

**EFEKTIFITAS SLOW BACK MASSAGE PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN
MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT DI KLINIK LATU USADHA**

Dewa Putu Sailindra Wirayudha, Aditha Angga Pratama, Made Martini

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng

sailindradewa03@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi termasuk dalam penyakit tidak menular. Orang terkadang menyebut hipertensi sebagai "pembunuh diam-diam" karena kondisi ini jarang menimbulkan tanda atau keluhan yang nyata. Di antara penyakit tidak menular, hipertensi ialah pemicu kematian ketiga teratas di Indonesia, setelah kanker dan penyakit kardiovaskular. Mengatahui Efektifitas Slow Back Massage Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Di Klinik Latu Usadha. Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus yang mengidentifikasi pengaruh terapi *Slow Stroke Back Massage* terhadap tingkat nyeri pada penderita hipertensi. Setelah intervensi, dari 3 pasien menunjukkan penurunan nyeri dengan skala nyeri masing-masing menjadi 3 serta stabilitas tanda vital; Ny. R tekanan darah 120/80 mmHg, Ny. S 110/90 mmHg, dan Tn. D 110/70 mmHg. Ketiga klien tampak lebih nyaman, paham pengelolaan kondisi, dan direncanakan untuk melanjutkan perawatan mandiri dan direkomendasikan untuk melanjutkan terapi non-farmakologis *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) secara rutin, serta menjaga kesehatan mandiri dan melakukan kontrol berkala ke fasilitas pelayanan kesehatan.

Kata kunci : Hipertensi, Nyeri Akut, SSBM.

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease. Hypertension is sometimes called a "silent killer" because this condition rarely causes obvious symptoms or complaints. Among non-communicable diseases, hypertension is the third leading cause of death in Indonesia, after cancer and cardiovascular disease. To determine the effectiveness of Slow Back Massage on Hypertensive Patients with Pain Nursing Problems at Latu Usadha Clinic. This study used a descriptive research design in the form of a case study that identified the effect of Slow Stroke Back Massage therapy on pain levels in hypertensive patients. After the intervention, three patients showed a decrease in pain with each pain scale becoming 3 and stable vital signs; Mrs. R's blood pressure was 120/80 mmHg, Mrs. S's 110/90 mmHg, and Mr. D's 110/70 mmHg. All three clients appeared more comfortable, understood the management of their condition, and were planned to continue self-care and were advised to continue the non-pharmacological therapy of Slow Stroke Back Massage (SSBM) regularly, as well as maintain their health and have regular check-ups at health care facilities.

Keywords : Hypertension, Acute Pain, SSBM

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi sebagai salah satu penyakit “Silent Killer” dimana penyakit ini dapat merusak organ tubuh secara progresif dan menetap. Hipertensi merupakan kondisi medis serius yang dapat meningkatkan risiko penyakit pada organ penting dalam tubuh dan penyakit lainnya. Kondisi ini menjadi penyebab utama kematian prematur secara global, dengan lebih dari 1 dari 4 pria, 1 dari 5 wanita, serta lebih dari satu miliar orang yang mengalaminya. Hipertensi didiagnosis jika, ketika diukur pada dua hari yang berbeda, tekanan darah sistolik pada kedua hari tersebut mencapai atau melebihi 140 mmHg, dan tekanan darah diastolik pada kedua hari tersebut mencapai atau melebihi 90 mmHg (Kario et al., 2024).

Menurut data dari World Health Organization (WHO), hipertensi menempati peringkat tinggi di antara penyebab utama kematian dini di dunia. Hipertensi memengaruhi lebih dari 1,56% populasi dewasa pada tahun 2020. Setiap tahun, hipertensi menyebabkan hampir 8 juta kematian di seluruh dunia. Diperkirakan pada tahun 2025, jumlah orang yang mengalami hipertensi akan mencapai 1,5 miliar, dan sekitar 9,4 juta orang akan meninggal setiap tahunnya akibat hipertensi, termasuk di Indonesia (Kario et al., 2024).

