

Gambaran Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi Setelah Dilakukan Pemberian *Slow Stroke Back Massage*: Literatur Review

Arief Tri Yuliyanto^{1*}, Abdurrachman²

^{1,2} Program Studi Sarjana Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Pekajangan Pekalongan, Indonesia

*email: arieftri26@gmail.com

Abstract

Elderly is an age that is prone to hypertension so that interventions are needed to reduce blood pressure in the elderly. Hypertension is a condition of a person who has an increase in blood pressure above normal. The intervention that can be given is slow stroke back massage which is a massage to provide relaxation to lower blood pressure. This study aims to describe the reduction of blood pressure in elderly patients with hypertension after giving slow stroke back massage: Literature Review. The selection of articles in this study was a literature review analysis using the P.I.C.O method, searching for articles through Google Scholar or Garuda Portal (n=3) and PubMed (n=2) to find articles according to inclusion and exclusion criteria. The results of the literature review analysis on the five articles after giving Slow Stroke Back Massage to elderly patients with hypertension showed a decrease in systolic blood pressure, the average result was before 147,53 and an average after 140.461, while the decrease in diastolic blood pressure obtained an average result of - the average before 90.07 and the average after 84.30. The results of a literature review of five articles show that Slow Stroke Back Massage is proven to reduce blood pressure in elderly patients with hypertension. For the basis used as the basis for the action of giving massage to the problem of hypertension in the elderly, physiotherapists can give Slow Stroke Back.

Keywords : Hypertension; Elderly; *Slow Stroke Back Massage*

Abstrak

Lansia merupakan suatu usia yang rentan mengalami hipertensi sehingga dibutuhkan intervensi guna menurunkan tekanan darah pada lansia. Hipertensi adalah keadaan seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal. Intervensi yang dapat diberikan adalah *slow stroke back massage* yang merupakan suatu massage guna memberikan relaksasi untuk menurunkan tekanan darah. *Study* ini bertujuan untuk gambaran penurunan tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi setelah dilakukan pemberian *slow stroke back massage*: *literature review*. Pemilihan artikel pada penelitian ini yaitu analisis *literature review* dengan metode P.I.C.O, Pencarian artikel melalui Google Scholar atau Portal garuda (n=3) dan PubMed (n=2) untuk menemukan artikel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil analisis *literature review* pada kelima artikel setelah dilakukan pemberian *Slow Stroke Back Massage* pada pasien lansia dengan hipertensi didapatkan penurunan tekanan darah sistole didapatkan hasil rata-rata sebelum 147, 53 dan rata-rata sesudah 140,461 sedangkan penurunan tekanan darah diastole didapatkan hasil rata-rata sebelum 90,07 dan rata-rata sesudah 84,30. Hasil *literature review* lima artikel menunjukkan bahwa *Slow Stroke Back Massage* terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada Pasien Lansia dengan hipertensi. Untuk dasar digunakan sebagai dasar Tindakan dalam melakukan pemberian *massage* pada masalah hipertensi pada lansia fisioterapis dapat melakukan pemberian *Slow Stroke Back*.

Kata Kunci : Hipertensi; Lansia; *Slow Stroke Back Massage*

1. Pendahuluan

Hipertensi adalah tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg [1]. Tekanan darah tinggi dapat memicu terjadinya stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan penyebab utama gagal ginjal. Pada tahun 2025 hipertensi salah satu penyebab kematian dini di seluruh dunia. Dengan jumlah 1,56 miliar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi. Hipertensi juga menyebabkan hampir 8 juta orang meninggal diseluruh dunia dan hampir 1,5 juta orang meninggal di Wilayah Asia Tenggara (SEA) pada setiap tahun[2].

Gejala yang sering dikeluhkan penderita lansia dengan hipertensi adalah sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epitaksis, dan kesadaran menurun[3]. Hipertensi terjadi karena dipengaruhi oleh faktor-faktor risiko. Faktor-faktor risiko yang menyebabkan hipertensi adalah umur, jenis kelamin, obesitas, alkohol, genetik, stres, asupan garam, merokok, pola aktivitas fisik, penyakit ginjal dan diabetes melitus. Pada lanjut usia memungkinkan seseorang mengalami banyak perubahan. Perubahan yang terjadi seperti perubahan fisik, psikososial dan kognitif. Fungsi fisiologis mengalami penurunan terlebih pada lanjut usia yang rentan mengalami penyakit yang berhubungan dengan proses menua[4].

