

KARYA TULIS ILMIAH

**TERAPI *SLOW STROKE BACK MASSAGE* DAN *HIDROTERAPI*
RENDAM KAKI AIR JAHE PADA NYERI HIPERTENSI
DI PANTI SOSIAL HARAPAN KITA
PALEMBANG TAHUN 2026**



FINA ANGGRAINI
NIM P0.71.20.1.23.091

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
TAHUN 2026**

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang berkontribusi besar terhadap tingginya angka morbiditas dan mortalitas di berbagai negara. Kondisi ini ditandai dengan tekanan darah sistolik sebesar ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg yang diperoleh dari dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit saat pasien berada dalam kondisi istirahat. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2025), terdapat sekitar 1,4 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun yang mengalami *Hipertensi* secara global, yang setara dengan 33% dari populasi dewasa. Data WHO juga menunjukkan bahwa sekitar 600 juta orang tidak menyadari bahwa mereka menderita *Hipertensi*, sementara 320 juta orang memiliki tekanan darah yang terkontrol melalui pengobatan dan perubahan gaya hidup.

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk dewasa berusia 18 tahun ke atas mencapai 30,8%. Angka tersebut menunjukkan bahwa hampir sepertiga populasi dewasa di Indonesia mengalami hipertensi. Selain itu, Provinsi Sumatera Selatan juga termasuk wilayah dengan prevalensi hipertensi yang relatif tinggi. Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun (2024), jumlah estimasi penderita hipertensi pada penduduk berusia ≥ 15 tahun di Provinsi Sumatera Selatan mencapai 1.789.821 orang. Dari seluruh kabupaten/kota, Kota Palembang mencatat jumlah penderita hipertensi tertinggi, yaitu sebanyak 409.823 orang. Selain itu, hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada April 2026 di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang menunjukkan bahwa dari total 60 lansia yang tinggal di panti tersebut, sebanyak 31 orang mengalami *hipertensi*.

Hipertensi dikenal sebagai "*the silent killer*" karena umumnya tidak menimbulkan gejala yang khas, sehingga banyak penderita tidak menyadari

bahwa dirinya mengalami kondisi tersebut. Akibatnya, *hipertensi* dapat berkembang tanpa terdeteksi hingga memicu komplikasi serius, seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, serta kerusakan pada organ target lainnya. (Julianty, 2020). Namun demikian, sebagian penderita *Hipertensi* mengalami berbagai keluhan klinis yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, antara lain sakit kepala, nyeri tengkuk, pusing, rasa berat di kepala, leher terasa kaku, mudah lelah, serta gangguan tidur. Di antara berbagai keluhan tersebut, nyeri di area kepala merupakan keluhan yang paling sering dirasakan, terutama pada saat tekanan darah meningkat atau tidak terkontrol, sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman dan menurunkan kualitas hidup penderita. (Nila et al., 2023).

Penderita *Hipertensi* dengan nyeri kepala disebabkan oleh beberapa mekanisme, antara lain peningkatan tekanan intrakranial, perubahan struktur dan fungsi pembuluh darah akibat *vasokonstriksi*, gangguan sirkulasi serebral, serta ketegangan otot-otot di area leher dan bahu (Afriasih et al., 2024). Keluhan nyeri yang dialami penderita tidak hanya memberikan dampak terhadap kondisi fisik, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis serta menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Upaya penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologis (Alvianika & Wulandari, 2024). Metode farmakologis yang paling dikenal menggunakan terapi analgetik. Sebagai alternatif, penatalaksanaan nyeri secara nonfarmakologis dapat dilakukan melalui berbagai teknik relaksasi. Salah satu teknik yang dapat diterapkan adalah *Slow Stroke Back Massage* (SSBM), yaitu pijatan atau usapan lembut dan perlahan pada area punggung. Selain itu, hidroterapi juga dapat digunakan sebagai metode untuk mengurangi nyeri dengan memanfaatkan media air yang berperan dalam meningkatkan produksi endorfin.

Slow Stroke Back Massage merupakan teknik pijatan lembut dan perlahan pada area punggung dengan gerakan mengusap dari atas ke bawah menggunakan kedua telapak tangan secara bergantian dengan tekanan yang

konsisten dan ritme yang teratur (Mahfuzah et al., 2023). Mekanisme *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) dalam mengurangi nyeri dijelaskan melalui teori *gate control*, yaitu rangsangan sentuhan pada kulit mampu menghambat penghantaran impuls nyeri menuju sistem saraf pusat. Selain itu, teknik ini juga merangsang pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, menurunkan kadar hormon stres (kortisol), meningkatkan relaksasi, serta memberikan efek psikologis berupa rasa nyaman dan tenang yang berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah.