Berdasarkan hasil laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 29,2%. Prevalensi tertinggi

terdapat di Kalimantan Tengah sebesar 38,7%, sedangkan yang terendah ada di Papua Pegunungan dengan persentase 19,4%. Kasus hipertensi tercatat sebanyak 64,0% pada kelompok usia >75 tahun, 57,8% pada usia 65-74 tahun, dan 49,5% pada kelompok usia 55-64 tahun (Kemenkes RI, 2024). Setiap tahun, hipertensi menyebabkan hampir 8 juta kematian di seluruh dunia. Di seluruh dunia, 1,5 miliar orang akan menderita hipertensi pada tahun 2025, dengan perkiraan 9,4 juta orang kehilangan nyawa akibat penyakit ini setiap tahunnya. akibat hipertensi, termasuk di Indonesia (Puji et al., 2024).

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Bali tahun 2024 data mengenai hipertensi di Provinsi Bali menunjukkan bahwa prevalensi penderita hipertensi pada usia di atas 15 tahun lebih tinggi pada perempuan 50,38% dibandingkan dengan laki-laki 49,62% meningkat sekitar 28,41% dari tahun 2023. Tiga Kabupaten dengan kasus hipertensi terbanyak adalah kabupaten Tabanan dengan 33,01%, diikuti kabupaten Jembrana 17,23 %, dan kabupaten Buleleng 10,98 % (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2025).

Dilihat dari Profil Kesehatan Provinsi Bali tahun 2024 data perlu diketahui bahwa di antara orang dewasa di Provinsi Bali, perempuan memiliki insiden hipertensi lebih besar (50,38%) dibandingkan laki-laki (49,62%).. Tiga Kabupaten dengan kasus hipertensi terbanyak adalah kabupaten Tabanan dengan 131.099 kasus, diikuti kabupaten Jembrana 68.413 kasus, dan kabupaten Buleleng 43.597 kasus

(Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2025).

Permasalahan yang sering muncul pada kasus hipertensi salah satunya yaitu nyeri akut (nyeri kepala). Apabila tidak segera di tangani akan menimbulkan masalah Kesehatan lainnya seperti pandangan kabur, leher terasa tegang, lemas, terkadang disertai mual, efek jangka Panjang yang ditimbulkan adalah pecahnya pembuluh darah dalam otak hingga menyebabkan kelumpuhan. Penelitian sebelumnya menunjukkan 58% pasien hipertensi mengalami gejala nyeri kepala (Wardani et al., 2025).

Penatalaksanaan hipertensi terbagi atas 2 yakni melalui terapi farmakologi dan non farmakologi yang bertujuan untuk mencegah hipertensi emergensi. Terapi farmakologi melibatkan pemberian obat antihipertensi, sementara terapi non-farmakologi meliputi pengaturan pola makan, olahraga, dan manajemen stres. Untuk penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi komplementer berupa terapi relaksasi merupakan salah satu jenis terapi pijat yang berfokus untuk merelaksakan pada latihan peregangan (Suryarinilsih et al., 2021).

Menurut (Citra, 2020) dalam jurnalnya menyatakan bahwa terapi penerapan SSBM selama 3 hari didapatkan skala nyeri 2 (Nyeri hanya sedikit). Penerapan Slow Stroke Back Massage (SSBM) dapat menurunkan nyeri akut pada kasus hipertensi pada lansia. Perawat harus menerapkan manajemen secara non farmakologi kepada klien pada kasus hipertensi pada lansia.

Hasil penelitian dari (Wardani et al., 2025) yang berjudul “Penerapan Slow Stroke Back Massage (SSBM) Dengan

Masalah Keperawatan Nyeri Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Emanuel Banjarnegara” menyatakan bahwa Intervensi keperawatan yang diberikan merupakan penerapan dari Evidence Based Nursing Practice (EBNP) berupa pemberian SSBM dengan cara memberikan usapan pada punggung secara perlahan, tegas, dan berirama, usapan dilakukan dari punggung bawah pada pinggang hingga ke bahu selama 5 menit. Hasil implementasi menunjukkan bahwa terapi SSBM dapat menurunkan skala nyeri. Ny. R mengalami penurunan skala nyeri dari skala 4 menjadi skala nyeri 3.

