



Penerapan Terapi *Slow Stroke Back Massage* untuk Mengurangi Nyeri Kepala pada Lansia dengan Hipertensi

Siti Fathonah¹, Dewi Kartika Sari²

^{1,2}(Program Studi D3 Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta)

Abstract. *Background: Hypertension is common in older adults and may cause headache. Age-related vascular changes increase vulnerability to hypertension-related symptoms. Slow Stroke Back Massage (SSBM) is a simple non-pharmacological therapy that promotes relaxation and may reduce pain. Objective: To describe SSBM application in reducing headache intensity among elderly people with hypertension in the Gondangrejo Public Health Center area, Karanganyar. Method: A cas study involved two respondents. SSBM was administered for 20 minutes once daily for six days. Pain was assessed with the Numeric Rating Scale before and after each session. Result: Pain decreased from 8 to 2 in respondent one and from 7 to 1 in respondent two. Both showed a six-point reduction. Conclusion: SSBM may be used as a complementary nursing intervention to help reduce headache intensity in elderly people with hypertension.*

Keywords: *hypertension, elderly, headache, Slow Stroke Back Massage (SSBM).*

Abstrak. Latar Belakang Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang banyak dialami lansia dan sering disertai keluhan nyeri kepala akibat peningkatan tekanan darah. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk membantu mengurangi nyeri kepala adalah *Slow Stroke Back Massage* (SSBM). Tujuan Mendiskripsikan hasil penerapan terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) dalam mengurangi nyeri kepala pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar. Metode penelitian ini menggunakan studi kasus dengan dua responden yang memenuhi kriteria inklusi. Terapi SSBM diberikan selama 20 menit, satu kali sehari selama enam hari berturut-turut. Intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah setiap sesi terapi. Hasil sebelum intervensi, responden pertama memiliki skala nyeri 8 dan responden kedua dengan skala nyeri 7 (kategori nyeri berat). Setelah enam hari penerapan SSBM, skala nyeri menurun menjadi 2 pada responden pertama dan 1 pada responden kedua (kategori nyeri ringan). Kedua responden sama-sama mengalami penurunan intensitas nyeri sebesar 6 poin, Kesimpulan Penerapan terapi *Slow Stroke Back Massage* efektif membantu menurunkan intensitas nyeri kepala pada lansia dengan hipertensi sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis.

Kata kunci: hipertensi, lansia, nyeri kepala, *Slow Stroke Back Massage* (SSBM).

LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat secara global dan sering disebut sebagai *silent killer*.

Hipertensi ditandai oleh peningkatan tekanan darah dan menjadi salah satu faktor risiko utama terjadinya berbagai penyakit kardiovaskular dan organ vital, seperti serangan jantung, stroke, gagal ginjal, dan gangguan serebral. Secara global, hipertensi menjadi masalah kesehatan yang semakin penting karena prevalensinya terus meningkat. Sekitar 28,5% populasi dunia atau sekitar 1,2 miliar individu mengalami hipertensi, sedangkan World Health Organization (WHO) memperkirakan terdapat sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun yang mengalami hipertensi, terutama di negara berpenghasilan rendah dan menengah (Putri et al., 2025; WHO, 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hipertensi tidak hanya menjadi masalah klinis individual, tetapi juga merupakan permasalahan kesehatan masyarakat yang membutuhkan strategi pengendalian secara berkelanjutan.

Permasalahan hipertensi juga masih cukup tinggi di Indonesia. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (2023), prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk berusia lebih dari 18 tahun mencapai 30,8%. Di Jawa Tengah, prevalensi hipertensi mencapai 32,9% dan termasuk dalam lima besar provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia. Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2024) juga menunjukkan bahwa estimasi penderita hipertensi berusia lebih dari 15 tahun mencapai 7.985.534 orang atau sekitar 26,9% dari seluruh penduduk pada kelompok usia tersebut. Sementara itu, di Kabupaten Karanganyar, Kecamatan Gondangrejo tercatat sebagai wilayah dengan jumlah penderita hipertensi terbanyak, yaitu 20.873 penderita berusia ≥ 15 tahun. Tingginya jumlah penderita tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih memerlukan perhatian serius, terutama dalam upaya pengendalian tekanan darah, pencegahan komplikasi, dan peningkatan kenyamanan pasien.

Kelompok lanjut usia merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami hipertensi. Proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular, termasuk berkurangnya elastisitas pembuluh darah, meningkatnya kekakuan arteri, serta perubahan fungsi organ tubuh. Kondisi tersebut dapat meningkatkan tahanan perifer dan menyebabkan tekanan darah lebih mudah mengalami peningkatan. Selain hipertensi, lansia juga menghadapi berbagai perubahan fisik dan psikologis yang dapat memengaruhi kualitas hidup, seperti penurunan kekuatan fisik, keterbatasan aktivitas, kelelahan, kecemasan, stres, dan gangguan tidur. Hipertensi sendiri merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dijumpai pada kelompok

lansia dan dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal, serta komplikasi lainnya (Ismawati et al., 2021; Prihananto & Mudzakkir, 2024).

Meskipun hipertensi sering tidak menunjukkan gejala yang khas, sebagian penderita dapat mengalami keluhan seperti sakit kepala, pusing, vertigo, gangguan penglihatan, dan kelelahan. Nyeri kepala pada lansia dengan hipertensi dapat mengganggu kenyamanan, aktivitas sehari-hari, kualitas istirahat, serta kondisi psikologis. Secara fisiologis, pengalaman nyeri merupakan proses sensorik dan emosional yang dipengaruhi oleh rangsangan fisik maupun kondisi psikologis. Rangsangan nyeri diterima oleh nosiseptor dan diteruskan melalui sistem saraf menuju sistem saraf pusat untuk dipersepsikan sebagai nyeri. Kecemasan dan stres dapat memperkuat persepsi nyeri, sehingga pengelolaan nyeri pada penderita hipertensi tidak hanya membutuhkan pendekatan farmakologis, tetapi juga pendekatan nonfarmakologis yang dapat memberikan efek relaksasi dan meningkatkan kenyamanan (Prasetyo et al., 2022; Santoso et al., 2025).

