

## **PENERAPAN TERAPI SLOW STROKE BACK MASSAGE (SSBM) UNTUK MENGURANGI NYERI KEPALA PADA LANSIA HIPERTENSI DI DESA SARI GALUH**

Shania Salsabilla Putri<sup>1</sup>, Angga Arfina<sup>2</sup>, Sri Yanti<sup>3</sup>, Afrida Sriyani Harahap<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru,  
Riau, Indonesia

Email : [shaniasalsa76@gmail.com](mailto:shaniasalsa76@gmail.com)

### **Abstract**

*Hypertension is a condition of sustained increase in systemic arterial blood pressure. Hypertension is a silent killer with symptoms similar to other diseases. Fatigue, headaches or stiffness in the neck, palpitations, ringing in the ears, blurred vision, and nosebleeds are some of its symptoms. Headaches in hypertensive patients are caused by increased blood flow to the brain due to increased heart activity pumping blood throughout the body. This leads to increased pressure on the blood vessels in the brain, which compresses the nerves in the brain and causes headaches. One way to reduce headaches is through the slow stroke back massage technique. Slow stroke back massage (SSBM) is a technique performed by gently massaging the back. Massage or touch is an action that provides comfort, relieves tension, calms a person, and improves blood circulation. This application aims to determine the therapeutic effects of Slow Stroke Back Massage in reducing headaches in hypertension patients in Sari Galuh Village. The study used a pre-test-post-test experimental design. The study involved four elderly individuals experiencing headaches due to hypertension. The intervention was conducted over three days with one session lasting 15 minutes. The success indicators for pain intensity were measured using the Numeric Rating Scale (NRS) and an observation sheet. The results showed a significant reduction in pain intensity after receiving the Slow Stroke Back Massage (SSBM) therapy for three days. This therapy has proven effective as a non-pharmacological method for reducing headaches in elderly hypertensive patients. It is hoped that this method can be used as an alternative self-care option and a complement to conventional medical therapy.*

**Keywords** :Hypertension, Slow Stroke Back Massage Therapy, Acute Pain

### **Abstrak**

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah arteri sistemik yang berkelanjutan. Hipertensi adalah pembunuh diam-diam dengan gejala yang mirip dengan penyakit lain. Kelelahan, sakit kepala atau rasa kaku di leher, jantung berdebar-debar, telinga berdenging, penglihatan kabur, dan mimisan merupakan

### **Article history**

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism checker no 234

Doi : prefix doi :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

gejala-gejalanya. Nyeri kepala pada penderita hipertensi disebabkan oleh peningkatan aliran darah ke otak akibat peningkatan aktivitas jantung yang memompa darah ke seluruh tubuh. Hal ini menyebabkan peningkatan tekanan pada pembuluh darah di otak, yang menekan saraf di otak dan menyebabkan nyeri kepala. Salah satu cara untuk menurunkan nyeri kepala yaitu dengan teknik *slow stroke back massage*. *Slow stroke back massage* (SSBM) merupakan salah satu teknik yang dilakukan dengan cara masase (usapan) punggung secara perlahan. Masase atau sentuhan merupakan suatu tindakan yang memberi kenyamanan serta dapat meringankan ketegangan, menenangkan seseorang dan meningkatkan peredaran darah. Penerapan ini bertujuan untuk mengetahui efek terapi *Slow Stroke Back Massage* untuk mengurangi nyeri kepala pada hipertensi di Desa Sari Galuh. Penerapan ini menggunakan desain *eksperiment pre test-post test*. Pada penerapan terdiri empat orang lansia yang mengalami nyeri kepala akibat hipertensi. Intervensi dilakukan selama 3 hari diterapkan 1 kali selama 15 menit. Indikator keberhasilan intensitas nyeri menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS) dan lembar observasi. Hasil penerapan menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada skala nyeri setelah diberikan terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) selama 3 hari. Terapi ini terbukti efektif sebagai metode non-farmakologis untuk mengurangi nyeri kepala pada lansia hipertensi. Diharapkan, metode ini dapat digunakan sebagai alternatif perawatan mandiri dan pelengkap terapi medis konvensional.