Penelitian yang dilakukan oleh Ndari et al., (2025), pada Ny. A, menunjukkan bahwa pemberian *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) mampu menurunkan skala nyeri secara signifikan, yaitu dari skala 5 (nyeri sedang) sebelum intervensi menjadi skala 2 (nyeri ringan) setelah terapi. Penelitian Novitasari & Wulandari Tahun (2025), yang menemukan adanya penurunan skala nyeri pada kedua responden setelah diberikan terapi SSBM. Pada responden pertama, skala nyeri menurun dari 8 menjadi 3, sedangkan pada responden kedua menurun dari 7 menjadi 3. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *Slow Stroke Back Massage* merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang efektif dan dapat dijadikan sebagai alternatif dalam mengurangi nyeri pada penderita hipertensi.

Hidroterapi merupakan terapi menggunakan media air dengan suhu, tekanan, dan durasi tertentu untuk tujuan terapeutik (Anggraini & Santosa, 2023). *Hidroterapi* dengan air hangat (38-40°C) bekerja melalui efek termal yang dapat menyebabkan *vasodilatasi* atau pelebaran pembuluh darah perifer, meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan resistensi pembuluh darah perifer, mengendurkan otot-otot yang tegang, meredakan nyeri melalui peningkatan produksi endorfin, hidroterapi bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis sehingga menghasilkan efek relaksasi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Selain itu, terapi ini juga berperan

dalam meningkatkan metabolisme, mengurangi edema, meningkatkan fleksibilitas jaringan, serta memberikan rasa nyaman pada penderita.

Penelitian Laksmidewi & Mustofa (2023), diketahui bahwa terapi *Hidroterapi* selama 15 menit setiap hari selama 5 hari dapat menurunkan skala nyeri yang dirasakan klien. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi, klien pertama mengalami penurunan skala nyeri dari 4 (nyeri ringan-sedang) menjadi 2 (nyeri ringan). Sementara itu, pada klien kedua juga terjadi penurunan skala nyeri, yaitu dari skala 5 menjadi 3.

Berdasarkan uraian latar belakang dan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Implementasi Terapi *Slow Stroke Back Massage* dan *Hidroterapi* pada Penderita *Hipertensi* dengan Masalah Nyeri di Panti Harapan Kita Kota Palembang Tahun 2026".

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah implementasi terapi *Slow Stroke Back Massage* dan *Hidroterapi* rendam kaki air jahe pada penderita *Hipertensi* dengan masalah nyeri di Panti Harapan Kita Kota Palembang Tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Dapat mendeskripsikan dan menganalisis implementasi terapi kombinasi *Slow Stroke Back Massage* dan *Hidroterapi* rendam kaki air jahe pada lansia *Hipertensi* dengan masalah nyeri.

2. Tujuan Khusus

- a Mendeskripsikan implementasi asuhan keperawatan dengan terapi *Slow Stroke Back Massage* dan *Hidroterapi* rendam kaki air jahe pada lansia penderita *Hipertensi* dengan masalah nyeri, yaitu:
- b Menganalisis hasil implementasi terapi *Slow Stroke Back Massage* dan *Hidroterapi* pada lansia penderita *Hipertensi* dengan masalah nyeri di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2026

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi klien/Penderita Hipertensi

Diharapkan klien mendapatkan manfaat berupa penurunan tingkat nyeri dan tekanan darah melalui penerapan terapi *Slow Stroke Back Massage* dan *Hidroterapi*, sehingga meningkatkan kenyamanan, kualitas tidur, dan kualitas hidup.

2. Bagi Panti Sosial Harapan Kita

Penelitian ini dapat menjadi referensi dan dasar pertimbangan untuk pengembangan program pelayanan kesehatan nonfarmakologis yang terstruktur, serta dapat dijadikan salah satu kegiatan rutin dalam penatalaksanaan *Hipertensi* pada lansia.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan di bidang keperawatan, khususnya dalam penerapan intervensi nonfarmakologis untuk manajemen nyeri pada pasien *Hipertensi*, serta dapat digunakan sebagai bahan ajar maupun referensi penelitian selanjutnya.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan acuan bagi peneliti lain yang berminat mengembangkan intervensi terapi kombinasi *Slow Stroke Back Massage* dan *Hidroterapi* dalam upaya mengatasi masalah nyeri *Hipertensi* pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriasih, L., Faridah, N. V., & Pramestirini, A. R. (2024). *Effect Of Hydrosomy Therapy (Hydrotherapy And Benson Islamic) On The Level Of Headache And Blood Pressure In Patients With Hypertension At Kendung Village Bojonegoro*.
- Akhriansyah, M., Surahmat, R., & Agustina, N. (2023). Pengaruh Terapi Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia *Hipertensi* Di Desa Simpang Tais Pali Sumsel Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, (1). <https://Jurnal.Syedzasaintika.Ac.Id>
- Alvianika, L., & Wulandari, R. (2024). Penerapan Terapi *Slow Stroke Back Massage* (Ssbm) Pada Lansia Dengan *Hipertensi* Di Desa Gerdu Kabupaten Sragen. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 11–23. <https://doi.org/10.62383/Vimed.V1i4.749>
- Anggraini, R., & Santosa, B. R. W. (2023). Pengaruh *Hidroterapi* Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita *Hipertensi*. *Jurnal Wiyata: Penelitian Sains Dan Kesehatan*, 10(2), 49. <https://doi.org/10.56710/Wiyata.V10i2.730>
- Fajriyah, S., Istiqomah, N., & Masniyah. (2020). *Penyuluhan Kesehatan Online Dengan Tema “Hipertensi Si Pembunuh Diam-Diam”, Di Masyarakat Desa Suban, Kecamatan Batang Asam, Provinsi Jambi 2020*.
- Hasifah. (2024). *Peran Keperawatan Gerontik Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia*.
- Hastuti, S., Wiyati, T., & Rahayu, V. (2023). Korelasi Tingkat Pengetahuan Terhadap Hasil Terapi Pasien *Hipertensi* Di Puskesmas. *Pharmaceutical And Biomedical Sciences Journal*, 5. <https://doi.org/10.15408/Pbsj.V5i.1.30231>
- Istiyawati, P., Budi Prastiani, D., Rakhman, A., Stikes Bhakti Mandala Husada Slawi, M., & Stikes Bhakti Mandala Husada Slawi, D. (2020). *Efektifitas Slow Stroke Back Massage (Ssbm) Dalam Menurunkan Skala Nyeri Kepala Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Mitra Siaga Tegal* (Vol. 8, Number 2).
- Julianty, P. D. (2020). *Hipertensi Pembunuh Terselubung Di Indonesia*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan (Lpb)).
- Laksmidewi, G. A., & Mustofa, A. (2023). Terapi Rendam Kaki Dengan Rebusan Air Jahe Merah (Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma) Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita *Hipertensi*. *Ners Muda*, 4(1), 104. <https://doi.org/10.26714/Nm.V4i1.11270>
- Li, W. (2022). The 5th Edition Of The World Health Organization Classification Of Hematolymphoid Tumors. In *Leukemia*. Exon Publications. <https://doi.org/10.36255/Exon-Publications-Leukemia>
- Lubbna, S., Dani, A. H., & Asih, S. W. (2023). The Effects Of Slow-Stroke Back Massage On Anxiety And Sleep Problems In Elderly Stroke Patients. *Malahayati International Journal Of Nursing And Health Science*, 6(1), 53–59. <https://doi.org/10.33024/Minh.V6i1.8874>

- Luh, N., Ekarini, P., Wahyuni, J. D., Sulistyowati, D., Keperawatan, J., Kemenkes, P., & Iii, J. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan *Hipertensi* Pada Usia Dewasa. *Jkep*, 5(1).
- Mahfuzah, Alini, Hidayat, R., & Kurniadi, R. (2023). Pengaruh Teknik *Slow Stroke Back Massage* (Ssbm) Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Dan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita *Hipertensi* Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris. *Jurnal Ners*, 7(1). [Http://Journal.Stkiptam.Ac.Id/Index.Php/Ners](http://Journal.Stkiptam.Ac.Id/Index.Php/Ners)
- Mancia, G., & Grassi, G. (2021). The Autonomic Nervous System And Hypertension. In *Circulation Research* (Vol. 114, Number 11, Pp. 1804–1814). Lippincott Williams And Wilkins. <https://doi.org/10.1161/Circresaha.114.302524>
- Mancia, G., Kreutz, R., Brunstr, M., Burnier, M., Grassi, G., Januszewicz, A., Lorenza Muiesan, M., Tsioufis, K., Agabiti-Rosei, E., Abd Elhady Algharably, E., Azizi, M., Benetos, A., Borghi, C., Brguljan Hitij, J., Cifkova, R., Coca, A., Cornelissen, V., Kennedy Cruickshank, J., Cunha, P. G., ... Kjeldsen Uuu, S. E. (2023). Esh Guidelines. In *Www.Jhypertension.Com* (Vol. 41). Wwww.Jhypertension.Com
- Mc Evot, J. W., Mccarthy, C. P., Bruno, R. M., Brouwers, S., Canavan, M. D., Ceconi, C., Christodorescu, R. M., Daskalopoulou, S. S., Ferro, C. J., Gerdts, E., Hanssen, H., Harris, J., Lauder, L., Mcmanus, R. J., Molloy, G. J., Rahimi, K., Regitz-Zagrosek, V., Rossi, G. P., Sandset, E. C., ... Mcevoy, J. W. (2024). Esc Guidelines For The Management Of Elevated Blood Pressure And Hypertension. In *European Heart Journal* (Vol. 45, Number 38, Pp. 3912–4018). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/Eurheartj/Ehae178>
- Nasrul Sani, F., & Silvy Irdianty, M. (2020). The Effects Of *Slow Stroke Back Massage* And Lavender Aromatherapy On Blood Pressure In Hypertensive Patients. *Indonesian Journal Of Medicine*, (03), 178–184. <https://doi.org/10.26911/Theijmed>
- 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. 6(3).
- Nila, E. F., Ria, D., Asriwan, G., Adek, S., Gusti, P. Y., Vonnica, A., Rozaq, P. Y. A., Resi, G. D. P., Feby, W. I., & Richardson. (2023). Pendekatan Terapi Komplementer Untuk Penatalaksanaan *Hipertensi*. *Jurnal Abdi Mercusuar*, 3(1), 060–068. <https://doi.org/10.36984/Jam.V3i1.391>
- Novitasari, A., & Wulandari, R. (2025). Aurelia: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia Penerapan Terapi *Slow Stroke Back Massage* (Ssbm) Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Kepala Pada Pasien Dengan *Hipertensi*. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2017). Standar diagnosis keperawatan Indonesia (SDKI). DPP PPNI.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2018). Standar intervensi keperawatan Indonesia (SIKI). DPP PPNI.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2019). Standar luaran keperawatan Indonesia (SLKI). DPP PPNI.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). Fundamentals of nursing (10th ed.). Elsevier.

- Pramadani, D., & Lismayanti, L. (2026). Pengaruh kompres hangat pada leher terhadap intensitas nyeri kepala pada penderita hipertensi: Literature review. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 3(1), 306–315. <https://doi.org/10.61722/jmia.v3i1.7761>
- Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun. (2023). [Www.Dinkes.Sumselprov.Go.Id](http://www.dinkes.sumselprov.go.id).
- Ratri, B. A., Khusnul, Z., & Sumirat, W. (2022). Gangguan pola tidur pada lansia hipertensi. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 4(2), 61–66. <https://doi.org/10.53599/jip.v4i2.98>
- Sari, M., Wahyuni, C. U., & Rahayu, T. P. (2025). Analisis Masalah Kesehatan Pada Program Hipertensi Di Dinas Kesehatan Kota Kediri Tahun 2024. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 10(2), 10–18. <https://doi.org/10.14710/Jekk.V10i2.24478>
- Siska, F., Royani, E., Widiyanti, S., Stikes, M., Adiguna, P., Program, S., Diii, K., Komplek, K. P., Blok, J., Bukit, K., & Palembang, S. (2024). *Pengaruh Pemberian Latihan Handgrip Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Palembang* (Vol. 14, Number 27).
- Soebyakto, D. H., Putra, S. R., & Nurjannah. (2024). Hubungan Antara Grade *Hipertensi* Dengan Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Activities Of Daily Living (Adl). In *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan* (Vol. 14, Number 27).
- Survei Kesehatan Indonesia (Ski). (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (Ski)*.
- Susanti, S., Fajriyah, N., & Sulistyowati, S. (2024). Asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut. Prosiding *Konferensi Nasional Ilmu Kesehatan STIKES Adi Husada*, 2(1). <https://doi.org/10.37036/prosiding.v2i1.603>
- Triebel, H., & Castrop, H. (2024). The Renin Angiotensin Aldosterone System. In *Pflugers Archiv European Journal Of Physiology* (Vol. 476, Number 5, Pp. 705–713). Springer Science And Business Media Deutschland Gmbh. <https://doi.org/10.1007/S00424-024-02908-1>
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). International Society Of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/Hypertensionaha.120.15026>
- Weber, M. A., Schiffrin, E. L., White, W. B., Mann, S., Lindholm, L. H., Kenerson, J. G., Flack, J. M., Carter, B. L., Materson, B. J., Ram, C. V. S., Cohen, D. L., Cadet, J. C., Jean-Charles, R. R., Taler, S., Kountz, D., Townsend, R. R., Chalmers, J., Ramirez, A. J., Bakris, G. L., ... Harrap, S. B. (2014). Clinical Practice Guidelines For The Management Of Hypertension In The Community: A Statement By The American Society Of Hypertension And The International Society Of Hypertension. *Journal Of Clinical Hypertension*, 16(1), 14–26. <https://doi.org/10.1111/Jch.12237>
- Who. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Who. (2025). *High Stakes-Turning Evidence Into Action Global Report On Hypertension 2025*.

