



NASKAH PUBLIKASI

***CASE REPORT: EFEKTIFITAS SLOW STROKE BACK MASSAGE
(SSBM) TERHADAP PENINGKATAN DURASI TIDUR DAN
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI
RUANG DAHLIA RUMAH SAKIT KRISTEN NGESTI WALUYO
PARAKAN 2025***

OLEH:

**ANA NUR JAYANTI
NIM: 2404001**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

HALAMAN PENGESAHAN

NASKAH PUBLIKASI

**CASE REPORT: EFEKTIFITAS *SLOW STROKE BACK MASSAGE (SSBM)*
TERHADAP PENINGKATAN DURASI TIDUR DAN PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DI RUANG DAHLIA RUMAH SAKIT
KRISTEN NGESTI WALUYO
PARAKAN 2025**

OLEH:
ANA NUR JAYANTI
NIM: 2404001

Karya Ilmiah Akhir ini disetujui pada

Tanggal 21 Mei 2025

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan
Profesi Ners

Dosen Pembimbing

Indah Prayesti, S.Kep., Ns.,
M.Kep.

Christina Yeni Kustanti, S.Kep., Ns.,
M.Pall.C., Ph.D.

**CASE REPORT: EFEKTIFITAS SLOW STROKE BACK MASSAGE
(SSBM) TERHADAP PENINGKATAN DURASI TIDUR DAN
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI
RUANG DAHLIA RUMAH SAKIT KRISTEN NGESTI WALUYO
PARAKAN 2025**

ABSTRAK

ANA NUR JAYANTI: *Case Report: Efektifitas Slow Stroke Back Massage (SSBM) Terhadap Peningkatan Durasi Tidur dan Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Dahlia Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan 2025.*

Latar Belakang: Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya diatas 140 mmHg dan tekanan diastol di atas 90 mmHg. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2023, jumlah penderita hipertensi di Jawa Tengah mencapai 37,57% dengan perempuan 40,17% dan laki-laki 34,83. Penatalaksanaan nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur dan penurunan tekanan darah dilakukan dengan terapi relaksasi. Studi kasus ini menggunakan terapi relaksasi *slow stroke back massage (SSBM)*.

Metode: Studi kasus (*case report*) dilakukan pada tanggal 29 April-1 Mei 2025. Sampel dalam *case report* ini adalah 1 pasien hipertensi yang mempunyai gangguan tidur. Intervensi yang dilakukan adalah terapi efektifitas *slow stroke back massage (SSBM)*. Untuk mengetahui adanya peningkatan durasi tidur dan penurunan tekanan darah didokumentasikan di lembar observasi.

Gejala Utama: Ny. S usia 42 tahun mengalami hipertensi, pasien mengeluh sulit tidur malam bertambah saat beraktifitas, pasien juga mengatakan istirahat tidak cukup. Diagnosis keperawatan yang muncul yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang control tidur. Terapi *slow stroke back massage (SSBM)* dilakukan pada tanggal 29 April dan 30 April 2025 sesuai SOP selama 10 menit dengan outcome terapi *slow stroke back massage* dapat meningkatkan durasi tidur dan penurunan tekanan darah pada Ny.S

Kesimpulan: Terapi *slow stroke back massage (SSBM)* dapat meningkatkan durasi tidur dan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: *SSBM* – Durasi Tidur- Hipertensi

¹Mahasiswa Pendidikan Profesi Ners, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Dosen Prodi Pendidikan Profesi Ners, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

³Pembimbing Klinik Pendidikan Profesi Ners, Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan

CASE REPORT: EFFECTIVENESS OF SLOW STROKE BACK MASSAGE (SSBM) ON INCREASING SLEEP DURATION AND DECREASE IN BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENT IN THE DAHLIA ROOM OF NGESTI WALUYO CHRISTIAN HOSPITAL PARAKAN 2025

ABSTRACT

ANA NUR JAYANTI: Case Report: Effectiveness Of Slow Stroke Back Massage (ssbm) On Increasing Sleep Duration and Decrease In Blood Pressure In Hypertension Patient In The Dahlia Room Of Ngesti Waluyo Christian Hospital Parakan 2025.

