

# **PENERAPAN *SLOW STROKE BACK MASSAGE* DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN ISTIRAHAT PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMPING I YOGYAKARTA**

Endhitya Novrika Sari<sup>1</sup>, Tri Widyastuti<sup>2</sup>  
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta  
Jalan Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293  
email: [endhityanovrika@gmail.com](mailto:endhityanovrika@gmail.com)

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** *World Health Organization* (WHO) 1,3 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Penderita hipertensi di Indonesia terus mengalami kenaikan setiap tahunnya. Angka kejadian hipertensi akan bertambah seiring dengan bertambahnya usia seseorang. Usia 45 tahun sampai 54 tahun kejadian hipertensi mencapai 45,3% pada usia 55 sampai 64 tahun mencapai 55,3%, sedangkan pada usia 65 sampai 74 tahun mencapai 69,5%. Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi *Slow Stroke Back Massage* merupakan terapi manipulasi pijatan lembut pada jaringan yang bertujuan memberikan efek terhadap fisiologis terutama vaskular, muskular, dan sistem saraf tubuh. Terapi ini 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. **Tujuan:** Mampu melaksanakan asuhan keperawatan dengan menerapkan *Slow Stroke Back Massage* dalam pemenuhan kebutuhan istirahat pada lansia dengan hipertensi. **Metode:** Menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan proses asuhan keperawatan gerontik melalui penerapan terapi *Slow Stroke Back Massage* selama 30 menit dan dilakukan dalam 6 kali kunjungan. **Hasil:** Setelah dilakukan implementasi selama enam kali kunjungan dengan durasi 30 menit, melalui penerapan terapi *Slow Stroke Back Massage* dalam pemenuhan kebutuhan istirahat didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur serta penurunan tekanan darah pada dua klien dengan hipertensi. **Kesimpulan:** Tindakan non farmakologi dengan penerapan *Slow Stroke Back Massage* menunjukkan terjadinya perubahan kondisi lansia menjadi lebih rileks sehingga kebutuhan istirahat terpenuhi serta tekanan darah menurun.

**Kata kunci:** *Slow Stroke Back Massage*, lansia hipertensi, gangguan istirahat, penurunan tekanan darah

- 1) Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
- 2) Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta