

**GAMBARAN PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
PASIE LANSIA DENGAN HIPERTENSI SETELAH
DILAKUKAN PEMBERIAN *SLOW STROKE
BACK MASSAGE: LITERATUR REVIEW***

Arief Tri Yuliyanto, Abdurrachman
Program Studi Sarjana Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Jln. Raya Ambokembang No. 8 Kedungwuni Pekalongan Indonesia
Email: arieftri26@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: 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. Tujuan: *Study* ini bertujuan untuk gambaran penurunan tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi setelah dilakukan pemberian *slow stroke back massage: literature review*. Metodologi: Pemilihan artikel pada penelitian ini yaitu analisis *literature riview* dengan metode P.I.C.O, Pencarian artikel melalui Google Scholar atau GARUDA (n=3) dan PubMed (n=2) untuk menemukan artikel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil: Hasil analisis *literature riview* 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. Simpulan: Hasil *literature review* lima artikel menunjukkan bahwa *Slow Stroke Back Massage* terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada Pasien Lansia dengan hipertensi. Saran : 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*

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg (Wijaya & Putri, 2013). 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 (Organization., 2018).

Gejala yang sering dikeluhkan penderita lansia dengan hipertensi adalah sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epistaksis, dan kesadaran menurun (Association, 2017). 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 (Ardiansyah, 2012).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Kesehatan, 2018) 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 31,6 %, 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% (Riskesdas, 2018). Penyakit hipertensi merupakan salah satu 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 (Dharma, 2020). 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 (Tengah, 2016).

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 (Hernanta, 2013). Salah satu terapi *non farmakologis* terapi *komplementer* adalah akupunktur, massage dan *Slow Stroke Back Massage*. Salah satu contoh terapi komplementer yang dapat menurunkan tekanan darah adalah memakai prinsip fisioterapi pijatan 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 (Al, 2016).

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* (Irfan, 2012). 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 (Lindquist, R, Snyder M, 2013).

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 (Ode, 2017). Berdasarkan Latar belakang di atas, maka peneliti tertarik mengambil judul “Gambaran penurunan tekanan darah pada Pasien Lansia dengan hipertensi setelah dilakukan pemberian *Slow Stroke Back Massage*”.

METODE

A. Pemilihan Artikel

Pemilihan artikel ini menggunakan *literatur review*, dengan metode PICO dengan judul Gambaran penurunan tekanan darah pada Pasien Lansia dengan hipertensi setelah dilakukan *Slow Stroke Back Massage: Literatur Review*. Berdasarkan masalah penelitian tersebut maka dapat disusun pertanyaan sebagai berikut :

1. P (*Population*)
Pasien Lansia dengan hipertensi yang mengalami Kenaikan Tekanan darah
2. I (*Intervention*)
Penelitian ini menggunakan *Slow Stroke Back Massage*
3. C (*Comparative Intervention*)
Dalam penelitian ini tidak ada pembandingan
4. O (*Outcome*)
Penurunan Tekanan Darah

B. Strategi pencarian literatur

Intisari yang diambil dari penelitian : judul penelitian, nama penelitian, tahun publikasi, jumlah sampel dari kelompok intervensi, alat ukur yang digunakan selama penelitian hasil dan kesimpulan penelitian lengkap dengan nilai signifikannya. Intisari yang dimasukkan ke dalam tabel agar hasil ekstraksi mudah di baca. Penelitian ini menggunakan penelusuran literatur review melalui database, pada elektronik seperti : *Google Scholar, Garuda, PubMed*. Dari beberapa

laman database diperoleh artikel diterbitkan melalui bahasa indonesia dan bahasa inggris, artikel dengan tahun terbitan 10 tahun terakhir dari tahun 2010 – 2021, menggunakan kata kunci : Hipertensi; Lansia; *Slow Stroke Back Massage*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelusuran literatur lima artikel dengan pemilihan sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Artikel yang direview menghasilkan data berupa karakteristik demografi, pre test dan post test, serta penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi Setelah Dilakukan Pemberian *Slow Stroke Back Massage*.

1. Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 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/Indonesia	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 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 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 table 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 responden. 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 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 3 hasil analisis dari 5 artikel 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.

Pembahasan

1. Karakteristik Jenis Kelamin Responden

Berdasarkan table 4.1 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 (Nabyl, 2012). Pada umumnya pria lebih terserang hipertensi dibandingkan wanita (Kesehatan, 2018). Hal ini disebabkan pria banyak mempunyai faktor yang mendorong terjadi hipertensi seperti kelelahan, perasaan kurang nyaman terhadap pekerjaan, pengangguran dan makan tidak terkontrol (Pudiasuti, 2011). Hal ini sesuai dengan penelitian Sani dan Irdanty (2020) yang menyatakan bahwa perempuan beresiko terkena hipertensi dibandingkan laki – laki (Azmi, 2018). 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 (Permadi, 2019). Biasanya wanita akan mengalami peningkatan resiko setelah masa menopause. (Pranata, 2017)

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 (Rindang, 2015). 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 (Retno, A.W., 2012). Hipertensi erat kaitannya 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 (Setiati, 2015). Hal ini disebabkan oleh perubahan alami pada jantung, pembuluh darah dan hormone (Prastiwi, 2015). 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 (Shanty, 2011). 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 penelitian 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 (Suirakoka, 2012). Pengelolaan *non farmakologis* meliputi perubahan gaya hidup, aktivitas fisik, dan terapi *relaksasi*. Sedangkan terapi farmakologis dapat meliputi pemberian obat antihipertensi (Smeltzer, 2013). Salah satu terapi *non farmakologis* terapi *komplementer* adalah akupunktur, massage dan *Slow Stroke Back Massage*. (Triyanto, 2014)

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 (Dharma, 2020). Kelebihan terapi *Slow Stroke Back Massage* dibandingkan dengan terapi massage lainnya adalah terapi relaksasi ini lebih mudah, aman dilakukan pada lansia, sederhana dan murah (Tilong, 2012).