BACKGROUND: Hypertension is defined as persistent blood pressure where the systolic pressure is above 140mmhg and the diastolic pressure is above 90mmhg. Based on riskesdas data in 2023, the number of hypertension sufferers in central java reached 37,57% with 40,17% women and 34,83% men. Non-pharmacological management to improve sleep quality and reduce blood pressure is done with relaxation therapy. This case study uses SSBM relaxation therapy.

METHOD: Case study (case report) was conducted on April 29- May 1, 2025. The sampel in this case report was 1 hypertension patient who had sleep disorders. The intervention carried out was the effectiveness of slow stroke back massage (SSBM) therapy. To determinethe increase in sleep duration and decrease in blood pressure documented in the observation sheet.

MAIN SYMTOMS: Mrs. S aged 42 years has hypertension, complains of difficult sleeping at night which increased during activities,, the patient also said that she did not get enough rest. The nursing diagnosis that emerged was sleep pattern disorder related to lack of sleep control. Slow stroke back massage (SSBM) therapywas carried out on April 29 and April 30, 2025 according to the SOP for 10 minutes with the outcome of slow stroke back massage therapy being able to increase sleep duration and decrease blood pressure in Mrs.S.

CONCLUSION: slow stroke back massage (SSBM) therapy can increase sleep duration and reduce blood pressure in hypertensive patients

KEYWORDS: SSBM - Sleep duration - Hypertension

¹Nursing Professional Education Student, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Lecturers at the Nursing Professional Education Study Program, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

³Clinical Instructor at the Nursing Professional Education Study Program, Ngesti Waluyo Christian Hospital Parakan

A. Latar Belakang

Hipertensi mejadi salah satu penyebab terjadinya gagal jantung kongestif serta penyakit cerebrovaskuler, dimana hipertensi tersebut menjadi faktor penyebab terjadinya kematian (Istyawati et al., 2020). Hipertensi sendiri didefinisikan sebagai tekanan pembuluh darah arteri yang meningkat di atas 140/90 mmHg (Ampofo et al., 2020). Penderita hipertensi tidak menyadari menderita hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan yang semestinya. Hipertensi yang tidak mendapat pengobatan atau penanganan yang baik dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, diabetes melitus, gagal ginjal dan kebutaan. Stroke (51%) dan penyakit jantung koroner (45%) menjadi penyebab kematian tertinggi (Sumadi et al., 2020).

Menurut hasil Riskesdas tahun 2023 total yang terkena hipertensi di provinsi Jawa Tengah mencapai 37,57% dengan perempuan 40,17% dan laki-laki 34,83. Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 29,2% berdasarkan hasil pengukuran, dengan Provinsi Jawa Tengah memiliki 31,3%, yang jauh lebih tinggi dari nilai nasional (Kemenkes RI, 2024).

Data pasien di Rumah Sakit Krisen Ngesti Waluyo Parakan dengan Hipertensi selama bulan Januari sampai dengan Maret sebanyak 73 orang. Pelaksanaan peningkatan kualitas tidur pasien di rumah sakit masih didominasi oleh pemberian obat, sedangkan penatalaksanaan non-farmakologis yang paling sering dilakukan adalah teknik relaksasi nafas,

namun pemberian terapi *slow stroke back massage* (ssbm) belum pernah diterapkan dalam penatalaksanaan peningkatan durasi tidur dan penurunan tekanan darah pada pasien, khususnya pada pasien hipertensi.