**Kata kunci** : Hipertensi, Terapi *Slow Stroke Back Massage*, Nyeri Akut

## **PENDAHULUAN**

Lanjut usia adalah kondisi di mana seseorang mengalami penurunan kemampuan fisik, ditandai dengan hilangnya massa otot, kekuatan, dan detak jantung maksimum, disertai peningkatan lemak tubuh dan penurunan fungsi otak (Kikawada & Tsuyusaki, 2020). Orang yang berusia 60 tahun ke atas dianggap sebagai bagian dari populasi lansia. Seiring bertambahnya usia, jaringan secara bertahap kehilangan kemampuan untuk menyembuhkan, meregenerasi sel yang rusak, dan menjalankan fungsi normal. Akibatnya, jaringan kehilangan kemampuan untuk melawan infeksi dan menyembuhkan kerusakan yang timbul (Kikawada & Tsuyusaki, 2020).

Meningkatnya jumlah lansia dapat menimbulkan masalah, terutama bagi kesehatan dan kesejahteraan mereka. Karena fungsi fisik yang menurun, mereka rentan terhadap masalah kesehatan dan penyakit tertentu (Mahfuzah et al., 2023). Salah satu penyakit tidak menular yang paling umum di dunia adalah hipertensi, yang memengaruhi satu dari tiga orang dewasa di seluruh dunia dan merupakan krisis kesehatan global. Hampir 28,5% populasi dunia, atau sekitar 1,2 miliar orang, menderita hipertensi. Angka ini diprediksi akan meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2025 (Soesanto & Marzeli, 2020). Menurut data WHO, terdapat 1,28 miliar orang dewasa berusia antara 30 dan 79 tahun yang menderita hipertensi dan tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2023). Kementerian Kesehatan Indonesia (2023) memperkirakan bahwa 34,1% penduduk Indonesia menderita hipertensi. Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2021) menunjukkan, di Kabupaten Sragen terdapat 250.035 jiwa dan

8.700.512 jiwa atau sekitar 30,4% dari jumlah penduduk yang menderita hipertensi.

Hipertensi adalah pembunuh diam-diam dengan gejala yang mirip dengan penyakit lain. Kelelahan, sakit kepala atau rasa kaku di leher, jantung berdebar-debar, telinga berdenging, penglihatan kabur, dan mimisan merupakan gejala-gejalanya. Nyeri kepala adalah gejala hipertensi yang paling umum menyebabkan sebagian besar pasien memerlukan perawatan medis. Nyeri adalah perasaan yang tidak menyenangkan yang yang mungkin terasa menyakitkan (Fresia, 2021).

Nyeri kepala dapat muncul sebagai penyakit organik atau fungsional. Keduanya merupakan gejala penyakit, dan nyeri kepala adalah sensasi mengganggu yang dapat menyebabkan iritasi dan kerusakan jaringan. Beberapa nyeri kepala disebabkan oleh rasa sakit yang dipicu di dalam intrakranial dan ekstrakranial (Istyawati, 2020). Nyeri kepala pada penderita hipertensi disebabkan oleh peningkatan aliran darah ke otak akibat peningkatan aktivitas jantung yang memompa darah ke seluruh tubuh. Hal ini menyebabkan peningkatan tekanan pada pembuluh darah di otak, yang menekan saraf di otak dan menyebabkan nyeri kepala (Syokumawena, Pastari, & Meilina, 2022). Nyeri kepala yang terjadi pada penderita penyakit kardiovaskular ditemukan di daerah kepala, leher, dan tengkuk. Karena kenyamanan yang terganggu, nyeri berkepanjangan yang tidak ditangani dapat menurunkan kualitas hidup seseorang (Aprilyadi, Feri, & Ayu, 2021).

