

Program Studi Sarjana Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Agustus, 2022

ABSTRAK

Fifi Lutfiah, Sugiharto

“Penerapan *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bojongbata Pemalang”

Latar Belakang : Lanjut usia (Lansia) adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Kelompok yang dikategorikan lansia akan terjadi suatu proses yang disebut *Aging Process* atau proses penuaan. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan di mana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi adalah dengan melakukan terapi *slow stroke back massage*.

Tujuan : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh relaksasi *slow stroke back massage* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Metode : Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah melakukan penerapan *evidence based practice nursing* dengan menggunakan dua artikel yang digunakan sebagai referensi dalam melakukan intervensi.

Hasil : Berdasarkan penerapan intervensi tersebut diperoleh hasil rata-rata tekanan darah dari ketiga responden yaitu rata-rata tekanan darah systole sebelum 159,2 dan nilai rata – rata tekanan darah systole sesudah 151,7 sedangkan penurunan tekanan darah diastole didapatkan hasil rata-rata sebelum 88,9 dan rata-rata sesudah 80,3.

Simpulan : Pemberian terapi *slow stroke back massage* pada pasien hipertensi dapat menurunkan tekanan darah dan dapat diterapkan bagi penderita hipertensi untuk mengontrol tekanan darah.

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (Lansia) adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas (WHO., 2012). *Aging Process* atau proses penuaan merupakan proses perubahan penurunan fungsi tubuh yang ditandai dengan menurunnya fungsi jaringan untuk memperbaiki dan mempertahankan fungsi normalnya, sehingga tubuh mengalami penurunan fungsi pertahanan terhadap infeksi yang menyerang dan berkurangnya fungsi tubuh untuk memperbaiki keadaan tubuh yang rusak (Nurrahmani., 2012). Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah penyakit yang dapat menyerang siapa saja baik muda maupun tua. Hipertensi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (Nurrahmani., 2012).

Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut (Nurrahmani., 2012). Kurang dari setengah orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengontrolnya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO., 2022). *World Health Organization* (WHO) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22%

dari total jumlah penduduk dunia. Dari jumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27% terdapat di wilayah Afrika dan Asia Tenggara berada di posisi ke-3 dengan prevalensi sebesar 25% terhadap keseluruhan total penduduk. (WHO, 2019)

Tingginya angka kejadian hipertensi pada lansia menuntut peran tenaga kesehatan untuk melakukan upaya pencegahan komplikasi yang dapat timbul akibat hipertensi seperti stroke, serangan jantung, gagal ginjal dan kerusakan penglihatan. Sampai saat ini banyak penelitian yang mengembangkan pengobatan secara non farmakologi untuk mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan non farmakologi dapat dilakukan pada penderita hipertensi yaitu meliputi; teknik-teknik mengurangi stres, penurunan berat badan, pembatasan alkohol, natrium, dan tembakau, olahraga atau latihan yang berefek meningkatkan lipoprotein berdensitas tinggi, dan relaksasi yang merupakan intervensi wajib yang harus dilakukan pada setiap terapi hipertensi (Trisnadewi, 2018).

Beberapa penderita hipertensi tidak rutin meminum obat farmakologi karena efek samping seperti batuk, pusing, disfungsi seksual, aritmia jantung, dan retensi cairan (Nurrahmani., 2012). Sehingga para penderita hipertensi memilih pengobatan non farmakologi dalam mengontrol tekanan darah untuk mengurangi efek samping tersebut (Nurrahmani, 2012). Terapi non farmakologi yang tepat untuk penderita hipertensi yaitu dengan hidup sehat dan dapat dilakukan dengan melakukan terapi relaksasi. Penenangan diri pada terapi relaksasi dapat menstabilkan tekanan darah.

Relaksasi merupakan cara menghilangkan stres sebagai pemicu terjadinya hipertensi, oleh sebab itu, penderita hipertensi disarankan untuk melakukan terapi relaksasi (Dalimartha, 2008). Terapi *slow stroke back massage* merupakan terapi manipulasi dengan pijatan lembut pada jaringan yang bertujuan memberikan efek terhadap fisiologis terutama pada vaskular, muskular, dan sistem saraf pada tubuh (Kozier & Erb., 2009). Terapi *slow stroke back massage* tidak hanya memberikan efek relaksasi bagi pasien, namun juga bermanfaat untuk kesehatan seperti melancarkan sirkulasi darah, menurunkan tekanan darah, menurunkan respon nyeri dan meningkatkan kualitas tidur (Moraska, 2010).

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti merumuskan pertanyaan masalah penelitian “Apakah ada penerapan relaksasi *slow stroke back massage* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh relaksasi *slow stroke back massage* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi perubahan tekanan darah pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi *slow stroke back massage*.

- b. Menganalisis perbedaan antara tekanan darah lansia hipertensi yang diberikan relaksasi *slow stroke back massage* pada kelompok intervensi dan yang tidak diberikan relaksasi *slow stroke back massage*.

D. Manfaat Penelitian

1. Aspek Teori

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai terapi *slow stroke back massage* terhadap tekanan darah tinggi lansia.

2. Aspek Profesi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan dapat dijadikan bahan bacaan khususnya pada keperawatan gerontik.

3. Aspek Praktik

Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman mengenai terapi *slow stroke back massage* terhadap tekanan darah tinggi lansia.