa/Abc/Acpm/Ags/Apha/Ash/Aspc/Nma/Pcna Guideline For The Prevention, Detection, Evaluation, And Management Of High Blood Pressure In Adults. *Journal Of The American College Of Cardiology*, 71(19), E127–E248.
- Yusri, A. Z. Dan D. (2020). Pengkajian Dalam Proses Keperawatan Sebagai Penentu Keberhasilan Pemberian Asuhan Keperawatan. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 809–820.
- Yusuf, J., & Boy, E. (2023). Manifestasi Klinis Pada Pasien Hipertensi Urgensi. *Jurnal Implementa Husada*, 4(1).

Zhu, Y., Li, X., Wang, L., & Chen, H. (2023). The Association Between Hypertensive Angiopathy And Cerebral Amyloid Angiopathy In Patients With Primary Intracerebral Hemorrhage. *Frontiers In Neurology*, 14, 112345.