Secara umum penatalaksanaan nyeri kepala terdiri atas 2 kategori yaitu secara farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis dilakukan dengan cara terapi analgetik yang merupakan cara paling umum. Terapi ini akan memiliki efek samping obat yang berbahaya bagi pasien. Sedangkan pendekatan non-farmakologis untuk mengurangi nyeri kepala dapat ditangani dengan cara terapi nafas dalam, memberikan posisi yang nyaman, salah satunya stimulus ketaneus yaitu stimulasi kulit yang dilakukan untuk mengurangi nyeri kepala, kompres dingin dan panas, masase, stimulasi saraf elektrik transkutan (TENS) serta mandi air hangat adalah langkah sederhana stimulasi ketaneus dalam upaya menurunkan nyeri. Salah satu cara untuk menurunkan nyeri kepala yaitu dengan teknik stimulus ketaneus atau *slow stroke back massage* (Siauta, 2020).

*Slow stroke back massage* (SSBM) merupakan salah satu teknik yang dilakukan dengan cara masase (usapan) punggung secara perlahan. Masase atau sentuhan merupakan suatu tindakan yang memberi kenyamanan serta dapat meringankan ketegangan, menenangkan seseorang dan meningkatkan peredaran darah. Teknik *slow stroke back massage* ini menyebabkan terjadinya pelepasan endorfin, sehingga membatasi jalan stimulus nyeri (Fatimah, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Surya & Yusri, 2022) dengan judul “Efektifitas Terapi *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi” Hasil uji statistik dependen-t (paired test) menghasilkan nilai p sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa terapi pijat punggung *slow stroke* berhasil meringankan sakit kepala pada hipertensi.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik melakukan penerapan mengenai “Penerapan Terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Lansia Hipertensi di Desa Sari Galuh”.

## **METODE**

Pelaksanaan *Evidence Based Practice Nursing* (EBN) yang dilakukan adalah penerapan Terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Lansia Hipertensi Di Desa Sari Galuh. Metode Penelitian ini menggunakan teknik kuantitatif dengan desain *eksperiment* jenis *one group pretest* dan *posttest*. Keberhasilan pelaksanaan tindakan intervensi dilakukan dengan tindakan Terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Lansia Hipertensi Di Desa Sari Galuh, Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar. Waktu pelaksanaan dilakukan selama 3 hari berturut-turut yaitu dari tanggal 14-16 Mei 2025. Teknik ini diterapkan 1 kali sehari selama 10-15 menit. Subjek pemberian intervensi EBN yaitu pasien

hipertensi. Adapun subjek pelaksanaan dalam intervensi ini adalah 4 lansia hipertensi di desa sari galuh, kecamatan tapung kabupaten Kampar. Analisis data yang digunakan dalam pelaksanaan praktik EBN ini adalah teknik analisa data deskriptif yaitu menggambarkan hasil dari proses penerapan *pre-test* dan *post-test*. Hasil pelaksanaan kegiatan dintervensikan dalam bentuk tabel distribusi dan frekuensi.

a. Indikasi

1. Menurunkan fatigue
2. Menurunkan respon nyeri
3. Menurunkan tekanan darah
4. Meningkatkan kualitas tidur

b. Kontraindikasi

1. Hipertensi
2. Luka bakar
3. Patah tulang
4. Peradangan kulit

## HASIL

Hasil dari pelaksanaan Terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) tergambar dalam tabel berikut ini:

1. Pasien kelolaan 1 Ny. N

**Tabel 1 Lembar observasi pasien kelolaan pemberian terapi slow stroke back massage (SSBM) untuk mengurangi nyeri kepala pada lansia hipertensi**

Inisial Klien	Hari/ Tanggal	Skala Nyeri	
		<i>Pre test</i>	<i>post test</i>
Ny. N	14 Mei 2025	5	4
	15 Mei 2025	4	4
	16 Mei 2025	4	2