Penatalaksanaan hipertensi pada dasarnya dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan penggunaan obat antihipertensi untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi. Sementara itu, pendekatan nonfarmakologis dapat dilakukan melalui perubahan pola hidup, aktivitas fisik, pengaturan pola makan, pengurangan konsumsi garam, pengelolaan stres, serta berbagai terapi komplementer. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan dalam praktik keperawatan adalah *Slow Stroke Back Massage* (SSBM). Terapi ini merupakan teknik pijat dengan sentuhan lembut dan gerakan perlahan pada area punggung yang dirancang untuk menghasilkan efek relaksasi, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan kenyamanan, serta membantu memperlancar sirkulasi darah (Auliyah et al., 2024; Nurlathifah et al., 2022).

SSBM memiliki dasar fisiologis yang relevan dalam pengelolaan hipertensi dan nyeri kepala. Stimulasi sentuhan yang diberikan secara perlahan dan berirama dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis dan menurunkan aktivitas saraf simpatis. Kondisi tersebut dapat menghasilkan relaksasi, vasodilatasi, penurunan ketegangan otot, serta membantu menstabilkan denyut jantung dan tekanan darah. Selain itu, stimulasi melalui kulit dapat diteruskan ke sistem saraf pusat dan berhubungan dengan pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh. Dengan demikian, SSBM

berpotensi mengurangi persepsi nyeri sekaligus memberikan efek psikologis berupa ketenangan, penurunan stres, dan peningkatan rasa nyaman pada lansia dengan hipertensi (Rahmadi & Anjani, 2024; Utari et al., 2023; Alvianika & Wulandari, 2024).

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan potensi SSBM dalam mengatasi keluhan pada penderita hipertensi. Penelitian Surya dan Yusri (2022) menunjukkan bahwa SSBM efektif membantu mengatasi nyeri kepala pada pasien hipertensi. Penelitian Mahfuzah et al. (2023) pada lansia penderita hipertensi juga menunjukkan adanya penurunan skala nyeri kepala setelah pemberian SSBM selama 20 menit. Efektivitas tersebut berkaitan dengan efek relaksasi yang dihasilkan melalui pijatan lembut dan perlahan sehingga sirkulasi darah menjadi lebih baik dan tubuh menjadi lebih rileks. Penelitian lainnya menunjukkan bahwa SSBM tidak hanya berpotensi mengurangi nyeri kepala, tetapi juga membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia dengan hipertensi (Rahmawati & Muhlisin, 2025; Adrianto et al., 2025).

Urgensi penerapan intervensi tersebut semakin terlihat berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Gondangrejo, Kecamatan Karanganyar. Hasil wawancara dan pengkajian awal terhadap delapan responden yang mengalami hipertensi menunjukkan bahwa empat responden mengalami nyeri kepala dan dua responden tidak mengonsumsi obat untuk mengatasi keluhan tersebut. Kedua responden tersebut kemudian dipilih sebagai subjek dalam penerapan terapi SSBM. Hasil pengkajian awal menunjukkan bahwa kedua responden merupakan lansia dengan hipertensi yang mengalami keluhan nyeri kepala. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan terhadap intervensi nonfarmakologis yang sederhana dan dapat diterapkan untuk membantu mengurangi intensitas nyeri kepala sekaligus meningkatkan kenyamanan lansia.

Berdasarkan uraian tersebut, penerapan *Slow Stroke Back Massage* menjadi relevan sebagai salah satu intervensi keperawatan komplementer pada lansia dengan hipertensi yang mengalami nyeri kepala. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hasil penerapan terapi *Slow Stroke Back Massage* terhadap penurunan nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gondangrejo, Kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar, dengan membandingkan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi serta membandingkan hasil akhir penerapan pada dua responden.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan studi kasus dengan pendekatan penerapan intervensi keperawatan untuk mendeskripsikan perubahan intensitas nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi setelah diberikan terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM). Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi untuk melihat perubahan skala nyeri kepala pada masing-masing responden. Penerapan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Gondangrejo, Kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar, pada bulan Februari–Juni 2026.

Subjek dalam penelitian ini terdiri atas dua orang lansia penderita hipertensi yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Gondangrejo. Pemilihan subjek dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi lansia berusia ≥ 60 tahun, memiliki tekanan darah $>140/90$ mmHg, mengalami keluhan nyeri kepala, bersedia diberikan terapi SSBM, tidak mengonsumsi obat untuk mengatasi hipertensi, serta bersedia mengikuti penerapan sampai selesai. Adapun kriteria eksklusi meliputi adanya luka atau lesi pada kulit di area pemijatan, penyakit komplikasi akibat hipertensi, dan kondisi patah tulang. Berdasarkan studi pendahuluan terhadap delapan responden hipertensi, ditemukan empat responden yang mengalami nyeri kepala dan dua responden yang tidak mengonsumsi obat untuk mengatasi keluhan tersebut. Kedua responden tersebut selanjutnya dipilih sebagai subjek penerapan sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan.