Berdasarkan uraian yang tertera di atas, maka peneliti tertarik melakukan studi kasus dengan judul “Efektifitas Slow Back Massage Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Klinik Latu Usadha”.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus karena menelaah secara mendalam proses asuhan keperawatan pada tiga klien hipertensi, yaitu Ny. R, Ny. S, dan Tn. D, dalam konteks pelayanan kesehatan nyata di Klinik Latu Usadha. Penelitian ini dilakukan tanpa kelompok kontrol dan tanpa analisis statistik inferensial. Fokus penelitian bukan untuk menguji hipotesis, melainkan untuk mendeskripsikan penerapan intervensi keperawatan berupa *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) serta mengevaluasi perubahan tingkat nyeri dan respons klien sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

3. HASIL

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada Ny. R, perempuan 65 tahun dengan diagnosis medis hipertensi, masuk pada 2 September 2025 dengan keluhan utama nyeri kepala bagian belakang yang dirasakan seperti tertusuk-tusuk, menyebar di kepala belakang, bersifat terus-menerus dengan skala nyeri 5. Hasil pemeriksaan menunjukkan tekanan darah 140/90 mmHg, nadi 80 kali/menit, suhu 36,5°C, dan frekuensi napas 20 kali/menit, dengan kondisi umum compos mentis dan tampak meringis. Masalah keperawatan yang ditegakkan adalah nyeri akut. Intervensi keperawatan berupa manajemen nyeri dengan teknik nonfarmakologis Slow Stroke Back Massage (SSBM) dilakukan selama ± 30 menit disertai edukasi. Evaluasi menunjukkan penurunan skala nyeri menjadi 3, klien tampak lebih nyaman dan kooperatif, serta tekanan darah menurun menjadi 120/80 mmHg, sehingga masalah nyeri akut dinyatakan teratasi dan intervensi dilanjutkan.

Berdasarkan Ny. S, perempuan 59 tahun dengan riwayat hipertensi, masuk pada 10 September 2025 dengan keluhan nyeri kepala bagian belakang sejak siang hari, terasa tertusuk-tusuk dan terus-menerus dengan skala nyeri 4. Pemeriksaan tanda vital menunjukkan tekanan darah 150/100 mmHg, nadi 90 kali/menit, suhu 36,5°C, dan frekuensi napas 20 kali/menit, dengan kondisi umum compos mentis dan tampak meringis. Diagnosis keperawatan yang ditegakkan adalah nyeri akut. Intervensi manajemen nyeri melalui teknik Slow Stroke Back Massage (SSBM) dan edukasi diberikan. Hasil evaluasi menunjukkan penurunan skala nyeri menjadi 3, klien tampak lebih

rileks dan nyaman, dengan tekanan darah 130/100 mmHg, sehingga masalah nyeri akut dinyatakan teratasi dan intervensi dipertahankan.

Sedangkan pada Tn. D, usia 60 tahun dengan diagnosis medis hipertensi, masuk pada 17 September 2025 dengan keluhan nyeri kepala bagian belakang yang dirasakan seperti tertusuk-tusuk, menyebar, dan berlangsung terus-menerus dengan skala nyeri 5. Hasil pemeriksaan menunjukkan tekanan darah 140/80 mmHg, nadi 88 kali/menit, suhu 36,5°C, dan frekuensi napas 20 kali/menit, kondisi umum compos mentis dan tampak meringis. Masalah keperawatan yang diidentifikasi adalah nyeri akut. Intervensi keperawatan berupa manajemen nyeri dengan teknik nonfarmakologis Slow Stroke Back Massage (SSBM) serta edukasi dilakukan. Evaluasi menunjukkan penurunan skala nyeri menjadi 3, klien tampak kooperatif dan nyaman, dengan tekanan darah 130/90 mmHg, sehingga masalah nyeri akut dinyatakan teratasi dan intervensi dilanjutkan secara rutin.

