



KARYA ILMIAH AKHIR

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

STIKES BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA

202

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

Karya Ilmiah Akhir

Diajukan dalam Rangka Memenuhi Persyaratan Memperoleh

Gelar Ners

Oleh:

Ana Nur Jayanti

NIM: 2404001

PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS STIKES BETHESDA

YAKKUM YOGYAKARTA

2025

HALAMAN PENGESAHAN

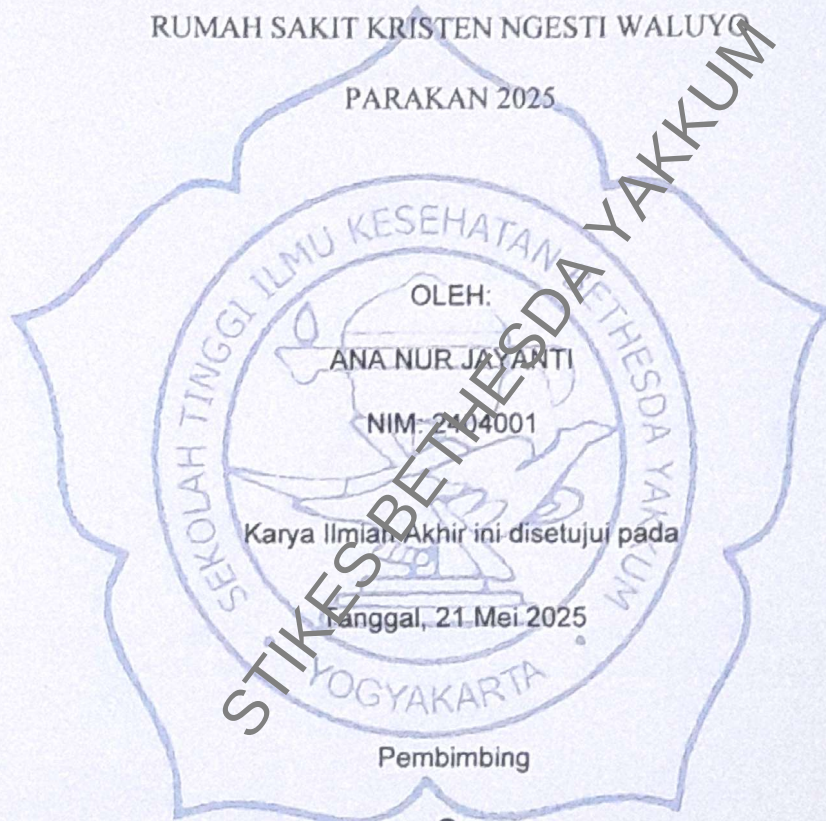
KARYA ILMIAH AKHIR

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



Pembimbing

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

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA ILMIAH AKHIR
CASE REPORT: EFEKTIVITAS 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

Dosen Pembimbing

Christina Yeni Kusumawati, S.Kep., Ns., M.Pad.C., Ph.D.

Mengesahkan: Ketua STIKES Bethesda
Yogyakarta

Mengetahui: Ketua Prodi
Pendidikan Profesi Ners



Nurita Kartingtyas, S.Kep., Ns., M.Kep.,
Sp.Kep.MB., Ph.D.NS.

Indah Prawesti, S.Kep., Ns.,
M.Kep.

**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*
xv + 52 hal + 4 tabel + 11 lampiran
kepuustakaan: 27, 2019-2024

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) therapy was 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

XV+52 pages+4tables+11appendices bibliography:27,2019-2024

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala kasih dan berkat-Nya, yang telah memberikan berkat, anugerah dan penguatan yang luar biasa selama menjalani proses pembuatan Karya Ilmiah Akhir (KIA) ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir KIA dengan judul “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”. Selama proses penyusunan proposal karya ilmiah ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak dr. Mintono, Sp.B selaku direktur Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan
2. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep.MB., Ph.D., Ns selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
3. Ibu Ethic Palupi, S. Kep., Ns., MNS selaku Wakil I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Indah Prawesti, S. Kep., Ns., M. Kep selaku Ketua Program Pendidikan Profesi Ners STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
5. Ibu Christina Yeni Kustanti, S.Kep., Ns., M.Pall.C.,Ph.D. selaku dosen pembimbing pembuatan karya ilmiah akhir.
6. Bapak Waluyo, S.Kep., Ns selaku preceptor klinik Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan.