2. Pasien kelolaan 2 Ny. S

Inisial Klien	Hari/ Tanggal	Skala Nyeri	
		<i>Pre test</i>	<i>post test</i>
Ny. S	14 Mei 2025	6	4
	15 Mei 2025	4	3
	16 Mei 2025	3	1

3. Pasien kelolaan Ny. U

Inisial Klien	Hari/ Tanggal	Skala Nyeri	
		<i>Pre test</i>	<i>post test</i>
Ny. U	14 Mei 2025	6	5
	15 Mei 2025	5	3
	16 Mei 2025	3	2

4. Pasien kelolaan Ny. S

Inisial Klien	Hari/ Tanggal	Skala Nyeri	
		<i>Pre test</i>	<i>post test</i>
Ny. S	14 Mei 2025	4	4
	15 Mei 2025	4	3
	16 Mei 2025	3	2

Berdasarkan tabel di atas, terapi pijat punggung slow stroke merupakan pengobatan nonfarmakologis yang diketahui bermanfaat bagi penderita sakit kepala pada lansia dengan hipertensi. Pijat punggung memiliki dampak besar terhadap tingkat keparahan sakit kepala pada pasien lansia dengan hipertensi. Pijat membantu meredakan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh sirkulasi yang tidak memadai dengan melebarkan pembuluh darah lokal,

sehingga menimbulkan rasa hangat. Vasodilatasi yang ditimbulkan oleh pijatan meningkatkan aliran darah ke area yang dirawat, sehingga meningkatkan aktivitas seluler dan mengurangi rasa sakit. (Mahfuzah et al., 2023).

Pelepasan endorfin dari talamus dipicu oleh pijatan atau sentuhan. Dengan menghambat pelepasan substansi P, yang dapat menghambat transmisi nyeri, endorfin menempel pada membran presinaptik, yang mengurangi nyeri. Dampak stimulasi pijatan dapat mengaktifkan reseptor opiat di otak dan sumsum tulang belakang dengan bertindak sebagai distraksi. Endorfin, yang dapat memicu relaksasi otot, diproduksi oleh sistem saraf pusat melalui sistem saraf desendens. Pusat kendali nyeri menganalisis bagaimana nyeri ditransmisikan di bawah pengaruh endorfin. (Field et al., 2020).

Menurut penelitian Istyawati et al (2020) mendapatkan hasil Terdapat perubahan pada skala nyeri kepala pasien hipertensi sebesar 1 skala setelah dilakukan terapi SSBM.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Pengkajian Keperawatan**

Pengkajian keperawatan merupakan tahapan awal pada proses keperawatan berupa pengumpulan data tentang pasien. Pengkajian keperawatan bertujuan untuk mengumpulkan dan menganalisis data tentang kondisi kesehatan klien (Berman et al., 2022).

Dari hasil pengkajian keperawatan perawat akan melihat riwayat kesehatan Pasien. Pasien cukup memberikan informasi yang kooperatif untuk menegakkan diagnosa keperawatan. Pada tahap pengkajian ini juga perawat menanyakan keluhan dari pasien, terdapat dari keempat pasien mengatakan bahwa jarang melakukan pengecekan ke pelayanan kesehatan terdekat, pasien jarang mengecek tekanan darah dan tidak rutin minum obat hipertensi, serta pasien juga sering mengkonsumsi makanan berlemak.