4. PEMBAHASAN

Masalah keperawatan merupakan hasil penilaian klinis terhadap respons individu terhadap kondisi kesehatan, dengan tujuan mengenali respons pasien terhadap masalah kesehatannya. Salah satu masalah kesehatan utama di masyarakat adalah hipertensi, termasuk penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi di Indonesia dan Bali, yang berisiko menimbulkan komplikasi serius bila tidak ditangani dengan baik. Salah satu gejala yang sering muncul pada hipertensi adalah nyeri akut, yang dapat mengganggu

aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan hasil pengkajian keperawatan terhadap tiga klien hipertensi (Ny. R, Ny. S, dan Tn. D), seluruh klien telah menderita hipertensi sekitar satu tahun dengan keluhan utama pusing, sakit kepala, rasa berat di tengkuk, dan mudah lelah. Data objektif menunjukkan tekanan darah berkisar 140/90–150/100 mmHg, denyut nadi 88–90 kali per menit, serta kondisi umum tampak lemas. Selain itu, ketiga klien menunjukkan kurangnya pemahaman mengenai hipertensi dan upaya pencegahannya. Masalah keperawatan utama yang diidentifikasi pada ketiga klien adalah nyeri akut yang berkaitan dengan peningkatan tekanan darah dan kurangnya pengetahuan tentang hipertensi.

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular yang umum, terutama pada usia paruh baya dan lanjut, akibat meningkatnya kekakuan pembuluh darah setelah usia 40 tahun. Jika tidak dikendalikan dengan baik, hipertensi dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, gangguan penglihatan, hingga kematian (Fernalia & Devi Listiana, 2021). Peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi yang dipengaruhi gaya hidup tidak sehat sering menimbulkan masalah keperawatan berupa nyeri akut akibat lonjakan tekanan darah yang dapat mengganggu aktivitas pasien (Prima & Oktaini, 2020).

Nyeri kepala pada penderita hipertensi terjadi akibat peningkatan tekanan darah yang mengganggu aliran darah, menurunkan oksigenasi, meningkatkan asam laktat, dan merangsang nyeri, sehingga muncul sakit kepala dari kening

atau belakang kepala yang menjalar ke leher (Damayanti et al, 2025).

Diagnosis keperawatan utama pada klien adalah nyeri akut akibat hipertensi, sehingga dilakukan intervensi berupa edukasi dan terapi nonfarmakologis. Setelah intervensi selama ± 15 menit, ketiga klien menunjukkan perbaikan berupa penurunan nyeri, peningkatan relaksasi, pemahaman pencegahan hipertensi, serta perbaikan tanda vital, sehingga disimpulkan bahwa terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM) efektif menurunkan tekanan darah dan mengurangi nyeri, serta perlu dipertahankan secara rutin.

Penanganan hipertensi tidak hanya melalui obat, tetapi juga intervensi non-farmakologi, seperti Slow Stroke Back Massage (SSBM). SSBM menstimulasi kulit punggung, memicu pelepasan endorfin yang menimbulkan relaksasi, vasodilatasi, dan penurunan tekanan darah. Selain itu, endorfin meningkatkan hormon dopamin sehingga sistem saraf parasimpatis aktif, membuat pasien merasakan relaksasi dan nyeri kepala berkurang (Oka Surya et al., 2022).

Menurut penelitian (Ndari et al., 2025) Terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM) dianggap efektif menurunkan nyeri kepala dan tekanan darah pada pasien hipertensi. Teknik pijat ini meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan saraf parasimpatis, sehingga terjadi vasodilatasi arteriol. SSBM juga menenangkan melalui sentuhan dan tekanan pada mekanoreseptor tubuh, membantu menurunkan tekanan darah diastolik dan sistolik, serta membangun hubungan kepercayaan antara

perawat dan pasien. Gerakan pijat punggung yang lambat efektif mengurangi sakit kepala akibat hipertensi (Savira Auliyah et al., 2024).

Menurut penelitian (Wardani et al., 2025) Terapi SSBM yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah, kadar hormon kortisol, kecemasan, serta nyeri melalui pelepasan endorfin yang melebarkan pembuluh darah, menenangkan tubuh, meningkatkan aliran darah, dan memblokir impuls nyeri.