Hasil Riset Kesehatan Dasar [5] tahun 2018, kasus hipertensi pada lanjut usia menduduki peringkat tertinggi di Indonesia. Hal tersebut dapat dilihat dari prevalensi hipertensi menurut penggolongan umur bahwa pada umur 35-44 tahun mencapai 31,65%, umur 45-54 tahun 45,3%, umur 55-64 tahun sebanyak 55,2%, umur 65-74 tahun 63,2% dan umur (> 75 th) 69,5% [5]. Penyakit hipertensi merupakan salah penyakit *degenerative* yang disebabkan banyak faktor. Faktor genetik menyebabkan keluarga tersebut mempunyai dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi dari pada individu yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi [6]. Hasil penelitian Retno (2012) yang mengatakan sebagian besar kasus hipertensi dipengaruhi oleh faktor keturunan. Jika kedua orang tua memiliki riwayat penyakit hipertensi, anaknya akan beresiko terkena hipertensi sehingga memerlukan adanya *intervensi* dalam menurunkan tekanan darah[7].

Pengelolaan dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi pada fase non kritis dapat dilakukan dengan terapi non farmakologis dan terapi farmakologis. Pengelolaan *non farmakologis* meliputi perubahan gaya hidup, aktivitas fisik, dan terapi *relaksasi*. Sedangkan terapi farmakologis dapat meliputi pemberian obat antihipertensi.[8] Salah satu terapi *non farmakologis* terapi *komplementer* adalah akupuntur, massage dan *Slow Stroke Back Massage*. Salah satu contoh terapi komplementer yang dapat menurunkan tekanan darah adalah memakai prinsip fisioterapi pemijatan punggung atau *Slow Stroke Back Massage*. *Slow Stroke Back Massage* adalah merupakan gosokan lambat pada punggung yang berirama menggunakan tangan pada tingkat 60 gosokan yang dapat diberikan selama kurang lebih 5 menit.[9]

Pemberian yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi tanpa menimbulkan efek samping menggunakan terapi *non farmakologi*

salah satunya yaitu melakukan *Slow Stroke Back Massage*[10]. Pada penelitian yang dilakukan oleh Retno (2012) Tindakan *Slow Stroke Back Massage* dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi menunjukkan bahwa tekanan darah mengalami penurunan yang signifikan. *Slow Stroke Back Massage* menurunkan tekanan darah dengan nilai maksimal penurunan systole dan diastole 8,00 mmHg dan 24,00 mmHg. *Slow Stroke Back Massage* merupakan terapi yang dilakukan 12-15 kali pijatan dalam satu menit dalam waktu 3-10 menit. Usapan yang panjang dan lembut memberikan kesenangan dan kenyamanan bagi klien, sedangkan usapan yang pendek dan sirkuler cenderung bersifat menstimulasi[11].

Kelebihan terapi *Slow Stroke Back Massage* dibandingkan dengan terapi massage lainnya adalah terapi relaksasi ini lebih mudah, aman dilakukan pada lansia, sederhana dan murah. Selain itu terapi ini dapat dilakukan oleh terapis dan diajarkan tanpa perlu pelatihan khusus pada keluarga yang anggotanya memiliki tekanan darah tinggi[12]. Tujuan Penelitian ini adalah mengetahui Gambaran penurunan tekanan darah pada Pasien Lansia dengan hipertensi setelah dilakukan pemberian *Slow Stroke Back Massage*'.

2. Metode

Pemilihan Artikel

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah literature review, menggunakan lima artikel dengan teknik pencarian data base melalui Google Scholar atau Portal Garuda dan PubMed, metode menggunakan PICO maka dapat disusun pertanyaan P (Population) Pasien Lansia dengan hipertensi yang mengalami Kenaikan Tekanan darah; I (Intervention) : Penelitian ini menggunakan *Slow Stroke Back Massage* ; C (Comparative Intervention) : Dalam penelitian ini tidak ada pembandingan; O (Outcome) : Penurunan Tekanan Darah

3. Seleksi Studi

Kriteria Inklusi meliputi sesuai dengan kata kunci, subjek penelitian ini adalah lansia dengan Hipertensi, menggunakan intervensi *Slow Stroke Back Massage*, menggunakan alat ukur Sphygmomanometer (tensimeter).

4. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil penelusuran *literature* lima artikel dengan pemilihan sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Artikel yang direview menghasilkan data berupa karakteristik demografi, *pre test* dan *post test*, hasil *literature Review* pada jurnal :

1. Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.1 Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin

Penulis	N	Laki-Laki	Perempuan
Mohebbi, Zinat et al/2014/Iran	30	24 (80%)	6 (20%)
Amzy et al /2021/Indoensia	24	4 (16,7%)	20 (83,3%)
Biswas et al/2017/India	70	37 (52,9%)	33 (47,1%)
Wibowo/2017/Indonesia	15	6 (40%)	9 (60%)
Kusumoningtyas dan Ratnawati/ 2018/Indonesia	15	3 (20%)	12 (80%)
Total	154	74 (44,2%)	80 (55,8%)

Berdasarkan tabel 4.1 jumlah responden dari kelima artikel yaitu 154 responden. Hasil Analisa karakteristik jenis kelamin didapatkan jenis kelamin laki – laki 74 responden (44,2%), sedangkan jenis kelamin perempuan sejumlah 80 responden (55,8%).

2. Karakteristik responden berdasarkan Usia

Tabel 4.2 Karakteristik responden berdasarkan Usia

Penulis	N	Usia (mean)
Mohebbi, Zinat et al/2014/Iran	30	57,98 tahun
Amzy et al /2021/Indoensia	24	68, 68 tahun
Biswas et al/2017/India	70	NM
Wibowo/2017/Indonesia	15	NM
Kusumoningtyas dan Ratnawati/ 2018/Indonesia	15	57,93 Tahun
Total	154	61,53 tahun

(NM = Not mention in article)

Berdasarkan tabel 4.2 hasil karakteristik usia didapatkan 3 artikel ditemukan rata-rata usia responden dengan penelitian Mohebbi, Zinat et al didapatkan hasil rata-rata usia 57,98 tahun dengan jumlah 30 responden, Amzy et al didapatkan hasil rata-rata usia 68,58 tahun dengan jumlah responden 24, Kusumoningtyas dan Ratnawati didapatkan hasil rata-rata usia 57,93 tahun dengan jumlah 15 responden dan 2 artikel Biswas et al dan Wibowo tidak diketahui usia respondenya. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan hasil rata-rata responden masuk dalam usia 61,53 tahun.

3. Penurunan Tekanan Darah Setelah Dilakukan Pemberian *Slow Stroke Back Massage*

Tabel 4.3 Penurunan Tekanan Darah Setelah Dilakukan Pemberian *Slow Stroke Back Massage* (N=154)

Penurunan Tekanan Darah	Mean Sebelum	Mean Sesudah	Penurunan
Sistole	147,53	140,461	7,07
Diastole	90,07	84,30	5,77

Berdasarkan tabel 4.3 hasil analisis dari 5 artikel didapatkan bahwa penurunan tekanan darah sistole didapatkan hasil rata-rata sebelum 147, 53 dan rata-rata sesudah 140,461 sedangkan penurunan tekanan darah diastole didapatkan hasil rata rata sebelum 90,07 dan rata-rata sesudah 84,30.

Pembahasan

1. Gambaran Karakteristik Jenis Kelamin Responden

Berdasarkan tabel 1 jumlah responden dari kelima artikel yaitu 154 responden. Hasil Analisa karakteristik jenis kelamin didapatkan jenis kelamin perempuan sejumlah 72 responden (55,8%). Sedangkan jenis kelamin laki – laki 57 responden (44,2%). Laki-laki lebih beresiko mengalami kenaikan tekanan darah, perempuan lebih cenderung mengalami kenaikan tekanan darah[13]. Pada umumnya pria lebih terserang hipertensi dibandingkan wanita[5]. Hal ini disebabkan pria banyak mempunyai faktor yang mendorong terjadi hipertensi seperti kelelahan, perasaan kurang nyaman terhadap pekerjaan, pengangguran dan makan tidak terkontrol[14]. Hal ini sesuai dengan penelitian Sani dan Irduanty (2020) yang menyatakan bahwa perempuan beresiko terkena hipertensi dibandingkan laki - laki[15].