Intervensi yang diberikan berupa terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM), yaitu terapi nonfarmakologis dengan pijatan lembut dan perlahan pada area punggung menggunakan teknik *effleurage*, *petrissage*, *tapotement*, *friction*, dan *vibration*. Terapi diberikan selama 20 menit, satu kali sehari selama enam hari. Penerapan dilakukan secara langsung di rumah masing-masing responden dengan mengikuti standar operasional prosedur (SOP) SSBM. Sebelum intervensi diberikan, peneliti menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan, memastikan kenyamanan responden, serta melakukan pengukuran awal. Setelah terapi selesai diberikan, dilakukan kembali pengukuran intensitas nyeri kepala dan hasilnya dicatat pada lembar observasi.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan terdiri atas lembar *informed consent*, lembar observasi, *Numeric Rating Scale* (NRS), serta SOP terapi SSBM. Data yang dikumpulkan merupakan data primer yang diperoleh secara langsung melalui wawancara,

observasi, dan pengukuran terhadap responden. Intensitas nyeri kepala diukur menggunakan NRS dengan rentang 0–10, yaitu skor 0 menunjukkan tidak nyeri, skor 1–3 menunjukkan nyeri ringan, skor 4–6 menunjukkan nyeri sedang, skor 7–9 menunjukkan nyeri berat, dan skor 10 menunjukkan nyeri tak tertahankan. Pengukuran nyeri dilakukan sebelum dan sesudah setiap sesi intervensi. Tekanan darah juga diukur sebagai bagian dari pengkajian kondisi responden sebelum dan setelah penerapan.

Prosedur penerapan diawali dengan pemilihan responden berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, pemberian penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penerapan, serta pengisian *informed consent*. Selanjutnya dilakukan pengukuran tekanan darah dan skala nyeri kepala sebelum intervensi. Terapi SSBM kemudian diberikan selama 20 menit sesuai SOP dan dilakukan selama enam hari berturut-turut. Setelah setiap sesi terapi selesai, intensitas nyeri kepala dan tekanan darah kembali diukur dan dicatat dalam lembar observasi. Hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi selanjutnya dibandingkan untuk mengetahui perubahan intensitas nyeri kepala pada masing-masing responden serta melihat perbedaan hasil akhir antara kedua responden.

Analisis data dilakukan secara deskriptif naratif. Data hasil pengukuran intensitas nyeri kepala menggunakan NRS sebelum dan sesudah pemberian SSBM disajikan dalam bentuk tabel untuk menunjukkan perubahan skor nyeri selama enam hari penerapan. Hasil pengukuran kedua responden kemudian dibandingkan untuk menggambarkan kecenderungan penurunan intensitas nyeri kepala setelah diberikan terapi SSBM. Analisis juga memperhatikan perubahan tekanan darah sebagai data pendukung kondisi responden selama penerapan.

Penelitian ini memperhatikan prinsip etika penelitian melalui pemberian *informed consent*, *anonymity*, *confidentiality*, *justice*, dan *beneficence*. Responden diberikan informasi mengenai tujuan, manfaat, prosedur, dan hak untuk menolak atau menghentikan keikutsertaan dalam penerapan. Identitas responden dijaga kerahasiaannya dengan menggunakan inisial atau kode. Seluruh data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan disajikan dalam bentuk data yang tidak mengungkap identitas responden. Kedua responden memperoleh informasi dan prosedur intervensi yang sama secara adil, sedangkan penerapan SSBM diarahkan untuk memberikan manfaat berupa membantu mengurangi intensitas nyeri kepala, meningkatkan relaksasi dan kenyamanan, serta mendukung pengelolaan kondisi lansia dengan hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penerapan terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Gondangrejo, Kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah. Kecamatan Gondangrejo terdiri atas 13 desa dengan jumlah penduduk 79.409 jiwa. Puskesmas Gondangrejo terletak di Jl. Raya Solo-Purwodadi Km. 12, Desa Tuban, Kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah, dengan jarak sekitar 23 km dari ibu kota Kabupaten Karanganyar. Responden pertama, Ny. Sp, tinggal di Desa Jetak 01/02, Kelurahan Wonorejo, sedangkan responden kedua, Ny. Sr, tinggal di Desa Jetak 02/04, Kelurahan Wonorejo. Kedua responden berada di lingkungan rumah yang bersih, rapi, dan nyaman.

Responden dalam penerapan ini berjumlah dua orang lansia dengan hipertensi. Ny. Sp berusia 60 tahun dengan hipertensi grade 2 dan tekanan darah 160/90 mmHg. Responden berjenis kelamin perempuan, berpendidikan terakhir SD, sudah menikah, tinggal bersama suami, dan memiliki tiga anak. Ny. Sp memiliki riwayat keturunan hipertensi dari ibu dan tidak memiliki penyakit penyerta seperti penyakit jantung maupun diabetes melitus. Responden mengeluhkan nyeri kepala atau pusing yang telah dirasakan selama beberapa hari, disertai rasa berat pada tengkuk. Responden juga mengatakan sering merasa takut dan tegang ketika akan melakukan pemeriksaan tekanan darah serta rutin melakukan pemeriksaan kesehatan satu kali setiap bulan di posyandu lansia.

Ny. Sr berusia 63 tahun dengan hipertensi grade 1 dan tekanan darah 140/90 mmHg. Responden berjenis kelamin perempuan, berpendidikan terakhir SD, sudah menikah, tinggal bersama keluarga, dan memiliki dua anak. Ny. Sr memiliki riwayat hipertensi sejak kurang lebih empat tahun, tetapi tidak memiliki riwayat keturunan hipertensi maupun penyakit penyerta seperti penyakit jantung dan diabetes melitus. Responden mengeluhkan sakit kepala dan dada berdebar-debar serta rutin melakukan pemeriksaan kesehatan satu kali setiap bulan di posyandu lansia. Penerapan SSBM terhadap kedua responden dilakukan selama enam hari, yaitu tanggal 12–17 Juni 2026. Pengukuran skala nyeri dilakukan sebelum dan sesudah terapi SSBM dengan durasi terapi selama 20 menit menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS) dan lembar observasi.