Hipertensi adalah pembunuh diam-diam dengan gejala yang mirip dengan penyakit lain. Kelelahan, sakit kepala atau rasa kaku di leher, jantung berdebar-debar, telinga berdenging, penglihatan kabur, dan mimisan merupakan gejala-gejalanya. Nyeri kepala adalah gejala hipertensi yang paling umum menyebabkan sebagian besar pasien memerlukan perawatan medis. Nyeri adalah perasaan yang tidak menyenangkan yang mungkin terasa menyakitkan (Fresia, 2021). Nyeri kepala dapat muncul sebagai penyakit organik atau fungsional. Keduanya merupakan gejala penyakit, dan nyeri kepala adalah sensasi mengganggu yang dapat menyebabkan iritasi dan kerusakan jaringan. Beberapa nyeri kepala disebabkan oleh rasa sakit yang dipicu di dalam intrakranial dan ekstrakranial (Istyawati, 2020). Nyeri kepala pada penderita hipertensi disebabkan oleh peningkatan aliran darah ke otak akibat peningkatan aktivitas jantung yang memompa darah ke seluruh tubuh. Hal ini menyebabkan peningkatan tekanan pada pembuluh darah di otak, yang menekan saraf di otak dan menyebabkan nyeri kepala (Syokumawena, Pastari, & Meilina, 2022). Nyeri kepala yang terjadi pada penderita penyakit kardiovaskular ditemukan di daerah kepala, leher, dan tengkuk. Karena kenyamanan yang terganggu, nyeri berkepanjangan yang tidak ditangani dapat menurunkan kualitas hidup seseorang (Aprilyadi, Feri, & Ayu, 2021).

Menurut asumsi peneliti, keempat pasien mengalami nyeri kepala karena tidak membatasi makanan asin/garam dan terkadang mengkonsumsi dalam jumlah yang berlebih, klien mengatakan tidak ada pantangan dalam mengonsumsi makanan.

### **2. Masalah Keperawatan Yang Muncul**

Berdasarkan data tentang kondisi kesehatan pasien, diagnosis keperawatan dibuat untuk mengidentifikasi potensi dan masalah kesehatan klien yang dapat dihindari atau diatasi melalui intervensi keperawatan kooperatif. Diagnosis tersebut kemudian dianalisis dan dibandingkan dengan norma fungsi kehidupan pasien. Diagnosis keperawatan mencakup

respons pasien yang nyata dan potensial yang bermanifestasi sebagai masalah, penyebab, gejala, atau indikator. Berdasarkan penilaian peneliti, semua pasien menunjukkan nyeri akut yang berkaitan dengan agen cedera fisiologis, berdasarkan kondisi mereka saat ini. Diharapkan dengan mengidentifikasi diagnosis utama nyeri berat, masalah keperawatan pada pasien yang mengalami sakit kepala dapat diatasi.

Menurut asumsi penulis diagnosa nyeri akut diangkat menjadi diagnosa utama karena sesuai dengan data subjektif dan objektif pasien.

### **3. Analisis Tindakan Keperawatan Sesuai Dengan Hasil Penelitian**

Pada tahap perencanaan keperawatan, perawat menetapkan tujuan dan hasil yang diharapkan dan membuat rencana tindakan keperawatan untuk mencapainya. Perencanaan menentukan cara mencegah, memitigasi, atau menyelesaikan masalah klien prioritas yang teridentifikasi. Tujuan perencanaan adalah untuk membuat rencana perawatan individual yang menentukan tujuan klien dan hasil yang diinginkan serta intervensi perawatan terkait (Berman et al., 2022).

Berdasarkan konsep teori dari Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI, 2017) untuk diagnosa Nyeri akut b.d agen pencedera fisiologis, Intervensi yang ditentukan yaitu penerapan terapi slow stroke back massage dan manajemen nyeri

### **4. Analisis Implementasi Keperawatan**

Implementasi keperawatan adalah tahap keempat dalam proses keperawatan yang melibatkan pelaksanaan intervensi yang telah direncanakan untuk mencapai tujuan dan hasil yang diharapkan (Butcher et al., 2018).

