



TEPAT Innovation Program in Managing Hypertension among Elderly at Piladang Public Health Center

Inovasi Program TEPAT (Terapi Pijat Hipertensi Minggat) dalam Mengelola Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Piladang

Sri Siswati^{1*}, Muthia Khairunnisa², Luvita Aura Putri¹, Robi Tri Nanda¹, Ayu Salsabila¹, Widelina Yulianty Devita¹, Putri Aulia Azzahra¹, Caesar Rani Batavia¹, Khairunnisa¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas, Kampus Limau Manis, Padang, 25163. Indonesia

²Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas, Kampus Limau Manis, Padang, 25163. Indonesia

*Corresponding author: siswati@ph.unand.ac.id

Received: February 1, 2024

Accepted: April 27, 2024

Published: September 27, 2024

Keywords:

elderly,
hypertension,
massage, public
health center

ABSTRACT

Hypertension is a degenerative disease that is called a silent killer, meaning that this disease does not show symptoms before a health examination. Based on the 2018 West Sumatra Province Riskesdas Report, Solok Regency was ranked second in West Sumatra Province with a total of 14,414 cases. Piladang Public Health Center in 2022 shows that hypertension is the fourth most common disease, namely 522 cases with coverage of hypertension services according to standards of only 10% of the target of 100%. This activity aims to increase the knowledge and awareness of the elderly about hypertension through education and demonstration of massage therapy procedures. This activity was carried out in Jorong Tambun Ijuk Hall on 30 September 2023, attended by 31 elderly. Education is delivered using a lecture about hypertension, a demonstration method for the TEPAT (Terapi Pijat Hipertensi Minggat) program, and a discussion method. It is hoped that the results of this activity can be used to increase understanding of hypertension and hypertension massage therapy in the elderly in the Piladang Public Health Center working area.

Kata Kunci:

hipertensi, lansia,
pijat, puskesmas

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang disebut *the silent killer*, berarti penyakit tidak menunjukkan gejala sebelum dilakukan pemeriksaan kesehatan. Berdasarkan Laporan Riskesdas Provinsi Sumatera Barat 2018, Kabupaten Solok menempati urutan kedua di Provinsi Sumatera Barat dengan 14.414 kasus. Berdasarkan data penilaian kinerja Puskesmas Piladang tahun 2022 menunjukkan bahwa hipertensi menjadi penyakit terbanyak keempat, yaitu 522 kasus dengan cakupan pelayanan hipertensi sesuai standar hanya 10% dari target 100%. Inovasi program "TEPAT" dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia terkait hipertensi melalui edukasi dan mendemonstrasikan tata cara terapi pijat. Kegiatan dilaksanakan di Balai Jorong Tambun Ijuk yang termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas Piladang pada tanggal 30 September 2023 yang dihadiri 31 lansia. Edukasi disampaikan dengan metode ceramah mengenai hipertensi dan demonstrasi program TEPAT "Terapi Pijat Hipertensi Minggat". Diharapkan hasil kegiatan ini dapat dijadikan sebagai ajang peningkatan pemahaman mengenai hipertensi dan terapi pijat hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Piladang.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan penyakit degeneratif yang dikategorikan sebagai *the silent killer* yang berarti penyakit yang tidak menunjukkan gejala jangka panjang sebelum penderita melakukan pemeriksaan kesehatan (Andini et al., 2019). Hipertensi menjadi masalah yang serius di seluruh dunia karena penderita sering tidak terdeteksi walaupun sudah menderita hipertensi ini selama bertahun-tahun (Alifariki, 2019). Hipertensi menjadi adalah satu penyebab kematian utama di seluruh dunia, dimana 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita menderita hipertensi. Hipertensi merupakan kondisi medis serius yang dapat meningkatkan faktor risiko terjadinya penyakit kardiovaskular aterosklerotik, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal (WHO, 2023).

