

Penerapan Slow Stroke Back Massage (SSBM) pada Pasien Hipertensi dengan Gangguan Pola Tidur: Studi Kasus di Puskesmas Baloi Permai Kota Batam

Servalina Tampubolon^{1*}, Angga Putri²

¹² Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam

E-mail: *Servalina.tampubolon2024@gmail.com*

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease with a high prevalence and may lead to various complications if not managed optimally. In addition to pharmacological therapy, non-pharmacological interventions such as Slow Stroke Back Massage (SSBM) can be used as a complementary intervention to promote relaxation, improve comfort, and support patients in meeting their rest needs. Sleep and rest disturbances in patients with hypertension may be associated with elevated blood pressure, physical discomfort, and anxiety. This case study aimed to describe the implementation of nursing care for Mrs. R with hypertension through the application of Slow Stroke Back Massage (SSBM) to support rest needs at Baloi Permai Public Health Center, Batam City, in 2026. A case study method was employed using the nursing process approach, which included assessment, nursing diagnosis, planning, implementation, and evaluation. SSBM was administered according to the standard operating procedure for several sessions, with a duration of 10-15 minutes per session, accompanied by monitoring of the patient's condition before and after the intervention. The results demonstrated an improvement in the fulfillment of rest needs, characterized by reduced difficulty in sleeping, increased relaxation, a calmer appearance, and a decrease in blood pressure following the intervention. The patient also demonstrated improved ability to meet rest needs compared with the condition before the implementation of SSBM. In conclusion, the application of Slow Stroke Back Massage (SSBM) can be used as a non-pharmacological nursing intervention to support relaxation and improve the fulfillment of rest needs in patients with hypertension. This intervention may be considered as a complementary therapy in nursing care at primary healthcare settings.

Keywords: *Hypertension; Slow Stroke Back Massage; Sleep Quality; Rest; Nursing Care.*

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi dan berisiko menimbulkan berbagai komplikasi

Article history

Received: September 2026

Reviewed: September 2026

Published: September 2026

Plagiarism checker no 234.8576

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution - noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

apabila tidak ditangani secara optimal. Selain terapi farmakologis, intervensi nonfarmakologis seperti *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) dapat digunakan sebagai terapi pendamping untuk meningkatkan relaksasi, memberikan kenyamanan, dan membantu memenuhi kebutuhan istirahat pasien. Gangguan istirahat pada pasien hipertensi dapat berkaitan dengan peningkatan tekanan darah, rasa tidak nyaman, serta kecemasan yang dialami pasien. Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan pelaksanaan asuhan keperawatan pada Ny. R dengan hipertensi melalui penerapan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) dalam pemenuhan kebutuhan istirahat di Puskesmas Baloi Permai Kota Batam tahun 2026. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Intervensi SSBM diberikan sesuai standar prosedur operasional selama beberapa sesi dengan durasi 10-15 menit disertai pemantauan kondisi pasien sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penerapan menunjukkan adanya perbaikan pemenuhan kebutuhan istirahat yang ditandai dengan berkurangnya keluhan sulit tidur, tubuh terasa lebih rileks, pasien tampak lebih tenang, serta terjadi penurunan tekanan darah setelah diberikan intervensi. Pasien juga menunjukkan kemampuan memenuhi kebutuhan istirahat yang lebih baik dibandingkan sebelum penerapan SSBM. Kesimpulan studi kasus menunjukkan bahwa penerapan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan relaksasi dan pemenuhan kebutuhan istirahat pada pasien hipertensi. Intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai terapi pendamping dalam pemberian asuhan keperawatan di pelayanan kesehatan primer.

Kata kunci: Hipertensi; *Slow Stroke Back Massage*; Kualitas Tidur; Istirahat; Asuhan Keperawatan.

PENDAHULUAN

Pendahuluan: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan utama di dunia dan Indonesia. Kondisi ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara menetap dan menjadi salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, stroke, penyakit ginjal kronis, dan gagal jantung. Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena sebagian besar penderitanya tidak menyadari kondisi tersebut hingga muncul komplikasi. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di dunia mengalami hipertensi, sementara hampir setengah dari penderita tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya deteksi dini, pengendalian tekanan darah, serta pengelolaan faktor yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan pasien hipertensi (WHO, 2023).