Implementasi yang dilakukan pada tanggal 14 sampai 16 Mei 2025. Dari pertemuan pertama sampai pertemuan ketiga diagnosis keperawatan utama yaitu mengidentifikasi penyebab nyeri kepala, mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, intensitas nyeri, mengidentifikasi skala nyeri, mengidentifikasi yang memperberat dan memperingan nyeri, dan memberikan teknik non farmakologi dengan penerapan terapi *slow stroke back massage* (SSBM) yang dilakukan 1 kali perhari selama 15 menit.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Putra dan Kusuma (2021) tentang pengaruh penerapan SSBM dengan VCO terhadap penurunan nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi di Banjar Dukuh Kelurahan Serangan. Hasil penelitian Dewi et al. (2021) mendapatkan rerata skala nyeri sebelum intervensi adalah 7 dan sesudah intervensi 3,93.

### **5. Analisis Evaluasi Keperawatan**

Evaluasi dari hasil tindakan keperawatan yang telah diberikan kepada pasien kelolaan I, 2, 3 dan 4 dari tanggal 14 sampai 16 Mei 2025 masalah teratasi intervensi dihentikan, untuk diagnosa Nyeri akut b.d agen pencedera fisiologis antara lain pasien mengatakan mengeluh nyeri kepala, sulit tidur, merasa gelisah dan saat dilakukan pemeriksaan fisik tekanan darah tinggi dan skala nyeri dalam rentang nyeri sedang. Pada hari ketiga pasien mengatakan nyeri kepala sudah tidak ada lagi.

Setelah menganalisis hasil asesmen masalah nyeri pasien, tindakan selanjutnya adalah menginstruksikan keluarga untuk menggunakan metode pijat punggung *slow stroke back massage* pada pasien. Hal diatas sesuai dengan hasil penelitian (Istyawati, 2020) bahwa teknik pijat punggung dengan *slow stroke back massage* menunjukkan efek yang signifikan pada penderita hipertensi, menghasilkan perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test. Pendekatan terapi slow stroke back massage mengurangi intensitas sakit kepala pada pasien.

## **KESIMPULAN**

Setelah dilakukan penelitian tentang Penerapan Terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Lansia Hipertensi di RW 07 RT 01 dan 03 RW 08 RT 01 Desa Sari Galuh dapat disimpulkan:

1. Pengkajian keperawatan, didapatkan keempat pasien jarang melakukan pengecekan ke pelayanan kesehatan terdekat, pasien jarang mengecek tekanan darah dan tidak rutin minum obat hipertensi, serta pasien juga sering mengkonsumsi makanan berlemak.
2. Diagnosa keperawatan, pada kasus dilapangan ditemukan 1 diagnosa, Nyeri akut b.d agen pencedera fisiologis
3. Intervensi keperawatan, intervensi untuk diagnosa keperawatan adalah manajemen nyeri dengan terapi *slow stroke back massage* (SSBM).
4. Implementasi keperawatan, implementasi yang diberikan meliputi penerapan terapi *slow stroke back massage* (SSBM).
5. Evaluasi, evaluasi dari implementasi yang diberikan pasien kelolaan 1, 2, 3 dan 4 dari tanggal 14 sampai 16 Mei 2025 masalah teratasi intervensi dihentikan, untuk diagnosa Nyeri akut b.d agen pencedera fisiologis antara lain pasien mengatakan mengeluh nyeri kepala, sulit tidur, merasa gelisah dan saat dilakukan pemeriksaan fisik tekanan darah tinggi dan skala nyeri dalam rentang nyeri sedang. Pada hari ketiga pasien mengatakan nyeri kepala sudah tidak ada lagi.
6. *Evidence Based Nursing Practice*, penelitian mengenai Penerapan Terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Lansia Hipertensi di RW 07 RT 01 dan 03 RW 08 RT 02 dan 01 di Desa Sari Galuh pada 4 orang pasien. Hasil observasi menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan terapi *slow stroke back massage* (SSBM) nilai skala nyeri turun.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aprilyadi, N., Feri, J., & Ayu, L. (2021). Penerapan Teknik Imajinasi Terbimbing Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Siti Aisyah Kota Lubuklinggau Tahun 2021. *Journal Of Complementary In Health*, 1(1), 24-30.
- Berman, A., Snyder, S. J., & Frandsen, G. (2022). *Kozier and Erb's fundamentals of nursing concept, process and practice* (11th ed.). Pearson United Kingdom.
- Butcher, H. K., Bulechek, G. M., Dochterman, J. M. M. C., & Wagner, C. (2018). *Nursing Interventions Classification (NIC) - E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Buku panduan SDKI, SLKI, dan SIKI, 2017
- Dewi, N. I. R. P., Putra, P. W. K., & Kusuma, A.A. G. N. (2021). Pengaruh Penerapan Slow-Stroke Back Massage dengan VCO (Virgin Coconut Oil) terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Nyeri Kepala pada Lansia Penderita Hipertensi di Banjar Dukuh Kelurahan Serangan. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 2 (2), 104 - 112.
- Fadila, I. (2020). Mengenal Hipertensi pada Lansia yang Patut Diwaspadai. *Hellosehat*. Diakses pada April 2022.
- Fatimah, D. (2020). Pengaruh Slow Stroke Back Massage terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*. Diakses pada April 2022.
- Field, T., Hernandez-Reif, M., Diego, M., Schanberg, S., & Kuhn, C. (2020). Cortisol decreases and serotonin and dopamine increase following massage therapy. *International Journal of Neuroscience*, 115(10), 1397-1413. <https://doi.org/10.1080/00207450590956459>
- Fresia, S. (2021). Efektifitas Penerapan Teknik SSBM terhadap Penurunan Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi di Ruang Garuda RS dr. Esnawan Antariksa Jakarta. *Jurnal Keperawatan Dan Kedirgantaraan Vol.1, No.1*. Diakses pada April 2022.
- Hidayat, R. and Kurniadi, R. (2023) 'Pengaruh Teknik Slow Stroke Back Massage (SSBM) Terhadap Penurunan Nyeri Kepala dan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Batu