Hipertensi didiagnosis melalui pengukuran tekanan darah oleh tenaga kesehatan yang memiliki kualifikasi dan layak melakukan pengukuran tekanan darah, hipertensi ditandai apabila hasil pengukuran sistolik tekanan darah sebesar ≥ 140 mmHg dan hasil pengukuran sistolik tekanan darah diastolik sebesar ≥ 90 mmHg. Lebih lanjut, hipertensi memiliki klasifikasi pre-hipertensi apabila tekanan darah sistolik 120-139 mmHg dan tekanan darah diastolik 80-89 mmHg. Hipertensi tingkat 1 apabila tekanan darah sistolik 140-159 mmHg dan tekanan darah diastolik 90-99 mmHg. Hipertensi tingkat 2 apabila tekanan darah sistolik ≥ 160 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 100 mmHg (Kemenkes RI, 2019). Hipertensi dipengaruhi oleh faktor risiko yang dapat dimodifikasi dan faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang dapat dimodifikasi, seperti kebiasaan mengonsumsi tembakau dan alkohol, diet yang tidak sehat dengan mengonsumsi garam secara berlebihan, diet yang tinggi lemak jenuh, dan rendahnya asupan buah dan sayuran), kurangnya olahraga, dan obesitas. Sedangkan faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi termasuk faktor keturunan atau keluarga, faktor usia lebih dari 65 tahun, dan faktor komorbid atau penyakit bawaan, seperti diabetes melitus dan penyakit ginjal (WHO, 2023).

Berdasarkan data WHO per Maret 2023, diestimasikan terdapat 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun menderita hipertensi di dunia, dimana dua pertiga penderita berasal dari negara dengan penghasilan rendah dan menengah (WHO, 2023). Berdasarkan data Risesdas tahun 2018 prevalensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1% dan diperkirakan terdapat 69.309.620 penderita hipertensi Berdasarkan Laporan Risesdas Provinsi Sumatera Barat 2018, jumlah kasus hipertensi di Sumatera Barat adalah 206.300 hipertensi, dengan kasus kedua terbanyak adalah Kabupaten Solok (Kementrian Kesehatan RI 2018, 2018). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Lima Puluh Kota, pada tahun 2022 jumlah penderita hipertensi sebanyak 70.250 jiwa yang berusia ≥ 15 tahun (Dinas Kesehatan Kabupaten Lima Puluh Kota, 2023). Sedangkan di wilayah kerja Puskesmas Piladang, data PKP (Penilaian Kinerja Puskesmas) tahun 2022 menunjukkan bahwa hipertensi menjadi penyakit nomor 4 terbanyak, dengan 522 kasus dengan cakupan pelayanan hipertensi sesuai standar hanya 10% dari target 100%. Maka terdapat gap yang cukup tinggi yang harus segera diatasi secara menyeluruh (Puskesmas Piladang, 2023).

Hipertensi pada lansia merupakan penyakit kronis yang memerlukan kepatuhan terus menerus terhadap pengobatan agar tekanan darah dapat dikendalikan (Azmy et al., 2021). Namun, banyak penderita hipertensi yang tidak patuh dalam pengobatannya dimana 32,3% tidak rutin meminum obat dan 13,3% tidak meminum obat sama sekali. Penyebab perilaku tersebut adalah 59,8% merasa dirinya sehat, 31,3% tidak rutin mengunjungi fasilitas pelayanan kesehatan, 14,5% lebih memilih obat tradisional, 11,5% sering lupa minum obat, 8,1% tidak mampu membeli obat secara rutin, 4,5 % tidak dapat menoleransi efek samping, 2% obat hipertensi tidak tersedia di fasilitas pelayanan kesehatan dan 12,5% menyatakan alasan lain yang tidak disebutkan (Kemenkes RI, 2018). Melihat beberapa

hambatan kepatuhan terhadap terapi farmakologis terapi non-farmakologis dapat menjadi salah satu upaya alternatif untuk mengendalikan tekanan darah (Azmy et al., 2021).

Terapi non farmakologi merupakan intervensi keperawatan mandiri bagi perawat untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Murwidi & Abdullah, 2019). Salah satu terapi non farmakologi sebagai terapi komplementer yang dianjurkan adalah terapi pijat (Yulita, 2021). Inovasi yang dilakukan untuk menurunkan angka hipertensi adalah Program TEPAT (Terapi Pijat Hipertensi Minggat) yang mengangkat pijat sebagai salah satu alternatif.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian melalui inovasi program TEPAT bertujuan untuk meningkatkan cakupan pelaksanaan pelayanan kesehatan pada penderita hipertensi lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Piladang.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan bagian dari program Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas. Kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Piladang, Kecamatan Akabiluru, Nagari Koto Tangah Batu Ampa. Kegiatan dilaksanakan selama 1 bulan, mulai dari bulan September hingga Oktober 2023. Kegiatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia terkait hipertensi melalui pemberian edukasi dan melaksanakan inovasi program TEPAT melalui demonstrasi dengan sasaran lansia di wilayah kerja Puskesmas Piladang.

