



Penerapan Teknik *Slow Stroke Back Massage* Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Lansia

Liza Ulil Azmy^{*1}, Revina Fiandany Erynda^{*2}, Siti Nur Hanifah^{*3}
1,2,3STIKes BHAKTI AL-QODIRI

Program Studi D3 Kebidanan

*e-mail: lizaulil2@gmail.com¹, sitinurhanifah21@yahoo.com³

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : 082331571784

Abstrak

Jumlah lansia di seluruh dunia meningkat setiap tahunnya, penuaan sering dikaitkan dengan penyakit degenerative seperti hipertensi. Jumlah penderita penyakit hipertensi juga meningkat pada setiap tahunnya. Seluruh lansia diberikan terapi komplementer *slow stroke back massage* selama 10 menit pada bagian punggung menggunakan manipulasi *effleurage* sebanyak 60 gosokan permenit. Sebelum dan sesudah dilakukan intervensi, lansia diperiksa tekanan darahnya dan diwawancarai. Kegiatan ini diberikan 3 hari sekali selama empat minggu. Minggu ke empat lansia akan diperiksa tekanan darahnya dan di wawancarai kembali. Hasil pengabdian masyarakat ini tekanan darah systole berkurang 10,84 dengan nilai $p=0,000$, dan tekanan darah diastole berkurang 6.25 dengan nilai $p=0,004$. Kegiatan pengabdian masyarakat ini membuktikan bahwa lansia yang menerima penerapan teknik *slow stroke back massage* dapat mengurangi tekanan darah sistole maupun diastole.

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

Abstract

The number of elderly people around the world is increasing every year, aging is often associated with degenerative diseases such as hypertension. The number of patients with hypertension is also increasing every year. All elderly were given complementary therapy *slow stroke back massage* for 10 minutes on the back using *effleurage* manipulation as much as 60 rubs per minute. Before and after the intervention, the elderly were checked for blood pressure and interviewed. This activity is given once every 3 days for four weeks. The fourth week the elderly will be checked for blood pressure and interviewed again. The results of this community service systole blood pressure was reduced by 10.84 with a value of $p=0.000$, and diastole blood pressure was reduced by 6.25 with a value of $p=0.004$. This community service activity proves that the elderly who receive the application of *slow stroke back massage* techniques can reduce systole and diastole blood pressure.

Keywords: *slow stroke back massage*, elderl, hypertension

1. PENDAHULUAN

Secara global penduduk yang berusia 60 tahun keatas di tahun 2020 sejumlah 1,4 miliar [1]. Badan pusat Statistik (BPS) menjelaskan, jumlah lansia pada Indonesia sebanyak 11,75% pada tahun 2023. Jawa Timur menduduki peringkat ke 2 proporsi lansia terbesar sesudah Yogyakarta [2]. Persentase penduduk lansia di Jember di tahun 2020 mencapai 14,30% [3].

Proses penuaan tak jarang dikaitkan dengan penyakit degeneratif contohnya hipertensi. Hipertensi sendiri merupakan kondisi dimana tekanan darah sistolik seseorang lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Orang yang hipertensi di dunia diperkirakan 1,28 miliar orang di tahun 2020 [4]. menurut Riskesdas 2013, hipertensi di Indonesia sebanyak 25,8%, Prevalensi tertinggi terjadi pada Bangka Belitung 30% [5]. Jumlah perkiraan hipertensi yang usianya ≥ 15 tahun di Jawa Timur kurang lebih 11.600.444 orang, menggunakan proporsi laki-laki 48,8% dan wanita 51,2% [6]. sesuai data Dinas Kesehatan Jember tahun 2021 orng dengan hipertensi di wilayah Jember mencapai 198.652 orang meningkat dari tahun 2020 yg berjumlah 69.512 orang. Kecamatan dengan kasus hipertensi terbanyak tahun 2021 ialah.

Puskesmas Kaliwates dengan kasus hipertensi sebanyak 15.707 orang yg naik berjumlah 2.829 jiwa [7].