Skala Nyeri Kepala Sebelum Penerapan Terapi SSBM

Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa kedua responden mengalami nyeri kepala dalam kategori nyeri berat. Ny. Sp memiliki skala nyeri 8, sedangkan Ny. Sr memiliki skala nyeri 7.

Tabel 1. Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi SSBM

No	Tanggal	Nama responden	Skala nyeri	Keterangan
1.	12 Juni 2026	Ny. Sp	Skala 8	Nyeri berat
2.	12 Juni 2026	Ny. Sr	Skala 7	Nyeri berat

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 1, skala nyeri kedua responden sebelum diberikan terapi SSBM menunjukkan hasil yang berbeda, tetapi keduanya berada dalam kategori nyeri berat. Ny. Sp memiliki skala nyeri 8, sedangkan Ny. Sr memiliki skala nyeri 7. Dengan demikian, kedua responden mengalami keluhan nyeri kepala dengan tingkat keparahan yang relatif tinggi sebelum diberikan intervensi.

Skala Nyeri Kepala Sesudah Penerapan Terapi SSBM

Setelah diberikan terapi SSBM selama enam hari berturut-turut, terjadi penurunan skala nyeri pada kedua responden. Ny. Sp mengalami penurunan dari skala 8 menjadi skala 2, sedangkan Ny. Sr mengalami penurunan dari skala 7 menjadi skala 1. Keduanya berada dalam kategori nyeri ringan pada akhir penerapan.

Tabel 2. Skala Nyeri Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi SSBM

No	Tanggal	Nama responden	Skala nyeri	Keterangan
1.	17 Juni 2026	Ny.Sp	Skala 2	Nyeri ringan
2.	17 Juni 2026	Ny.Sr	Skala 1	Nyeri ringan

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 2, setelah dilakukan terapi SSBM selama enam hari berturut-turut, kedua responden mengalami perubahan tingkat nyeri. Ny. Sp mengalami penurunan skala nyeri menjadi 2, sedangkan Ny. Sr menjadi 1. Kedua hasil tersebut termasuk dalam kategori nyeri ringan. Temuan ini menunjukkan adanya perubahan tingkat nyeri kepala setelah penerapan terapi SSBM.

Perbandingan Skala Nyeri Kepala Sebelum dan Sesudah Penerapan Terapi SSBM

Tabel 3. Perbandingan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Slow Stroke Back Massage

No	Nama responden	Tanggal	Nyeri sebelum	Nyeri sesudah	Keterangan
1.	Ny.Sp	12/06/2026	8 (nyeri berat)	7 (nyeri berat)	Terjadi penurunan sebanyak 1 poin
		13/06/2026	7 (nyeri berat)	6 (nyeri sedang)	Terjadi penurunan sebanyak 1 poin
		14/06/2026	6 (nyeri sedang)	5 (nyeri sedang)	Terjadi penurunan sebanyak 1 poin
		15/06/2026	5 (nyeri sedang)	4 (nyeri sedang)	Terjadi penurunan sebanyak 1 poin
		16/06/2026	4 (nyeri sedang)	3 (nyeri ringan)	Terjadi penurunan sebanyak 1 poin
		17/06/2026	3 (nyeri ringan)	2 (nyeri ringan)	Terjadi penurunan sebanyak 1 poin
2.	Ny.Sr	12/06/2026	7 (nyeri berat)	6 (nyeri sedang)	Terjadi penurunan sebanyak 1 poin
		13/06/2026	6 (nyeri sedang)	5 (nyeri sedang)	Terjadi penurunan sebanyak 1 poin
		14/06/2026	5 (nyeri sedang)	4 (nyeri sedang)	Terjadi penurunan sebanyak 1 poin

15/06/2026	4 (nyeri sedang)	3 (nyeri ringan)	Terjadi penurunan sebanyak 1 poin
16/06/2026	3 (nyeri ringan)	2 (nyeri ringan)	Terjadi penurunan sebanyak 1 poin
17/06/2026	2 (nyeri ringan)	1 (nyeri ringan)	Terjadi penurunan sebanyak 1 poin

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 3, kedua responden menunjukkan pola penurunan nyeri yang konsisten selama enam hari penerapan. Pada Ny. Sp, skala nyeri menurun dari 8 menjadi 7 pada hari pertama, kemudian dari 7 menjadi 6 pada hari kedua, 6 menjadi 5 pada hari ketiga, 5 menjadi 4 pada hari keempat, 4 menjadi 3 pada hari kelima, dan 3 menjadi 2 pada hari keenam. Dengan demikian, Ny. Sp mengalami penurunan satu poin pada setiap hari penerapan.

Pola yang sama juga ditemukan pada Ny. Sr. Skala nyeri menurun dari 7 menjadi 6 pada hari pertama, 6 menjadi 5 pada hari kedua, 5 menjadi 4 pada hari ketiga, 4 menjadi 3 pada hari keempat, 3 menjadi 2 pada hari kelima, dan 2 menjadi 1 pada hari keenam. Dengan demikian, kedua responden mengalami penurunan total sebesar enam poin selama enam hari penerapan.

Perbandingan Hasil Akhir

Tabel 4. Skala Nyeri Kepala Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Slow Stroke Back Massage

Nama	Skala nyeri	Skala nyeri	Keterangan
	12 Juni 2026	17 Juni 2026	
Ny.Sp	Skala 8 (nyeri berat)	Skala 2 (nyeri ringan)	Terjadi penurunan skala nyeri dari 8 menjadi 2
Ny.Sr	Skala 7 (nyeri berat)	Skala 1 (nyeri ringan)	Terjadi penurunan skala nyeri dari 7 menjadi 1

Berdasarkan Tabel 4, hasil akhir menunjukkan bahwa Ny. Sp mengalami penurunan skala nyeri dari 8 menjadi 2 atau dari kategori nyeri berat menjadi nyeri ringan.