Kegiatan dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut; (1) Tahap persiapan, (2) Tahap pelaksanaan, dan (3) Tahap evaluasi dan pelaporan. Tahap persiapan dilakukan mulai dari pembuatan proposal pengabdian yang didasarkan pada permasalahan dan laporan penilaian Puskesmas Piladang, koordinasi kegiatan dengan penanggung jawab program lansia Puskesmas Piladang, bidan dan tukang pijat Desa Nagari Durian Gadang, dan pembuatan materi dan media edukasi.

Pada tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan metode ceramah dan metode demonstrasi. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 30 September 2023 di Balai Jorong Tambun Ijuk, Nagari Durian Gadang yang termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas Piladang dengan sasaran lansia. Metode ceramah dilakukan dengan memberikan edukasi tentang hipertensi dan dilanjutkan dengan demonstrasi inovasi program "TEPAT" atau Terapi Pijat Hipertensi Minggat dan dicobakan oleh seluruh peserta dengan duduk berbaris menghadap satu arah sehingga praktik dapat dilakukan oleh semua peserta. Kegiatan evaluasi dan pelaporan dilakukan setelah kegiatan selesai dengan metode diskusi dan mengulang demonstrasi terapi pijat yang telah dilakukan. Selanjutnya, kegiatan pelaporan dilakukan setelah semua kegiatan berakhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan inovasi program TEPAT "Terapi Pijat Hipertensi Minggat" telah terlaksana pada 30 September 2023 di Balai Jorong Tambun Ijuk, Nagari Durian Gadang yang dilakukan melalui kerja sama dengan Puskesmas Piladang, Bidan dan Tukang Pijat Nagari Durian Gadang. Kegiatan disambut dengan antusias oleh lansia dengan jumlah peserta adalah 31 lansia.

Kegiatan ini diawali dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber, yang dimulai dari data sekunder yakni, Penilaian Kinerja Puskesmas (PKP) dan pencapaian program Puskesmas Piladang tahun 2022, ditemukan bahwa hipertensi menjadi penyakit nomor

empat terbanyak di wilayah kerja Puskesmas Piladang, sebanyak 552 kasus dan berdasarkan pencapaian program masih terdapat kesenjangan 90%. Beberapa penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan masih terjadi kesenjangan dalam pencapaian program hipertensi oleh beberapa puskesmas. Penelitian Mursyod et al. (2022) bahwa pencapaian program hipertensi di Puskesmas Salutambung, Kabupaten Majene masih terdapat kesenjangan 39,9% (Mursyid et al., 2022). Penelitian Istiqomah & Indrawati (2022) menyatakan pencapaian SPM program hipertensi di Puskesmas Juwiring hanya mencapai 4,7% (Istiqomah & Indrawati, 2022). Berdasarkan penelitian Anindya et al. (2020) menyatakan bahwa 4 puskesmas di Kota Semarang, pencapaian SPM hipertensi belum mencapai target 100% dengan capaian bervariasi antara 15% sampai dengan 64% (Anindya et al., 2020).

Pembuatan materi dan media edukasi yang dipilih adalah inovasi program TEPAT atau Terapi Pijat Hipertensi Minggat. Media edukasi yang dipilih adalah *banner* dan *leaflet* dimana pemberian materi akan diberikan oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat. Pembuatan materi dilakukan dengan kerja sama antara mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, penanggung jawab program lansia Puskesmas Piladang, dan Bidang dan Tukang Pijat Nagari Durian Gadang.



Gambar 1. Leaflet hipertensi dan inovasi program TEPAT

Kegiatan edukasi diadakan setelah kegiatan senam lansia di Balai Jorong Tambun Ijuk yang juga merupakan wilayah kerja Puksemsas Piladang. Penyuluhan diadakan pada 30 September di Balai Jorong Tambun Ijuk yang dihadiri oleh 31 lansia selama 1,5 jam. Penyuluhan diawali dengan pembukaan oleh mahasiswa dan kata sambutan oleh penanggung jawab program lansia Puskesmas Piladang. Kegiatan dibagi menjadi 2 sesi. Sesi 1 dilakukan penyuluhan yang diberikan oleh mahasiswa. Sebelum masuk ke materi penyuluhan, pemateri menanyakan dahulu pertanyaan-pertanyaan terkait hipertensi, namun peserta tidak bisa menjawab pertanyaan tersebut. Kemudian, pemateri menyampaikan materi hipertensi menggunakan media *banner* dan media *leaflet* yang diberikan kepada seluruh lansia yang berisi materi mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko hipertensi yang dapat dimodifikasi dan tidak dapat dimodifikasi, pengobatan hipertensi secara farmakologis dan non farmakologis. Saat pemberian materi mengenai