B. Gambaran Kasus

1. Pengajian

Pasien Ny. S berusia 42 tahun 4 bulan, beralamat di Parakan. Ny. S Masuk Rumah Sakit pada tanggal 28 April 2025 pukul 22.00 WIB dengan diagnosa medis hipertensi. Pengkajian dilakukan tanggal 29 April 2025 pukul 08.00 pasien mengeluh sulit tidur malam hari karena pusing cekot-cekot skala 4 bertambah nyeri saat beraktifitas dan banyak pikiran, pasien mengatakan juga istirahat tidak cukup TD= 160/100mmHg N= 80/mnt S= 36,1C SpO2= 98% tingkat kesadaran *composmentis*, *Glasgow Coma Scale* (GCS) E:4 V:5 M:6. Kekuatan otot pukul 08.00 WIB $\frac{5}{5}$, Ukuran pupil 2mm/2mm dengan refleks cahaya +/+,terpasang infus RL 20 tpm ditangan kiri. Sesuai analisa data didapatkan diagnosa keperawatan pada Ny.S adalah gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang control tidur (D. 0055). Dilakukan intervensi Keperawatan berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan (SIKI) 2020 tentang dukungan tidur (I.05174) berupa pemberian terapi *slow stroke back massage* (ssbm). Intervensi dilakukan selama 2 hari di Ruang Dahlia Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan pada tanggal 29 April 2025 dan 30 April 2025 berdasarkan *standar operasional prosedur* (SOP) selama 10 menit. Sebelum dilakukan intervensi *SSBM* tanggal 29 dan 30 April 2025 didapatkan durasi tidur 4-5

jam semalam tekanan darah 160/100mmHg dan setelah diberikan intervensi *SSBM* selama 10 menit durasi tidur menjadi 7jam semalam tekanan darah 135/80mmHg

Table 1 Observasi tensi *pretest* dan *posttest* intervensi *SSBM* pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan 2025

No	Tanggal / Pukul (WIB)	Observasi tensi	
		<i>Pre Intervensi</i>	<i>Post Intervensi</i>
1	29/05/2025 Jam 08.00	160/100 mmHg	150/90 mmHg
2	30/05/2025 Jam 08.00 wib	148/97 mmHg	140/80 mmHg
3	01/05/2025 Jam 08:00 wib	135/80 mmHg	-

Sumber: Data Primer Terolah, 2025

Table 2 Kualitas tidur *pretest* dan *posttest* intervensi *SSBM* pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan 2025

No	Tanggal / Pukul (WIB)	Durasi Tidur	
		<i>Pre Intervensi</i>	<i>Post Intervensi</i>
1	28/05/2025 s/d 29/05/2025 Jam 23.30-04.00	4-5 jam	4,5 jam
2	29/04/2025 s/d 30/05/2025 Jam 23.00-04.30 wib	5jam	5,5 jam
3	30/05/2025 s/d 01/05/2025 Jam 21.30 – 05:30 wib	5,5jam	7 jam

Sumber: Data Primer Terolah, 2025

C. Pembahasan

1. Pengkajian

Pengkajian dilakukan pada tanggal 29 April 2025 di Ruang Dahlia Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan pada Ny. S dengan diagnosis hipertensi, berusia 42 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Jenis kelamin dan umur adalah dua variabel penting yang terkait

dengan hipertensi, atau tekanan darah tinggi (Erman et al., 2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien berusia 42 tahun. Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur (Kemenkes RI, 2019). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, usia pasien yang didiagnosa hipertensi oleh dokter atau yang sudah menderita hipertensi adalah di atas 18 tahun, atau usia dewasa (Kesehatan RI, 2023). Faktor risiko lainnya termasuk obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan genetic, stress (Arum, 2019).

Hasil pengkajian didapatkan data bahwa pasien mengatakan tidak bisa tidur malam N 80x/menit, TD 160/100 mmHg. Manifestasi klinis yang sering dirasakan oleh penderita hipertensi biasanya nyeri kepala, pandangan kabur dan berputar, kaku pada leher, nyeri dada, cepat merasa letih ketika beraktivitas serta susah tidur (Adrian & Tommy, 2019). Peneliti berasumsi bahwa keluhan yang dirasakan pasien kelolaan sudah untuk tidur merupakan manifestasi dari penyakit hipertensi yang diderita oleh pasien.

2. Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan yang muncul pada pasien kelolaan yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang control tidur (D.0055) Sesuai dengan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) tahun 2020 menyebutkan bahwa tekanan darah serta frekuensi nadi yang meningkat dapat menjadi gejala dan tanda mayor maupun minor serta penyebab

munculnya masalah keperawatan gangguan pola tidur. . Sesuai dengan data ditemukan bahwa pasien mengatakan sulit tidur saat malam, pasien mengatakan istirahat tidak cukup TD= 160/100mmHg N= 80/mnt S= 36,1C SpO2= 98%

3. Rencana tindakan keperawatan

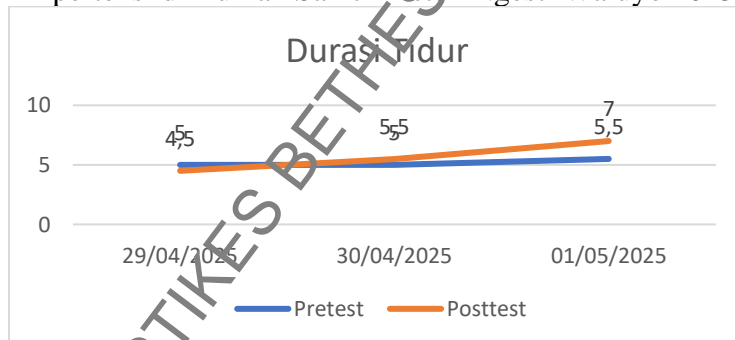
Perencanaan tindakan keperawatan menggunakan Standar Intervensi Keperawatan (SIKI) yaitu dukungan tidur dengan tindakan terapi nonfarmakologi *slow stroke back massage* (ssbm) dengan diagnosis yang muncul dalam perumusan masalah. Tindakan keperawatan pada penelitian ini adalah *slow stroke back massage* (ssbm). Penerapan *SSBM* dilakukan kepada pasien kasus kelolaan dan dilakukan sesuai SPO selama 2 hari dengan durasi waktu selama 10 menit. *Slow stroke back massage* (ssbm) adalah terapi dengan gerakan sentuhan pada punggung yang mempunyai efek relaksasi otot, tendon, dan ligament, meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, dan merangsang pelepasan neurotransmitter asetikolin yang kemudian menghambat kinerja saraf simpatik menyebabkan terjadinya vasodilatasi sistemik serta terjadinya penurunan kontraktilitas otot dan menimbulkan gejala penurunan denyut jantung, curah jantung yang mengakibatkan penurunan tekanan darah (Utomo et al., 2022)

4. Implementasi keperawatan

Penerapan *slow stroke back massage* (ssbm) dilakukan kepada pasien kasus kelolaan dan dilakukan sesuai SPO selama 2 hari pada tanggal 29

April 2025 dan 30 April 2025 dengan durasi waktu selama 10 menit. Penerapan *SSBM* dalam KIA ini dilakukan pada pasien dengan posisi tengkurap karena posisi tersebut merupakan posisi ternyaman dari pasien. Identifikasi durasi tidur dan tekanan darah sebelum dilakukan tindakan pada pasien tanggal 29 April 2025 dan 30 April 2025 yaitu durasi tidur pasien 4-5 jam semalam, tekanan darah 160/100mmHg. Penerapan *slow stroke back massage* (ssbm) terhadap gangguan pola tidur yang dilakukan dengan selama 2 hari dengan durasi 10 menit didapatkan setelah dilakukan tindakan durasi tidur pasien 7 jam semalam serta tekanan darah 135/80 mmHg.

Grafik 1 Durasi tidur sebelum dan sesudah intervensi SSBM pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo 2025



Sumber: Data Primer Terolah 2025

D. Pasien Perspective

Setelah dilakukan intervensi terapi *slow stroke back massage* kepada pasien selama 10 menit serta edukasi tentang terapi *slow stroke back massage*, pasien mengatakan merasa rilek dan senang karena durasi tidur sudah membaik serta tekanan darah sudah menurun dan akan menerapkan terapi *slow stroke back massage* di rumah apabila merasa sulit untuk tidur.