Terdapat beberapa penyebab hipertensi seperti riwayat keluarga atau genetik, gaya hidup tidak sehat, obesitas, proses penuaan, dan lain-lain. Penyakit hipertensi bisa diatasi menggunakan cara farmakologi dengan memberikan obat penurun tekanan darah. tetapi, pada beberapa masalah hipertensi bisa diatasi dengan cara menyampaikan terapi komplementer mirip slow stroke back massage. Terapi ini seringkali digunakan di dunia keperawatan karena caranya lebih efektif, irit, non invasif pada bandingkan menggunakan cara farmakologi. Kebutuhan warga mencari terapi komplementer semakin semakin tinggi sebagai akibatnya rakyat membutuhkan terapi yang mudah diterima, murah dan sederhana buat mengatasi hipertensi. oleh karena itu, aktivitas edukasi teknik slow stroke back massage penting buat dilakukan menjadi bentuk upaya menurunkan tekanan darah di lansia dengan berbasis terapi komplementer.

2. METODE

pengabdian masyarakat ini dilakukan di tanggal 6- 31 Mei 2024 di Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember dengan jumlah lansia sebesar 24 orang. semua lansia yang darah tinggi diberikan slow stroke back massage selama 10 menit di bagian punggung menggunakan menggunakan manipulasi effleurage sebanyak 60 gosokan permenit serta edukasi pada keluarga guna penerapan slow stroke back massage selama 20 mnt. intervensi dipraktikkan seminggu dua kali selama 4 minggu. intervensi pertama dilakukan sang penulis serta tim, sedangkan intervensi kedua sampai ke delapan dilaksanakan oleh keluarga dibawah pengawasan tim penulis.

penilaian aktivitas ini dilakukan menggunakan metode pre-test dan post-test. Pretest dilaksanakan menggunakan cara wawancara serta mengukur tekanan darah subjek. setelah intervensi dilakukan delapan kali selama empat minggu, di minggu ke empat akan dilakukan posttest menggunakan cara yang sama mirip pretest.

Analisis dilakukan menggunakan membandingkan hasil pre-test serta post-test responden apakah terdapat penurunan pada tekanan darah setelah penerapan Slow Stroke Back Massage. hasil penilaian tersaji pada bentuk tabel berupa angka hasil tekanan darah. Analisis bivariate menggunakan uji Willcoxon

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Para lansia suka serta menilai ini menjadi kegiatan positif, hal ini dibuktikan dengan mereka mengikuti kegiatan yg diberikan dari awal hingga akhir dengan baik. Adapun karakteristik lansia peserta penerapan slow stroke back massage menjadi upaya penurunan tekanan darah ialah sebagai berikut

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Subyek	Intervensi slow stroke back massage
Usia (tahun)	
Mean	68.58
Min-max	61-78
IMT	
Mean	2515
Min-max	15.37-3571
Konsumsi makanan pemicu	

Mean		109.17
Min-max		65-190
Konsumsi makanan pencegah		
Mean		149.79
Min-max		75-235
Jenis kelamin		
Laki-laki	4	(5,6)
Perempuan	20	(27,8)
Pendidikan		
Tidak sekolah	15	(20,8)
SD	7	(9,7)
SMP	1	(1,4)
SMA	1	(1,4)
PT	0	
Pekerjaan		
Tidak bekerja	14	(19,4)
Bekerja	10	(13,9)
Penghasilan		
Tidak berpenghasilan	17	(23,6)
< Rp. 500.000,00	2	(2,8)
Rp.500.000,00-1.000.000,00	5	(6,9)
>Rp. 1.000.000	0	
Riwayat keluarga		
Ya	14	(19,4)
Tidak	10	(13,9)
Konsumsi alkohol		
Ya	0	
Tidak	24	(33,3)
Konsumsi obat		
Ya	0	
Tidak	24	(33,3)
Merokok		
Ya	3	(4,2)
Tidak	21	(29,2)
Aktivitas fisik		
Rendah	20	(27,8)
Sedang	2	(2,8)
Tinggi	2	(2,8)

Stres		
Normal	6	(8,3)
Ringan	4	(5,6)
Sedang	7	(9,7)
Berat	7	(9,7)

sesuai tabel 1 usia subyek termuda 61 tahun serta tertua 78 tahun. homogen-rata subyek mempunyai berat badan ideal (18,5-25,0). Kebanyakan subyek mengkonsumsi makanan pemicu hipertensi dengan skor 109,17. makanan pemicu hipertensi yg sering dikonsumsi seperti pindang, mie, ikan air tawar serta ikan tongkol. Begitu jua dengan konsumsi kuliner pencegah hipertensi, kebanyakan subyek memiliki skor 149,79. makanan pencegah hipertensi yang tak jarang dikonsumsi mirip tomat, pisang, papaya, tempe dan memahami. di tabel 1 dominan berjenis kelamin wanita, tak sekolah, tak bekerja, serta tidak mempunyai penghasilan. dipandang berasal riwayat famili pernah menderita hipertensi. di dedikasi masyarakat ini, subyek tidak ada yang mengkonsumsi alkohol dan obat antihipertensi. pada tabel 1, subyek tidak merokok, mempunyai kegiatan fisik yang rendah dan lebih banyak yang mengalami stress.

Tabel 2. Tabel perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan

		N	Mean	Beda Mean	SD	95% CI		p
						Bawah	Atas	
Sistole	sebelum	24	165,42	10,84	12,504	150	190	0,000
	sesudah		154,58		16,146	130	190	
	back massage							
Diastole	sebelum	24	99,17	6,25	2,823	90	100	0,004
	sesudah		92,92		7,506	80	100	
	back massage							

di tabel dua tekanan darah sistole mempunyai nilai beda mean antara sebelum dan setelah intervensi. Terjadi penurunan sebesar 10,84 dengan nilai p=0,000, bisa disimpulkan bahwa penurunan tekanan darah systole dipengaruhi *slow stroke back massage*. Tekanan darah diastole mempunyai nilai beda mean antara sebelum dan selesainya hegemoni. Terjadi penurunan sebesar 6,25 menggunakan nilai p=0,004, disimpulkan bahwa penurunan tekanan darah diastole ditentukan *Slow Stroke Back Massage*. yang akan terjadi evaluasi tadi menjelaskan bahwa *slow stroke back massage* bisa menurunkan tensi yang signifikan. Tekanan darah systole turun 10,84 mmHg serta diastole turun 6,25 mmHg menggunakan nilai p<0,05 adalah *slow stroke back massage* bisa mempengaruhi penurunan tekanan darah systole juga diastole. *Slow stroke back massage* mengakibatkan imbas sedative serta secara spesifik berguna buat melemaskan syaraf-syaraf, mengurangi stres dan ketegangan [8]. Secara psikologis, masase bisa memengaruhi kegiatan limbik dan saraf sebagai akibatnya mempunyai dampak baik serta bisa menurunkan stres. Kerjasama antara aktivitas limbik serta saraf akan saling berpengaruh terhadap penurunan kerja sistem saraf simpatik sehingga dapat menurunkan tekanan darah [9].

4. KESIMPULAN

Sesuai hasil berasal aktivitas pengabdian warga yang sudah dilakukan dan dievaluasi ada penurunan tensi baik sistole atau diastole pada usia lanjut sesudah dipraktikkan Slow stroke back massage. Terjadi penurunan tekanan darah systole sebanyak 10,84 dengan nilai $p=0,000$, serta tekanan darah diastole berkurang sebesar 6.25 dengan nilai $p=0,004$, disimpulkan bahwa penurunan tekanan darah systole juga diastole ditentukan slow stroke back massage. sesudah aktivitas pengabdian warga ini dilaksanakan kami dapat menarik kesimpulan bahwa penerapan teknik Slow stroke back massage menjadi salah satu upaya mengurangi tekanan darah pada usia lanjut pada Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember terealisasi dengan baik, mulai perencanaan, pelaksanaan hingga termin penilaian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Rasa terimakasih dari kami kepada Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember yang sudah mengizinkan serta membantu menyediakan tempat aplikasi aktivitas dan kepada pihak LPPM STIKes Bhakti Al- Qodiri Jember atas kesempatannya sehingga kegiatan dedikasi rakyat ini bisa berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] WHO, "Penuaan dan Kesehatan," WHO, Switzerland, 2022.
- [2] BPS, "Statistik Penduduk Lanjut Usia," BPS, Jakarta, 2023.
- [3] BPS, "Persentase Penduduk Lansia 2018-2020," BPS, Surabaya, 2021.
- [4] WHO, "Hipertensi," WHO, 2020.
- [5] Riskesdas, "Hipertensi," Riskesdas, Jakarta, 2023.
- [6] Dinkes Jatim, "Profil Kesehatan Jawa Timur 2022," Dinkes Jatim, Surabaya, 2022.
- [7] Dinas Kesehatan Kabupaten Jember, "Hipertensi," Dinkes, Jember, 2022.
- [8] Becker, *Massage Therapy for own self*, Jakarta: Prestasi Pustakarya, 2007.
- [9] Nelson, "Massage Therapy : Understanding the mechanism of action on blood pressure," *Scoping*, 2015.