7. Rekan- rekan mahasiswa prodi Pendidikan Profesi Ners angkatan XXIV STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan banyak masukan dan pengalaman sehingga penulis bisa menyelesaikan penulisan proposal karya ilmiah akhir ini.

Peneliti menyadari bahwa KIA ini jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman peneliti, maka saran dan kritikan pembaca yang bersifat membangun senantiasa menjadi masukan demi perbaikan selanjutnya. Peneliti berharap kiranya KIA ini bermanfaat bagi semua pihak yang membaca.

Pemanggang, Mei 2025

Penulis



Ana Nur Jayanti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK	iv
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GRAFIK	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I 1PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penulisan.....	4
BAB II TINJAUAN LITERATUR	5
A. Hipertensi	5
1. Pengertian Hipertensi.....	5
2. Anatomi.....	5
3. Etiologi	8
4. Manifestasi Klinis.....	8
5. Faktor resiko hipertensi.....	9
6. Patofisiologi.....	9
7. Pathway.....	11
8. Penatalaksanaan	11
B. Gangguan Pola tidur	12
1. Pengertian Gangguan Pola Tidur	12
2. Etiologi gangguan pola tidur.....	13
3. Tanda dan Gejala.....	13
4. Indikator kualitas tidur berdasar durasi	14
C. <i>Slow Stroke Back Massage (SSBM)</i>	14

1. Pengertian SSBM	14
2. Manfaat SSBM	15
3. Indikasi dan kontraindikasi SSBM	16
4. Langkah-langkah SSBM	16
5. Mekanisme SSBM terhadap durasi tidur	18
BAB III GAMBARAN KASUS	20
A. Informasi Terkait Pasien	20
B. Manifestasi Klinis	21
C. Perjalanan Penyakit	21
D. Etiologi, Faktor Risiko Penyakit & Patofisiologi	22
E. Pemeriksaan Diagnostik	22
F. Intervensi Terapeutik	26
G. Tindak Lanjut / Outcome	29
BAB IV PEMBAHASAN	32
A. Pembahasan	32
B. Pasien Perspective	36
C. Keterbatasan Penulisan/ Kendala	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	37
A. Kesimpulan	37
B. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	42

DAFTAR TABEL

Table 1 Intervensi Keperawatan gangguan pola tidur	29
Table 2 Hasil pemeriksaan darah	42
Table 3 Analisis obat	45
Table 4 Durasi tidur sebelum dan sesudah intervensi SSBM pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan 2025	50

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 Durasi tidur sebelum dan sesudah intervensi SSBM pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo 2025	51
Grafik 2 Tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi SSBM pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo 2025	58

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Pathway Hipertensi

20

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Anatomi Fisiologi Sistem Kardiovaskuler	14
Gambar 2. Durasi tidur	23
Gambar 3 pemeriksaan tekanan darah	24

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Informasi Subyek

Lampiran 2. Lembar *Informed Consent*

Lampiran 3. Standar Operasional Prosedur (SOP) *Slow Stroke Back Massage*
(SSBM)

Lampiran 4. Satuan Acara Penyuluhan (SAP)

Lampiran 5. Lembar Observasi Kualitas tidur: durasi tidur Pasien Hipertensi

Lampiran 6. Jurnal Terkait

Lampiran 7. Asuhan Keperawatan pada Ny. S

Lampiran 8. Lembar Konsultasi