Sementara itu, Ny. Sr mengalami penurunan skala nyeri dari 7 menjadi 1 atau dari kategori nyeri berat menjadi nyeri ringan. Kedua responden mengalami penurunan sebesar enam poin setelah diberikan terapi SSBM selama enam hari.

Pembahasan

Nyeri Kepala Sebelum Penerapan Terapi Slow Stroke Back Massage

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi SSBM, Ny. Sp mengalami nyeri kepala dengan skala 8 atau kategori nyeri berat dengan tekanan darah 160/90 mmHg. Responden mengeluhkan rasa berat pada tengkuk yang menimbulkan ketidaknyamanan dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Ny. Sp juga mengungkapkan adanya rasa takut dan tegang ketika dilakukan pemeriksaan tekanan darah serta memiliki riwayat hipertensi dari ibunya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa nyeri yang dirasakan tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisiologis, tetapi juga dapat berkaitan dengan kondisi psikologis responden.

Nyeri kepala pada penderita hipertensi dapat berkaitan dengan perubahan pada pembuluh darah dan kondisi tekanan darah yang belum terkontrol. Selain faktor fisiologis, persepsi nyeri dapat dipengaruhi oleh kondisi emosional, usia, pengalaman nyeri, dan faktor individu lainnya. Pada Ny. Sp, tekanan darah yang lebih tinggi, riwayat keturunan hipertensi, serta rasa takut dan tegang ketika pemeriksaan diduga berkontribusi terhadap tingginya intensitas nyeri yang dirasakan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Surya dan Yusri (2022) yang menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi mengalami nyeri kepala sebelum diberikan terapi SSBM dengan rata-rata skala nyeri 5,48. Mahfuzah et al. (2023) juga menunjukkan bahwa sebelum pemberian SSBM, rata-rata skala nyeri kepala pada lansia hipertensi adalah 5,00 atau berada dalam kategori nyeri sedang. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa nyeri kepala merupakan keluhan yang dapat ditemukan pada penderita hipertensi sebelum memperoleh intervensi nonfarmakologis.

Pada Ny. Sr, skala nyeri sebelum penerapan adalah 7 atau kategori nyeri berat dengan tekanan darah 140/90 mmHg. Responden mengeluhkan sakit kepala dan dada berdebar serta telah mengalami hipertensi selama kurang lebih empat tahun. Meskipun tekanan darah Ny. Sr lebih rendah dibandingkan Ny. Sp, kondisi hipertensi yang telah berlangsung dalam waktu lama tetap dapat berhubungan dengan munculnya keluhan

nyeri kepala. Kondisi psikologis Ny. Sr yang tampak lebih tenang dan kooperatif diduga turut menyebabkan intensitas nyeri awal sedikit lebih rendah dibandingkan Ny. Sp.

Jika dibandingkan, kedua responden sama-sama mengalami nyeri kepala kategori berat sebelum diberikan terapi SSBM, tetapi terdapat perbedaan skala awal, yaitu 8 pada Ny. Sp dan 7 pada Ny. Sr. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa intensitas nyeri pada penderita hipertensi tidak selalu sama. Tekanan darah, riwayat keturunan, kondisi psikologis, lama menderita hipertensi, dan kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap penyakit dapat menjadi faktor yang berhubungan dengan persepsi nyeri.

Nyeri Kepala Sesudah Penerapan Terapi Slow Stroke Back Massage

Setelah diberikan terapi SSBM selama enam hari berturut-turut dengan durasi 20 menit setiap hari, kedua responden menunjukkan penurunan intensitas nyeri kepala. Pada Ny. Sp, skala nyeri menurun dari 8 menjadi 2. Penurunan berlangsung secara bertahap sebesar satu poin setiap hari. Selain penurunan skala nyeri, responden menyampaikan bahwa rasa berat pada tengkuk mulai berkurang, tubuh terasa lebih rileks, kualitas istirahat menjadi lebih baik, dan aktivitas sehari-hari dapat dilakukan dengan lebih nyaman.

Penurunan tersebut dapat dijelaskan melalui efek relaksasi dari SSBM. Gerakan pijatan yang lembut, perlahan, dan berirama pada area punggung memberikan stimulasi pada reseptor mekanik kulit yang selanjutnya berhubungan dengan penghambatan transmisi impuls nyeri melalui mekanisme *Gate Control*. SSBM juga dikaitkan dengan peningkatan pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh, penurunan ketegangan otot, peningkatan rasa nyaman, dan penurunan respons stres. Kondisi relaksasi tersebut selanjutnya dapat mendukung perbaikan sirkulasi dan mengurangi persepsi nyeri kepala.

Hasil tersebut sejalan dengan Surya dan Yusri (2022) yang melaporkan penurunan rata-rata skala nyeri kepala pasien hipertensi dari 5,48 menjadi 2,24 setelah pemberian terapi SSBM. Mahfuzah et al. (2023) juga menunjukkan bahwa pemberian SSBM selama 20 menit dapat membantu menurunkan intensitas nyeri kepala pada lansia hipertensi melalui peningkatan relaksasi dan perbaikan sirkulasi. Adrianto dan Rahim (2025) menjelaskan bahwa SSBM juga berkaitan dengan penurunan tekanan darah dan nyeri kepala melalui mekanisme relaksasi serta penurunan aktivitas sistem saraf simpatik.