Belah Wilayah Kerja', 7(23).

- Hidayat, R., & Agnesia, Y. (2021). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Pulau Jambu Uptd Blud Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners*, 5(1), 8-19. Diakses pada April 2022
- Istyawati, dan P. (2020). Efektifitas Slow Stroke Back Massage (Ssbm) Dalam Menurunkan Skala Nyeri Kepala Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Mitra Siaga Tegal. *Community of Publishing in Nursing Volume 8 No 2.*. Diakses pada April 2022.
- Kemenkes RI. (2023). Berhaji dan lansia. Kemenkes. <https://ayosehat.kemkes.go.id/berhaji-dan-lansia>
- Kikawada, R., & Tsuyusaki, T. (2020). Characteristics of hypertension in the elderly. *Nippon Rinsho. Japanese Journal of Clinical Medicine*, 50 Suppl(2), 337-343.
- Mahfuzah, M., Alini, A., & Hidayat, R. (2023). Pengaruh teknik slow stroke back massage (SSBM) terhadap penurunan nyeri kepala dan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Batu Belah wilayah kerja Puskesmas Air Tiris tahun 2022. *Jurnal Ners*, 7(1), 518-523. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.8006>
- Siauta. (2020). Penurunan nyeri kepala penderita hipertensi menggunakan relaksasi handgrip. *Borneo Nursing Journal (BNJ) Volume 2 No 1*. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>. Diakses pada April 2022.
- Surya, D. O., & Yusri, V. (2022). Efektifitas Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4).
- Soesanto, E., & Marzeli, R. (2020). Persepsi lansia hipertensi dan perilaku kesehatannya. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(3), 244-251. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i3.627>
- Syokumawena, S., Pastari, M., & Meilina, M. (2022). Pengaruh Akupuntur Terhadap Tekanan Darah Darah. *Jpp (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 17(2), 228-232
- World Health Organization. (2023). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yanti, R. (2019). Efektifitas Massase Punggung Dan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika Volume 10 No 1*. <https://doi.org/10.30633/jkms.v10i1.305>. Diakses pada April 2022