Hasil studi ini juga sejalan dengan (Putri, et al, 2025) Terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM) yang dilakukan selama 15 menit terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri kepala dan tekanan darah pada lansia hipertensi, ditandai dengan penurunan skala nyeri berdasarkan NRS, melalui peningkatan relaksasi, pelepasan endorfin, penurunan kortisol, serta perbaikan aliran darah, sehingga dapat digunakan sebagai metode nonfarmakologis, perawatan mandiri, dan pelengkap terapi medis konvensional.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil evaluasi keperawatan yang dilakukan pada tanggal 2, 10, dan 17 September 2025, dapat disimpulkan bahwa intervensi nonfarmakologis berupa Slow Stroke Back Massage (SSBM) efektif dalam mengatasi masalah nyeri akut pada klien. Setelah terapi diberikan secara berulang, klien melaporkan penurunan keluhan nyeri, tampak lebih nyaman dan kooperatif, serta menunjukkan kondisi tanda vital yang relatif stabil. Masalah keperawatan nyeri akut dinilai teratasi pada setiap kunjungan,

sehingga SSBM dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan yang aman dan bermanfaat untuk membantu mengurangi nyeri akibat aktivitas berlebihan.

Terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM) disarankan untuk dipertahankan dan dilakukan secara rutin sebagai metode nonfarmakologis dalam pengelolaan nyeri, baik dengan pendampingan perawat maupun sebagai perawatan mandiri di rumah. Perawat diharapkan dapat memberikan edukasi kepada klien mengenai teknik SSBM dan pentingnya pengaturan aktivitas untuk mencegah kekambuhan nyeri. Selain itu, pemantauan tanda vital dan tingkat nyeri perlu dilakukan secara berkala untuk memastikan efektivitas intervensi dan mendukung peningkatan kenyamanan serta kualitas hidup klien.

6. REFERENSI

- Citra, A. R. S. (2020). Penerapan Slow Stroke Back Massage (Ssbm) Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Lansiadengan Diagnosa Medis Hipertensi Di Pantiwerdha Hargo Dedalisurabaya.
- Damayanti, A., Ramli, R., & Agustini, T. (2025). Penerapan Intervensi Massage Punggung Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Pampang. 31, 330–339. <https://doi.org/10.33503/Paradigma.V31i2.2328>
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2025). Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2024.
- Kario, K., Okura, A., Hoshide, S., & Mogi, M. (2024). The Who Global Report

- 2023 On Hypertension Warning The Emerging Hypertension Burden In Globe And Its Treatment Strategy. In *Hypertension Research* (Vol. 47, Issue 5, Pp. 1099–1102). Springer Nature. <https://doi.org/10.1038/S41440-024-01622-W>
- Kemendes RI. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*.
- Ndari, S., Asfar, A., Jama, F., Agustini, T., Ners, P., Masyarakat, K., Muslim, U., & Makassar, I. (2025). Penerapan Slow Stroke Back Massage (Ssbm) Dalam Menurunkan Nyeri Kepala Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Maccini Sawah. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(3). <https://doi.org/10.31004/Jkt.V6i3.49563>
- Oka Surya, D., & Yusri, V. (2022). Efektifitas Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4), 2022. <https://doi.org/10.30651/Jkm.V7i4.15638>
- Puji, L. K. R., Kasumawati, F., Ratnaningtyas, T. O., Indah, F. P. S., Bahri, S., Adha, M. Z., & Hadi, T. E. Z. (2024). Upaya Meningkatkan Aktivitas Fisik Untuk Mengurangi Risiko Hipertensi Di Puskesmas Pondok Cabe Iir Kota Tangerang Selatan. *Jam: Jurnal Abdi Masyarakat*, 5(1), 259–273.
- Putri, S. S., Arfina, A., Yanti, S., & Harahap, A. S. (2025). Penerapan Terapi Slow Stroke Back Massage (Ssbm) Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Lansia Hipertensi Di Desa Sari Galuh. *Jurnal Kesehatan Medic Nutricia*, 18. <https://doi.org/10.5455/Mnj.V1i2.644>
- Savira Auliyah, Nur, E. L., & Emi, Y. (2024). Pengaruh Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Pulau Selayar Rsal Dr. Mintohardjo Jakarta Pusat 2023. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(3), 23–33. <https://doi.org/10.59680/Medika.V2i3.1165>
- Wardani, N. W., Melati, N., & Wiyati, N. (2025). Case Report: Penerapan Slow Stroke Back Massage (Ssbm) Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Pada Pasien Hipertensi. *Sby Proceedings*, 5(1).