Ny. Sr juga menunjukkan penurunan skala nyeri dari 7 menjadi 1 setelah enam hari penerapan. Penurunan berlangsung secara bertahap sebesar satu poin setiap hari.

Responden menyampaikan bahwa sakit kepala mulai berkurang, tubuh terasa lebih ringan, kualitas tidur membaik, dan rasa nyaman meningkat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi SSBM memberikan respons positif terhadap keluhan nyeri kepala pada responden.

Penurunan intensitas nyeri pada Ny. Sr dapat dikaitkan dengan efek relaksasi dan sentuhan terapeutik yang membantu mengurangi ketegangan otot pada area punggung dan leher. Relaksasi juga dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh menjadi lebih tenang dan respons terhadap nyeri dapat berkurang. Kondisi psikologis Ny. Sr yang relatif stabil serta tekanan darah awal yang lebih rendah dibandingkan Ny. Sp diduga turut mendukung tercapainya skala nyeri akhir yang lebih rendah.

Temuan tersebut sesuai dengan penelitian Mahfuzah et al. (2023), Surya dan Yusri (2022), serta Rahmawati dan Muhlisin (2025) yang menunjukkan bahwa SSBM dapat membantu menurunkan intensitas nyeri kepala, meningkatkan kenyamanan, mengurangi ketegangan otot, dan membantu pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi.

Perbandingan Hasil Akhir Nyeri Kepala Sebelum dan Sesudah Penerapan SSBM

Perbandingan hasil sebelum dan sesudah penerapan menunjukkan bahwa kedua responden memberikan respons positif terhadap terapi SSBM. Ny. Sp mengalami penurunan skala nyeri dari 8 menjadi 2, sedangkan Ny. Sr mengalami penurunan dari 7 menjadi 1. Dengan demikian, kedua responden sama-sama mengalami penurunan sebesar enam poin dan menunjukkan pola penurunan satu poin setiap hari selama enam hari penerapan. Hasil ini menunjukkan adanya pola perubahan yang konsisten setelah pemberian terapi SSBM.

Pada Ny. Sp, penurunan nyeri dari kategori berat menjadi ringan disertai dengan berkurangnya rasa berat pada tengkuk, meningkatnya rasa rileks, membaiknya kualitas istirahat, serta meningkatnya kenyamanan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Pada Ny. Sr, penurunan dari skala 7 menjadi 1 juga disertai dengan berkurangnya sakit kepala, tubuh terasa lebih segar, aktivitas menjadi lebih nyaman, dan kualitas tidur membaik.

Secara fisiologis, efek terapeutik SSBM dapat dikaitkan dengan stimulasi mekanik melalui sentuhan dan pijatan lembut yang membantu mengurangi transmisi impuls nyeri, meningkatkan relaksasi, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan rasa nyaman. Mekanisme tersebut dapat mendukung penurunan persepsi nyeri pada lansia dengan

hipertensi. Hasil penerapan ini sesuai dengan penelitian Mahfuzah et al. (2023), Surya dan Yusri (2022), Rahmawati dan Muhlisin (2025), serta Adrianto dan Rahim (2025), yang secara umum menunjukkan kecenderungan penurunan nyeri kepala setelah pemberian SSBM.

Meskipun kedua responden sama-sama mengalami penurunan enam poin, terdapat perbedaan pada hasil akhir. Ny. Sr mencapai skala nyeri 1, sedangkan Ny. Sp mencapai skala nyeri 2. Perbedaan tersebut kemungkinan berkaitan dengan kondisi awal masing-masing responden. Ny. Sp memiliki tekanan darah 160/90 mmHg, riwayat hipertensi dalam keluarga, serta kondisi psikologis berupa rasa takut dan tegang ketika dilakukan pemeriksaan tekanan darah. Sebaliknya, Ny. Sr memiliki tekanan darah 140/90 mmHg, tidak memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga, dan tampak lebih tenang selama proses penerapan. Lama menderita hipertensi juga menjadi karakteristik yang berbeda karena Ny. Sr telah mengalami hipertensi selama kurang lebih empat tahun.

Dengan demikian, keberhasilan penerapan SSBM tidak hanya berkaitan dengan teknik dan konsistensi intervensi, tetapi juga perlu dipahami dalam konteks karakteristik fisiologis dan psikologis setiap individu. Hasil penerapan memperlihatkan bahwa kedua responden memperoleh perubahan positif dan mencapai kategori nyeri ringan setelah enam hari pemberian SSBM. Temuan ini mendukung penggunaan SSBM sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat membantu mengurangi nyeri kepala pada lansia dengan hipertensi.

Faktor yang Memengaruhi Penurunan Nyeri

Berdasarkan hasil penerapan, penurunan nyeri pada kedua responden dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor pertama adalah kondisi fisiologis, khususnya tekanan darah awal. Ny. Sp memiliki tekanan darah 160/90 mmHg, sedangkan Ny. Sr memiliki tekanan darah 140/90 mmHg. Faktor kedua adalah kondisi psikologis, karena Ny. Sp tampak lebih cemas dan tegang saat pemeriksaan, sedangkan Ny. Sr tampak lebih tenang dan kooperatif. Faktor ketiga adalah faktor genetik atau riwayat hipertensi dalam keluarga, yaitu Ny. Sp memiliki riwayat hipertensi dari ibunya, sedangkan Ny. Sr tidak memiliki riwayat tersebut. Faktor keempat adalah lama menderita hipertensi, dengan Ny. Sr telah mengalami hipertensi sekitar empat tahun. Faktor kelima adalah konsistensi dan durasi terapi, yaitu SSBM diberikan selama 20 menit satu kali sehari selama enam hari berturut-turut. Kedua responden mengalami pola penurunan satu poin setiap hari.