hipertensi, lansia tampak antusias dengan adanya interaksi tanya jawab antara pemateri dengan lansia.



INOVASI PROGRAM

TEPAT

Terapi Pijat Hipertensi Minggat

Apakah itu HIPERTENSI?

Kondisi meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg. Hipertensi disebut dengan silent killer karena hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus-menerus tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi.

Manfaat Slow Stroke Back Massage :

- Melancarkan sirkulasi darah
- Menurunkan respon nyeri
- Menurunkan tekanan darah
- Meningkatkan kualitas tidur

Cara Melakukan Pijat dengan TEPAT:

- 1 Teknik Stroking**
Pijat dengan 3 jari pada tulang punggung, sebanyak 5 kali (10 detik)
- 2 Teknik Petrissage**
Pijat dengan 2 ibu jari pada ruas tulang punggung sebanyak 5 kali (10 kali)
- 3 Teknik Friction**
Pijat dengan 3 jari salah satu tangan dengan gerakan putaran searah dengan ibu jari sebanyak 3 kali (10 detik)

Catatan : Pijat dapat dilakukan maksimal 2 kali seminggu menggunakan lotion atau minyak pijat

Kelompok 14 PBL FKM UNAND 2023 :

Ayu Salsabila (2011212005) | Caesar Rani Batavia (2011211042) | Khairunnisa (2011212068) | Luvita Aura Putri (2011212008) | Putri Aulia Azzahra (2011212027) | Robi Tri Nanda (2011212042) | Wideline Yulianty Devita (2011213007) | Zavina Fathya Azisqi (2011212061)

Gambar 2. Banner hipertensi dan inovasi program TEPAT



Gambar 3. Pemberian materi hipertensi

Kemudian, dilanjutkan dengan sesi 2, mengenai demonstrasi terapi pijat yang diberi nama program “TEPAT” atau Terapi Pijat Hipertensi Minggat yang mengadopsi teknik *slow back stroke massage*. Dalam demonstrasi yang dilakukan oleh salah satu mahasiswa dengan pendampingan tukang pijat Desa Nagari Durian Gadang diberikan penjelasan mengenai manfaat teknik *slow back stroke massage* untuk hipertensi dan penjelasan mengenai langkah cara melakukan *slow back stroke massage*, menggunakan 3 teknik pijat, yaitu teknik *stroking*, teknik *petrigase*, dan teknik *friction*. TEPAT ini mengangkat pijat sebagai salah satu alternatif untuk melancarkan sirkulasi darah dan juga menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi. Setelah penjelasan diberikan, seluruh lansia mempraktikkan terapi pijat dengan duduk berbaris menghadap satu arah dan mencobakannya ke peserta di depannya. Hal ini didampingi oleh tukang pijat Desa Nagari Durian Gadang.



Gambar 4. Demonstrasi inovasi program TEPAT



Gambar 5. Peserta mempraktikkan program TEPAT

Sebagai evaluasi kegiatan pengabdian, didapatkan hasil bahwa pengetahuan peserta penyuluhan terkait hipertensi meningkat ditandai dengan peserta bisa menjawab pertanyaan yang telah ditanyakan pemateri sebelum materi disampaikan dan peserta juga sudah dapat melakukan terapi pijat dengan meminta 2 peserta untuk mendemonstrasikan kembali praktik pijat yang sudah diajarkan. Kegiatan pengabdian diakhiri dengan foto bersama.