Sedangkan pada wanita terdapat hormon *estrogen* yang dapat menjaga pembuluh darah di otak tetap sehat dengan meningkatkan efisiensi mitokondria dalam pembuluh darah di otak yang mengakibatkan risiko terjadinya kenaikan tekanan darah lebih banyak terjadi pada perempuan[16]. Biasanya wanita akan mengalami peningkatan resiko setelah masa menopause.[17]

2. Gambaran Karakteristik Usia Responden

Karakteristik usia didapatkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan rata – rata responden masuk dalam usia 61,53 tahun.. Semakin bertambahnya usia, kemungkinan seseorang menderita hipertensi juga semakin besar [18]. Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang timbul akibat adanya interaksi dari berbagai faktor risiko terhadap hipertensi. Hilangnya elastisitas jaringan dan arterosklerosis dan pelebaran pembuluh darah adalah faktor penyebab hipertensi pada usia tua [19]. Hipertensi erat kaitanya umur, semakin tua seseorang semakin besar risiko

terserang hipertensi. Arteri kehilangan elastisitasnya seiring bertambahnya umur. Meskipun hipertensi bisa terjadi pada segala umur, namun paling sering dijumpai pada orang berumur 35 tahun atau lebih[20]. Hal ini disebabkan oleh perubahan alami pada jantung, pembuluh darah dan hormone [21].hasil ini sesuai dengan penelitian Sani dan Irdanty (2020) yang menyatakan bahwa responden yang beresiko terkena hipertensi berusia > 60 tahun.

3. Penurunan Tekanan Darah Setelah Dilakukan Pemberian *Slow Stroke Back Massage*

Hasil *literature review* pada 5 artikel didapatkan rata-rata Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi Setelah Dilakukan Pemberian *Slow Stroke Back Massage* 1 kali perlakuan selama intervensi setiap sesinya[22]. Hasil Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi Setelah Dilakukan Pemberian *Slow Stroke Back Massage* dengan penyajian nilai yang sama pada ke 5 artikel didapatkan bahwa penurunan tekanan darah sistole didapatkan hasil rata – rata sebelum 147, 53 dan rata – rata sesudah 140,461 sedangkan penurunan tekanan darah diastole didapatkan hasil rata – rata sebelum 90,07 dan rata – rata sesudah 84,30

Hasil peneltian ini didapatkan selisih penurunan nilai penurunan tekanan darah *systole* sebesar 7,07 sedangkan nilai nilai penurunan tekanan darah *diastole* sebesar 5,37. Hasil penelitian Azmy et al (2021) mengatakan bahwa sekitar 80% populasi pasien stroke mengalami keterbatasan *penurunan tekanan darah* sebesar 80% pasien. Pasca lansia Pengelolaan dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi pada fase non kritis dapat dilakukan dengan terapi non farmakologis dan terapi farmakologis[23]. Pengelolaan *non farmakologis* meliputi perubahan gaya hidup, aktivitas fisik, dan terapi *relaksasi*. Sedangkan terapi farmakologis dapat meliputi pemberian obat antihipertensi[24]. Salah satu terapi *non farmakologis* terapi *komplementer* adalah akupuntur, massage dan *Slow Stroke Back Massage*.[25]

Slow Stroke Back Massage merupakan terapi yang dilakukan 12-15 kali pijatan dalam satumenit dalam waktu 3-10 menit. Usapan yang panjang dan lembut memberikan kesenangan dan kenyamanan bagi klien, sedangkan usapan yang pendek dan sirkuler cenderung bersifat menstimulasi [6]. Kelebihan terapi *Slow Stroke Back Massage* dibandingkan dengan terapi massage lainnya adalah terapi relaksasi ini lebih mudah, aman dilakukan pada lansia, sederhana dan murah[26].

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini masih memiliki kekurangan dan keterbatasan, penelitian, diantaranya sebagai berikut :

1. Tidak semua subjek pemberian terapi secara jelas seperti waktu dan berapa dosis yang diberikan dan mencantumkan karakteristik responden berdasarkan usia hanya terdapat 3 artikel yang mencantumkan karakteristik usia.

5. Simpulan Dan Saran

Simpulan

Simpulan dari analisis *literature review* tersebut adalah sebagai berikut:

Hasil penelitian karakteristik jenis kelamin laki – laki 74 responden (44,2%), sedangkan jenis kelamin perempuan sejumlah 80 responden (55,8%). Hasil penelitian karakteristik responden usia dapat disimpulkan hasil rata – rata responden masuk dalam usia 61,53 tahun.

Hasil literature review 5 artikel menunjukkan penurunan tekanan darah pada Pasien Lansia dengan hipertensi setelah dilakukan pemberian Slow Stroke Back Massage. dengan hasil rata-rata dari ke 5 didapatkan bahwa penurunan tekanan darah systole didapatkan hasil rata – rata sebelum 147, 53 dan rata – rata sesudah 140,461 sedangkan penurunan tekanan darah diastole didapatkan hasil rata – rata sebelum 90,07 dan rata – rata sesudah 84,30.

Saran

Untuk dasar digunakan sebagai dasar Tindakan dalam melakukan pemberian *massage* pada masalah hipertensi pada lansia fisioterapis dapat melakukan pemberian *Slow Stroke Back*.