Selain faktor tersebut, peningkatan rasa nyaman, relaksasi, berkurangnya ketegangan otot, dan membaiknya kualitas tidur juga dapat mendukung penurunan persepsi nyeri. Oleh karena itu, hasil penerapan menunjukkan bahwa penurunan nyeri merupakan kombinasi antara pemberian terapi SSBM dan karakteristik fisiologis serta psikologis masing-masing responden.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil. Jumlah responden hanya dua orang sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan kepada seluruh lansia dengan hipertensi. Selain itu, penerapan SSBM hanya dilakukan selama enam hari sehingga belum dapat menggambarkan efek terapi dalam jangka panjang. Pengukuran intensitas nyeri menggunakan NRS juga bersifat subjektif karena bergantung pada persepsi masing-masing responden.

Keterbatasan lainnya adalah penggunaan penelitian Surya dan Yusri (2022) sebagai salah satu pembanding utama memiliki karakteristik, jumlah responden, dan *setting* penelitian yang berbeda sehingga hasilnya tidak dapat dibandingkan secara langsung. Kondisi awal kedua responden, seperti tekanan darah, riwayat hipertensi dalam keluarga, kondisi psikologis, dan lama menderita hipertensi, juga tidak dapat dikendalikan sepenuhnya sehingga dapat memengaruhi respons terhadap terapi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penerapan terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar selama enam hari berturut-turut, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan intervensi, Ny. Sp mengalami nyeri kepala dengan skala 8 dan Ny. Sr dengan skala 7, yang keduanya termasuk kategori nyeri berat. Setelah diberikan terapi SSBM, terjadi penurunan intensitas nyeri pada kedua responden, yaitu Ny. Sp menjadi skala 2 dan Ny. Sr menjadi skala 1, yang keduanya termasuk kategori nyeri ringan.

Perbandingan hasil sebelum dan sesudah penerapan menunjukkan bahwa masing-masing responden mengalami penurunan skala nyeri sebesar 6 poin. Dengan demikian, penerapan terapi SSBM menunjukkan perubahan positif dalam membantu menurunkan intensitas nyeri kepala pada lansia dengan hipertensi.

Bagi responden dan masyarakat, khususnya lansia dengan hipertensi, terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) dapat diterapkan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri kepala, baik secara mandiri maupun dengan bantuan keluarga. Penerapan tersebut perlu dilakukan dengan memperhatikan prosedur yang tepat dan kondisi responden. Selain itu, lansia dengan hipertensi diharapkan tetap melakukan pemantauan tekanan darah secara berkala, menjaga pola makan rendah garam, melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan, mengelola stres, serta menerapkan pola hidup sehat untuk membantu mengendalikan tekanan darah, mencegah komplikasi, dan meningkatkan kualitas hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldiansa & Maliya, (2023). (2023). *JURNAL PENELITIAN Hubungan Perilaku Pencegahan Komplikasi Dengan Activity Daily Living Dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi*. 15. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp>
- Adrianto í, A., & Rahim Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Mamuju, R. (2025). Terapi Slow Stroke Back Massage Untuk Menurunkan Tekanan Darah Dan Nyeri Kepala Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Majampangi*, 2(1), 36–47. <http://jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/p>
- Agina, P., Suwaryo, W., Aminah, S., & Waladani, B. (2022). Proceedings of the International Conference on Sustainable Innovation on Health Sciences and Nursing (ICOSI-HSN 2022). In *Proceedings of the International Conference on Sustainable Innovation on Health Sciences and Nursing (ICOSI-HSN 2022)* (Vol. 1). Atlantis Press International BV. <https://doi.org/10.2991/978-94-6463-070-1>
- Alvianika, L., & Wulandari, R. (2024). Penerapan Terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM) pada Lansia dengan Hipertensi di Desa Gerdu Kabupaten Sragen. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 11–23.
- Andreyani, L., & Kuswida Bhakti, W. (2023). Validitas Skala Alat Ukur Nyeri Visual Analogand Numerik Rating Sclase (VANRS) Terhadap Penilaian Nyeri. *Jambura Journal of Health Science and Research*, 5, 730–736. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/index>
- Anggara, O. F., Hasanah, U., & Luthfiyatil Fitri, N. (2024). Implementation of Occupational Therapy of Free Time Activities (Drawing and Planting Plants) on Signs and Symptoms of Patients Hearing Halucines. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(1), 128–136.
- Arfinda, A., Tharida, M., & Masthura, S. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya penyakit rheumatoid arthritis pada lansia di Gampong Piyeung Manee Kecamatan Montasik Kabupaten Aceh Besar. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 992–1002.
- Bambang, S., Elisabeth, M., F., L., Herlina, P., M., Rina, F., Agus, R., Novi, B., Safrudin, S., Supriadi, S., Rosni, L., Mohammad, A., Jane, A., K., Novarina, M., K., Meliana, M., Hamka, H., stefanny, Z., W., Hernawan, I., Lidya, A., A., P., Ajeng, G., W., Anneke, A., T., & Agnes, M. (2024). *Editor : La Ode Alifariki , S . Kep ., Ns ., M . Kes.*