E. Kesimpulan

Hasil pengkajian pada pasien kasus kelolaan didapatkan data bahwa pasien bernama Ny. S dengan diagnosis medis hipertensi, berusia 42 tahun dan berjenis kelamin perempuan, pasien mengeluh sulit tidur, pasien mengatakan istirahat tidak cukup. Masalah keperawatan yang muncul berdasarkan data hasil pengkajian yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur (hipertensi).

Terapi keperawatan yang digunakan adalah *Evidence Based Nursing Practice* (EBNP), yaitu pemberian terapi *slow stroke back massage* (ssbm). Usapan ini dilakukan secara perlahan, tegas, dan berirama dari punggung bawah hingga bahu selama 10 menit. Hasil implementasi menunjukkan bahwa terapi *slow stroke back massage* (ssbm) dapat meningkatkan kualitas tidur. Ny. S dari durasi tidur 5 jam menjadi 7 jam serta dapat membantu menurunkan tensi dari awal 160/100mmHg menjadi 135/80mmHg

F. INFORMED CONSENT

Studi kasus ini dilakukan pada pasien Ny. S sebagai partisipan. Peneliti terlebih dahulu memberikan *informed consent* kepada partisipan terkait tujuan dilakukan studi kasus, informasi yang dibutuhkan, serta manfaat dilakukannya studi kasus. Peneliti juga telah menjelaskan bahwa informasi dari pasien akan dijaga kerahasiaannya, dan Ny. S diberikan kebebasan untuk memilih bersedia ataupun menolak untuk menjadi partisipan. Setelah pasien menandatangani surat pernyataan kesediaan menjadi partisipan, tahap selanjutnya peneliti melakukan studi kasus.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, S. J., & Tommy. (2019). Hipertensi Esensial: Diagnosis dan Tatalaksana Terbaru pada Dewasa. *Cermin Dunia Kedokteran*, 46(3), 172–178. <https://doi.org/https://doi.org/10.55175/cdk.v46i3.491>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2022). *Profil Kesehatan Jateng 2021*. https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/dokumen/Profil_Kesehatan_2021/files/downloads/Profil%20Kesehatan%20Jateng%202021.pdf
- Istyawati, P., Prastiani, D. B., & Rakhman, A. (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 (COPING)*, 8(2), 207–213.
- Kemenkes RI. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*.
- Sumadi, A. R., Sarifah, S., & Widyastuti, Y. (2020). Pemanfaatan Teknik Relaksasi Massase Punggung Dalam Penurunan Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi. *IJMS-Indonesian Journal On Medical Science*, 7(1), 32–38. <http://ejournal.poltekkesbhaktinulua.ac.id/index.php/ijms/article/download/205/200/397>
- Surya, D. O., & Yusri, V. (2022). Efektifitas Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4), 120–123.
- Syaifuddin. (2020). *Anatomi Fisiologi untuk Mahasiswa Keperawatan*. EGC.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2020). *Standar diagnosa keperawatan indonesia. definisi dan indikator diagnostik* (1st ed.). DPP PPNI.
- Triyanto, E. (2020). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Graha Ilmu.
- Utami, D. F., Supriyatno, H., & Sunarko. (2020). *Efektivitas Intervensi Kombinasi Slow Stroke Back Massage Dan Aromaterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Bandongan Kecamatan Bandongan*.
- Utomo, D. E., Febianah, A. N., & Septimar, Z. M. (2022). Pengaruh Slow Stroke Back Massage Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Pakuhaji Kabupaten Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(5), 53–59.
- Wowor, T. J., Aisyiah, A., & Seftya, M. (2022). Pengaruh Slow Stroke Back Massage Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di

Desa Kutaampel Jawa Barat. *Malahayati Nursing Journal*, 4(5), 1159–1168. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i5.6286>

Yunita, R. (2019). *Evidence Based Practice Penerapan Terapi Slow Stroke Back Massage Pada Pasien Hipertensi Di Ruang IGD RS Ken Saras* [Karya

STIKES BETHESDA YAKKUM