Referensi

- [1] P. Wijaya, "KMB 1 Keperawatan Medikal Bedah Keperawatan Dewasa Teori dan Contoh Askep.," *Yogyakarta Nuha Med.*, 2013.
- [2] W. H. Organization., "Stroke: a Global Response is Needed.," 2018.
- [3] A. H. Association, "Detailed summary from the 2017 guideline for the prevention detection, evaluton and manage-ment of high blood pressureaddults.," 2017.
- [4] M. Ardiansyah, "Medikal bedah untuk mahasiswa," *Yogyakarta. Diva Press*, 2012.
- [5] R. Kesehatan, "Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018," 2018.
- [6] Dharma, "Pengaruh Swedish Massagedan Sport Massage terhadap Pemulihan Kelelahan Pada Pekerja Buruh Atau Kuli," *Univ. Negeri Yogyakarta*, 2020.
- [7] D. K. P. J. Tengah, "Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2016," 2016.
- [8] I. Hernanta, "Ilmu Kedokteran Lengkap Tentang Neurosains. Edisi Pertama," *Jogjakarta: D-Medika*, 2013.
- [9] eriska et Al, "Kesesuaian Tipe Tensimeter Pegas Dan Tensimeter Digital Terhadap Pengukuran Tekanan Darah Pada Usia Dewasa," *Fak. Kedokteran.Universitas Diponegoro*, 2016.
- [10] Irfan, "Fisioterapi bagi Insan Stroke. Edisi Kedua," *Yogyakarta: Graha Ilmu.*, 2012.

- [11] T. F. Lindquist, R. Snyder M, "Complementary & alternative therapies in nursing (7 ed)," *New York Springer Publ.*, 2013.
- [12] L. Ode, "Asuhan Keperawatan Gerontik Berstandarkan Nanda, NIC, dan NOC Dilengkapi Teori dan Contoh Kasus Askep. Cetakan Kedua," *Yogyakarta Nuha Med.*, 2017.
- [13] R. . Naby, "Deteksi Dini Gejala & Pengobatan Stroke," *Yogyakarta Aulia Publ.*, 2012.
- [14] R. D. Pudiastuti, "Buku Ajar Kebidanan Komunitas," *Yogyakarta Nuha Med.*, 2011.
- [15] N. Azmi, "Gambaran Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Si-domulyo Kecamatan Tampan Pekan Baru," *Jom Fkp*, vol. Vol.5 Nomo, 2018.
- [16] Permadi, "Fisioterapi Manajemen Komprehensif Praktikum," *Jakarta EGC*, 2019.
- [17] P. & Pranata, "Keperawatan medikal bedah dengan gangguan sistem kardiovaskular," *Yogyakarta Nuha Med.*, 2017.
- [18] Rindang, "Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kakiterhadap Tekanan Darah Pada penderita Hiperten-si Primer," *Univ. Riau*, 2015.
- [19] D. P. Retno, A.W., "The Implementation Of Slow Stroke Back Massage In Decreasing Blood Pressure On Hypertension's Patient," *J. Stikes5(2)* 133-143, 2012.
- [20] S. Setiati, "Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam," *Jilid Ii Ed. Vi. Jakarta Interna Publ.*, 2015.
- [21] F. Prastiwi, "Studi penggunaan antiplatelet (clopidogrel) pada pengobatan stroke iskemik di RSUD kabupaten Sidoarjo. Undergraduate thesis, Widya Mandala Catholic," *Univ. Sura-baya*, 2015.
- [22] Shanty, "Silent Killer Diseases (penyakit yang diam-diam mematikan)," *Yogyakarta: Javalitera*, 2011.
- [23] Suiraoka, "Penyakit Degeneratif Mengenal, Mencegah dan Mengurangi Faktor Risiko 9 Penyakit Degeneratif," *Yogyakarta Nuha Med.*, 2012.
- [24] S. C. Smeltzer, "Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth: Alih bahasa, Devi Yulianti, Amelia Kimin :Editor Edisi Bahasa Indonesia, Eka Anisamardella," – *Ed. 12. Jakarta Egc.*, 2013.
- [25] Triyanto, "Pelayanan keperawatan bagi penderita Hipertensi Secara Terpadu," *Yogyakarta: Gra-ha Ilmu.*, 2014.
- [26] Tilong, "Kitab Herbal Khusus Terapi Stroke," *Ed. Pertama. Jogjakarta D-Medika*, 2012.