- Batmomolin Agnes, Pesak Ellen, P. S. T. (2025). *No Title 濟無No Title No Title No Title* (Vol. 2).
- Benson, R., Darah, T., & Benson, P. R. (2023). *Jurnal Cendikia Muda Volume 3 , Nomor 2 , Juni 2023 ISSN : 2807-3469 Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar. 3*, 163–171.
- DINAS KESEHATAN PROVINSI JAWA TENGAH. (2024). Dokumen Profil Kesehatan Prov Jateng 2024. In https://dinkes.jatengprov.go.id/dokumen/2025/Profil_Kesehatan_Prov_Jateng_2024_2/mobile/index.html.
- Dinkes Kab. Karanganyar. (2024). *Judul profil kesehatan*. https://opendata.karanganyarkab.go.id/dataset/cf7dfa0b-8698-481d-9f75-a79240f932a4/resource/0842b44b-995b-4e05-b89a-441191920d63/download/full_pdf_narasi_profil-kesehatan-2022-digabungkan.pdf
- Erlandi, E. D., Ardy, H., & Saraswati, C. (2024). Evaluasi Pola Pengobatan Antihipertensi pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Sumberlawang Sragen Tahun 2023 Program Studi Sarjana Farmasi Universitas Kusuma Husada Surakarta. *Jurnal Siti Rufaidah*, 2(3), 28–39.
- Farahdipta, P., Suyanto, & Siti, K. (2023). Menurunkan hipertensi pada lansia menggunakan latihan brisk walking. *Tahta Media Group*, 28.
- Ginting, J., Halawa, A., & Wau, H. (2022). Determinan Kejadian Stroke Pada Lansia (Scooping Review). *Jurnal Keperawatan Priority*, 5(2), 113–124. <https://doi.org/10.34012/jukep.v5i2.2859>
- Harahap, A. S., Purwaningsih, A., Nita, Y., Hasana, U., Dina, F., Putra, I. D., & Asniati, A. (2025). Sehat dan Bugar Menjelang Usia Lanjut pada Lansia di Lingkungan Organisasi Aisyiyah Kota Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 3(4), 933–938. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v3i4.297>
- Iriani, I., & Yulianti, S. (2025). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Desa Labuan Lelea Kecamatan Labuan Kabupaten Donggala Provinsi Sulawesi Tengah Health Education on Hypertension in the Elderly in Labuan Lelea Village , Labuan District , Donggala Regency , Central Su. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(8), 4986–4995. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i8.8388>
- Ismawati, N., Sustrami, D., Hastuti, P., & Syadiah, H. (2021). Hubungan Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Dan Kemandirian Pada Lansia : Literatur Review the Relationship Between Self-Concept With Self-Acceptance and Independence in the Elderly: a Literature Review. *Jurnal Keperawatan Malang*, 6(1), 1–8. <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/>
- Kemenkes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. *Kemenkes*, 235.
- Lalla, N. S. N., & Rumatiga, J. (2022). Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Type instability of Blood Glucose Levels in Type II Diabetes Mellitus Patients Pendahuluan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 473–479.
- Lisa Ardiningtyas, D. A. (2022). PENGABMAS+NUSANTARA+Vol.+4,+No.+3+JUNI+2022+halaman+46-53. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara (Pengabmas Nusantara)*, 4(2), 46–53.
- 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>

- Merdiaty, N., Saputra, F., Putri, K. A., Syahra, M. N., Setiawan, T. A., & Grace, Y. (2025). Krepa: Kreativitas Pada Abdimas. *Krepa: Kreativitas Pada Abdimas*, 1(3), 35–45.
- Nurlathifah, F. A., Cahyani, R., Nugraha, R. M., & Nursiswati. (2022). Efektifitas terapi slow stroke back massage (ssbm) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi : *Seminar Nasional Keperawatan “Lansia Sehat Dan Berdaya Di Masa Pandemi Covid 19” Tahun 2022*, 2020, 194–202.
- Oka Surya, Defrima, & Yusri, V. (2022). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Efektifitas Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4), 2022.
- Prasetyo, R., Ayu, S. P., & Penulis:, K. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang manajemen nyeri. *JOURNAL OF Public Health Concerns*, 2(1), 10–17.
- Prihananto, D. I., & Mudzakkir, M. (2024). Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia. *Jurnal EDUNursing*, 8(1), 31–38.
<https://doi.org/10.26594/edunursing.v8i1.4906>
- Rahmadi, D., & Anjani, K. T. (2024). Nusantara Hasana Journal. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), 132–137.
- Rahmawati, A.R., & Muhlisin, A. (2025). Pengaruh Terapi Slow Stroke Back Massage terhadap Nyeri Punggung bawah. *Scholar*, 9, 5836–5842.
- Ramadhani, S., Purwono, J., Utami, I. T., Dharma, A. K., & Metro, W. (2022). Ppok Global Bab 1. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 276–284.
<https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/347>
- Riyada, F., Amanah Fauziah, S., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*, 3(1), 27–47. <https://doi.org/10.56260/sciena.v3i1.137>
- Santoso, B. R., Kurniya, S., Hidayah, A. N., Sari, L. I. P., Ningtias, P. K., & Faturrahman, W. (2025). DIMAS : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat AROMATERAPI DI RSUD ULIN BANJARMASIN KALIMANTAN SELATAN nyeri , 1-3 (Nyeri ringan), 4-6 (Nyeri sedang), 7-9 (Nyeri berat terkontrol) dan 10 (Nyeri Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 40–45.
- Savira Auliyah, Nur Eni Lestari, & Emi Yuliza. (2024). Pengaruh Terapi Slow Stroke Back Massage terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Ruang Pulau Selayar RSAL Dr. Mintohardjo Jakarta Pusat 2023. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(3), 23–33. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i3.1165>
- Shania Salsabilla Putri, Angga Arfina, Sri Yanti, A. S. H. (2025). Medic nutricia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 18(4), 0–6. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>
- Utari, D., Haq, R. K., & Prajayanti, E. D. (2023). Penerapan Teknik Slow Stroke Back Massage Terhadap. *Excellent Health Jurnal*, 2(2), 11–18.
- Zakiudin, A. (2023). *Medika+-+Vol.+1,+No.+4+November+2023+hal+69-83*. 1(4).