Gambar 6. Foto bersama

Program TEPAT yang mencakup terapi pijat menggunakan gerakan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) merupakan salah satu contoh teori komplementer dan merupakan salah satu terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi hipertensi yang sasarannya adalah lansia (Nurlathifah et al., 2022). Terdapat teknik melakukan gerakan *Slow Stroke Back Massage* pada inovasi TEPAT, yaitu teknik *stroking*, teknik *petrissage*, dan teknik *friction*. Teknik *stroking* adalah pijat dengan 3 jari pada tulang punggung, sebanyak 5 kali (10 detik). Teknik *petrissage* adalah pijat dengan 2 ibu jari pada ruas tulang punggung sebanyak 5 kali (10 detik). Teknik *friction* adalah pijat dengan 3 jari salah satu tangan dengan gerakan putaran searah dengan ibu jari sebanyak 3 kali (10 detik).

Beberapa penelitian menyatakan bahwa terapi pijat *Slow Stoke Back Massage* (SSBm) efektif dalam menurunkan tekanan darah. Penelitian Jayawardhana (2018) bahwa terdapat

penurunan tekanan darah pada lansia di wilayah UPT Griya Werdha Jambangan Surabaya ketika melakukan SSBM selama 15 hari ($p < 0,05$) (Jayawardhana, 2018). Berdasarkan penelitian Kusumoningtyas & Ratnawati (2018) bahwa SSBM efektif dalam menurunkan tekanan darah ($p\text{-value} = 0,000$) pada lansia, yaitu rata-rata tekanan darah pre sistol (154,60 mmHg) dan post sistol (149,33 mmHg) dan pre diastole (93,27 mmHg) dan post diastole (88,00 mmHg) (Kusumoningtyas & Ratnawati, 2018).

Slow Stroke Back Massage ini mampu merangsang kelenjar endorfin yang memberikan efek tenang dan rileks sehingga tekanan darah pun dapat turun (Hidayah & Nisak, 2018). Terapi dilakukan dengan gerakan perlahan selama 3-10 menit yang memberikan efek relaksasi pada otot, tendon, dan ligamen. Terapi ini memberikan efek relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatik dan meningkatkan pelebaran pembuluh darah kemudian menurunkan tekanan darah (Punjastuti & Fatimah, 2020). Kelebihan terapi *Slow Stroke Back Massage* ini dibandingkan terapi lainnya karena terapi ini lebih mudah, tidak perlu mengeluarkan biaya mahal, dan tidak menimbulkan komplikasi atau efek samping (Yuliyanto & Abdurrahman, 2021). Terapi ini dapat dilakukan oleh siapa saja, sehingga dapat dilaksanakan secara mandiri tanpa perlu tenaga medis. Efek SSBM menunjukkan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 10 mmHg setelah terapi dan skala nyeri menurun dari 1 menjadi 0 pada hari ketiga (Mohammadpourhodki et al., 2019).

Berdasarkan demonstrasi yang dilakukan terlihat respons lansia tertarik serta penasaran akan terapi pijat ini. Diharapkan hasil kegiatan ini dapat dijadikan sebagai ajang peningkatan pemahaman mengenai hipertensi dan praktik Terapi Pijat Hipertensi yang didemonstrasikan dan dijelaskan dapat dilakukan serta bermanfaat untuk masyarakat sekitar. Sehingga pijatan yang biasanya mereka lakukan dengan gerakan asal tanpa mengetahui dampak atau kegunaannya, sekarang masyarakat bisa mengetahui teknik gerakan yang tepat serta anjuran berdasarkan penelitian dan ilmu ilmiah yang sudah dibuktikan oleh peneliti sebelumnya (Kusumoningtyas & Ratnawati, 2018; Sormin et al., 2022).