Keterbatasan Penelitian

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

1. Tidak semua subjek mencantumkan pemberian terapi secara jelas seperti waktu dan berapa dosis yang diberikan.

2. Kurangnya literatur-literatur pendukung yang dapat diperoleh oleh peneliti.
3. Tidak semua artikel mencantumkan karakteristik responden berdasarkan usia hanya terdapat 3 artikel yang mencantumkan karakteristik usia.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Simpulan dari analisis literature review tersebut adalah sebagai berikut:

1. Hasil penelitian karakteristik jenis kelamin laki – laki 74 responden (44,2%), sedangkan jenis kelamin perempuan sejumlah 80 responden (55,8%).
2. Hasil penelitian karakteristik responden usia dapat disimpulkan hasil rata – rata responden masuk dalam usia 61,53 tahun
3. 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 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.

Saran

1. Bagi Instansi Pendidikan

Penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan kontribusi terkait dengan latihan Slow Stroke Back Massage untuk penurunan tekanan darah pada Pasien Lansia dengan hipertensi bagi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan serta menambah kepustakaan.

2. Bagi Profesi Fisioterapi

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan praktisi

fisioterapi pada latihan Slow Stroke Back Massage untuk penurunan tekanan darah pada Pasien Lansia dengan hipertensi

3. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar untuk penelitian-penelitian lebih lanjut khususnya mengenai latihan Slow Stroke Back Massage untuk penurunan tekanan darah pada Pasien Lansia dengan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Al, eriska et. (2016). Kesesuaian Tipe Tensimeter Pegas Dan Tensimeter Digital Terhadap Pengukuran Tekanan Darah Pada Usia Dewasa. *Fakultas Kedokteran.Universitas Diponegoro*.
- Ardiansyah, M. (2012). Medikal bedah untuk mahasiswa. *Yogyakarta. Diva Press*.
- Association, A. H. (2017). *Detailed summary from the 2017 guideline for the prevention detection, evaluton and manage-ment of high blood pressureaddults*.
- Azmi, N. (2018). Gambaran Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Si-domulyo Kecamatan Tampan Pekanbaru. *Jom Fkp, Vol.5 Nomo*.
- Dharma. (2020). Pengaruh Swedish Massagedan Sport Massage terhadap Pemulihan Kelelahan Pada Pekerja Buruh Atau Kuli. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Hernanta, I. (2013). Ilmu Kedokteran Lengkap Tentang Neurosains. Edisi Pertama. *Jogjakarta: D-Medika*.
- Irfan. (2012). Fisioterapi bagi Insan Stroke. Edisi Kedua. *Yogyakarta: Graha Ilmu*.
- Kesehatan, R. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.
- Lindquist, R, Snyder M, T. F. (2013). *Complementary & alternative therapies in nursing (7 ed). New York: Springer Publishing*.
- Nabyl, R. . (2012). Deteksi Dini Gejala & Pengobatan Stroke. *Yogyakarta:Aulia Publishing*.

- Ode, L. (2017). Asuhan Keperawatan Gerontik Berstandarkan Nanda, NIC,dan NOC Dilengkapi Teori dan Contoh Kasus Askep. Cetakan Kedua. *Yogyakarta: Nuha Medika*.
- Organization., W. H. (2018). *Stroke: a Global Responce is Needed*.
- Permadi. (2019). Fisioterapi Manajemen Komprehensif Prakinik. *Jakarta EGC*.
- Pranata, P. &. (2017). Keperawatan medikal bedah dengan gangguan sistem kardiovaskular. *Yogyakarta : Nuha Medika*.
- Prastiwi, F. (2015). Studi penggunaan antiplatelet (clopidogrel) padapengobatan stroke iskemik di RSUD kabupaten Sidoarjo. Undergraduate thesis, Widya Mandala Catholic. *University Sura-Baya*.
- Pudiastuti, R. D. (2011). Buku Ajar Kebidanan Komunitas. *Yogyakarta: Nuha Medika*.
- Retno, A.W., D. P. (2012). The Implementation Of Slow Stroke Back Massage In Decreasing Blood Pressure On Hypertension's Patient. *Jurnal Stikes5(2): 133-143*.
- Rindang. (2015). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kakiterhadap Tekanan Darah Pada penderita Hiperten-si Primer. *Universitas Riau*.
- Setiati, S. (2015). Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. *Jilid Ii Ed. Vi. Jakarta: Interna Publishing*.
- Shanty. (2011). Silent Killer Dieases (penyakt yang diam-diam mematikan). *Yogyakarta : Javalitera*.
- Smeltzer, S. C. (2013). Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth : Alih bahasa , Devi Yulianti, Amelia Kimin :Editor Edisi Bahasa Indonesia, Eka Anisamardella. -Ed. 12. *Jakarta: Egc*.
- Suiraoaka.(2012).Penyakit Degeneratif Mengenal, Mencegah dan Mengurangi Faktor Risiko 9 Penyakit Degeneratif. *Yogyakarta : Nuha Medika*.
- Tengah, D. K. P. J. (2016). *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2016*.
- Tilong. (2012). Kitab Herbal Khusus Terapi Stroke. *Edisi Pertama.Jogjakarta: D-Medika*.
- Triyanto. (2014). Pelayanan keperawatan bagi penderita Hipertensi Secara Terpadu. *Yokyakarta: Gra-Ha Ilmu*.