

## ABSTRAK

### Penerapan Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Keluarga Yang Menderita Hipertensi

Vasonrya Valentina<sup>1</sup>, Wiwiek Natalya<sup>2</sup>

Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan  
Pekalongan

Salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum di dunia adalah hipertensi. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah naik diatas 140 mmHg sistolik dan diatas 90 mmHg diastolik. Salah satu terapi komplementer lain yang mampu menurunkan tekanan darah adalah terapi *slow stroke back massage*. *Slow stroke back massage* merupakan teknik memijat punggung atau bahu dengan cara menekan kulit dengan gerakan lambat dalam waktu 1 menit 40 detik sebanyak 10 kali. Efek antihipertensi SSBM dicapai dengan meningkatkan pelebaran pembuluh darah dan mampu mengurangi rasa sakit kepala yang disebabkan oleh hipertensi untuk mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut. **Tujuan** dilakukannya studi kasus ini untuk memandirikan keluarga dengan menerapkan terapi slow stroke back massage untuk menurunkan tekanan darah pada keluarga yang mempunyai hipertensi. **Metode** yang digunakan adalah studi kasus terhadap dua keluarga penderita hipertensi melalui pendekatan keperawatan dengan terapi *slow stroke back massage*. **Hasil** studi kasus pada 2 keluarga terjadi penurunan tekanan darah, pada keluarga I TD : 173/93 mmHg turun menjadi 130/84 mmHg dan pada keluarga II TD : 164/95 mmHg turun menjadi 125/83 mmHg. **Kesimpulan** Terapi *Slow Stroke Back Massage* efektif menurunkan nyeri dan tekanan darah. **Saran** bagi pembaca diharapkan karya tulis ilmiah dengan penerapan terapi *slow stroke back massage* ini bisa dijadikan referensi untuk bahan penerapan berikutnya.

**Kata kunci :** hipertensi, slow stroke back massage