KESIMPULAN

Pemberian edukasi melalui penyuluhan tentang hipertensi dan program "TEPAT" atau Terapi Pijat Hipertensi Minggat menggunakan gerakan *Slow Stroke Back Massage* pada tanggal 30 September 2023 memberikan dampak positif terkait pengetahuan lansia terhadap hipertensi dan mengetahui praktik pijat "TEPAT" serta dapat menerapkan pengetahuan yang didapat dari kegiatan ini dalam kehidupan sehari-hari. Terutama bagi lansia penderita hipertensi, diharapkan dapat mempraktikkan pijat "TEPAT" ini untuk mengendalikan dan menurunkan tekanan darah. Juga disarankan kepada Puskesmas Piladang untuk dapat meningkatkan inovasi untuk menarik perhatian dan minat masyarakat dengan mengoptimalkan media cetak ataupun elektronik dan juga dapat melakukan kegiatan-kegiatan bersama seperti senam lansia yang setelahnya dilakukan pemeriksaan tekanan darah agar puskesmas dapat memantau tekanan darah lansia secara berkala per bulannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Piladang, penanggung jawab program lansia Puskesmas Piladang, dan Bidan dan Tukang Pijat Desa Nagari Durian Gadang, Kepala Jorong Tambun Ijuk, dan masyarakat Nagari Durian Gadang yang telah bersedia memberikan dukungan sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifariki, L. O. (2020). *Epidemiologi Hipertensi: Sebuah Tinjauan Berbasis Riset*. LeutikaPrio.
- Andini, R., Avianty, I., & Nasution, A. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Rumah Tangga Di Puskesmas Gang Aut Kelurahan Paledang Kecamatan Bogor Tengah Kota Bogor Tahun 2018. *Promotor*, 2(1), 59–63.
- Anindya, P. A., Jati, S. P., & Nandini, N. (2020). Upaya Menerapkan Standar Pelayanan Minimal di Bidang Kesehatan Berdasarkan Indikator Pelayanan Kesehatan Hipertensi di Puskesmas Kota Semarang. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 10(2)(2), 30–33. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jim/index>
- Azmy, L. U., Subrata, I. M., & Suariyani, N. L. P. (2021). Efficacy of sport and slow stroke back massage as a non-pharmacological therapy to lower blood pressure in elderly with chronic hypertension. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, 9(1), 38–44.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Lima Puluh Kota. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun 2023*.
- Hidayah, N., & Nisak, R. (2018). *Buku Ajar Terapi Komplementer untuk Mahasiswa Keperawatan (Evidence Base Practise)*. Samudra Biru.
- Istiqomah, & Indrawati, F. (2022). Penerapan Fungsi Manajemen pada Pelaksanaan Standar Pelayanan Minimal Penderita Hipertensi. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 6(3), 337–349.
- Jayawardhana, A. (2018). Efektifitas slow stroke back massage terhadap lansia dengan hipertensi. *NERSMID: Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(1), 48–57.
- Kemenkes RI 2018. (2018). *Laporan Riskesdas Nasional 2018*.
- Kemenkes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kementrian Kesehatan RI*, 1–5. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Kusumoningtyas, D. N., & Ratnawati, D. (2018). Efektifitas Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di RW 001 Kelurahan Jombang Kecamatan Ciputat Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi (JIKO)*, 2(2), 39–57.
- Mohammadpourhodki, R., Sargolzaei, M. S., & Basirinezhad, M. H. (2019). Evaluating the effect of massage based on slow stroke back massage on the anxiety of candidates for cataract surgery. *Romanian Journal of Ophthalmology*, 63(2), 146–152.
- Mursyid, F., Aril Ahri, R., & Suharani. (2022). Sistem Pelaksanaan Layanan Penderita Hipertensi Dan Diabetes Mellitus Terhadap Peningkatan Capaian Standar Pelayanan Minimal (SPM) di Puskesmas. *Journal of Muslim Community Health (JMCH) 2022*, 3(1), 1–10.
- Murwidi, I. C., & Abdullah, F. (2019). Effectiveness of Warm Water Foot Soak and Benson Relaxation Techniques Combination in Reducing Blood Pressure of Hypertensive Patients. *International Journal of Health, Economics, and Social Sciences (IJHESS)*, 1(1),

35-41.

- Nulathifah, F. A., Cahyani R., Nugraha,, R. M., & Nursiswati. P. (2022). Efektifitas Terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi: A Systematic Review. *In Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 8(1), 194-202
- Punjastuti, B., & Fatimah, M. (2020). Pengaruh Slow Stroke Back Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 11(02), 167-176.
- Puskesmas Piladang. (2023). *Profil Puskesmas Piladang Tahun 2023*.
- Sormin, S., Susyanti, D., Yuda Pratama, M., & Kesdam. (2022). Penerapan Teknik Slow Stroke Back Massage (SSBM) Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Tk II Putri Hijau Medan Tahun 2021. *Jurnal Keperawatan Flora*, 15(1), 1-9.
- WHO. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yulita, F. R. (2021). Pengaruh back massage terhadap Tekanan darah pada pasien hipertensi: literature review. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 16(1), 9-16.
- Yuliyanto, A. T., & Abdurrachman, A. (2021). Gambaran Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi Setelah Dilakukan Pemberian Slow Stroke Back Massage: Literatur Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 456-463.

@2024 Siswati *et al.*

This is an open access article licensed under the terms of a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>).