Di Indonesia, hipertensi juga menjadi salah satu masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi pada

penduduk berusia ≥ 18 tahun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah mencapai 30,8%, sedangkan berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan sebesar 8,6% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan antara kondisi hipertensi yang terdeteksi melalui pengukuran dengan hipertensi yang telah diketahui atau didiagnosis oleh tenaga kesehatan. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai keluhan dan komplikasi sehingga membutuhkan pengelolaan secara komprehensif, termasuk melalui intervensi keperawatan nonfarmakologis.

Selain berhubungan dengan peningkatan risiko komplikasi kardiovaskular, hipertensi dapat memengaruhi pemenuhan kebutuhan dasar pasien, salah satunya kebutuhan istirahat dan tidur. Keluhan seperti sakit kepala, nyeri pada tengkuk atau pundak, rasa tidak nyaman, serta kecemasan terhadap kondisi kesehatan dapat menyebabkan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan berkurangnya durasi tidur. Gangguan tidur yang berlangsung secara terus-menerus dapat menurunkan kualitas hidup dan berpotensi memengaruhi pengendalian tekanan darah. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur perlu menjadi bagian dari asuhan keperawatan pada pasien hipertensi (Potter et al., 2022).

Dalam praktik keperawatan, gangguan tidur pada pasien hipertensi dapat ditangani melalui intervensi farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan nonfarmakologis memiliki peran penting karena dapat dilakukan sebagai terapi pendamping, relatif sederhana, serta dapat diintegrasikan ke dalam asuhan keperawatan. Salah satu intervensi yang dapat digunakan adalah *Slow Stroke Back Massage* (SSBM). SSBM merupakan teknik pijat punggung dengan gerakan lambat, lembut, dan berirama yang bertujuan meningkatkan relaksasi, memberikan kenyamanan, mengurangi ketegangan otot, dan membantu memenuhi kebutuhan istirahat pasien. Stimulasi sentuhan yang diberikan selama terapi dapat membantu meningkatkan respons relaksasi melalui aktivitas sistem saraf parasimpatis sehingga berpotensi memberikan efek terhadap penurunan tekanan darah dan peningkatan kualitas tidur.

Penerapan SSBM sebagai intervensi keperawatan didukung oleh sejumlah penelitian. Arslan et al. (2021) melaporkan bahwa pemberian *foot and back massage* pada perempuan dengan hipertensi esensial dapat membantu menurunkan tekanan darah sekaligus meningkatkan kualitas tidur. Penelitian Meidayanti et al. (2023) juga menunjukkan adanya manfaat SSBM terhadap tekanan darah pada pasien lanjut usia dengan hipertensi. Sementara itu, Setiawan et al. (2023) menunjukkan bahwa SSBM, termasuk ketika dikombinasikan dengan minyak esensial lavender, dapat memberikan efek terhadap penurunan tekanan darah. Temuan lainnya menunjukkan bahwa SSBM berpotensi memberikan manfaat terhadap tekanan darah dan kualitas tidur pada penderita hipertensi. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa SSBM dapat menjadi salah satu pilihan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang sederhana dan dapat diterapkan untuk meningkatkan kenyamanan pasien hipertensi.

Meskipun penelitian mengenai SSBM pada pasien hipertensi telah dilakukan, sebagian besar penelitian terdahulu berfokus pada pengaruh intervensi terhadap tekanan darah atau menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan sejumlah responden. Penerapan SSBM secara langsung sebagai bagian dari proses asuhan keperawatan komprehensif pada pasien hipertensi di pelayanan kesehatan primer, khususnya dalam pemenuhan kebutuhan istirahat, masih perlu dikembangkan dan didokumentasikan. Kondisi tersebut menjadi penting karena pelayanan primer seperti puskesmas memiliki peran strategis dalam pengelolaan penyakit kronis dan pemberian edukasi serta intervensi keperawatan yang dapat dilakukan secara mandiri dan berkelanjutan.

Hasil pengkajian awal di Puskesmas Baloi Permai pada 5 Mei 2026 menunjukkan bahwa Ny. R, perempuan berusia 59 tahun dengan riwayat hipertensi, mengeluhkan sakit kepala, nyeri pada pundak, dan kesulitan tidur selama kurang lebih dua minggu. Pasien diketahui tidak rutin mengonsumsi obat antihipertensi dan hasil pemeriksaan menunjukkan tekanan darah 167/109 mmHg. Pasien juga mengatakan hanya mampu tidur sekitar 3-4 jam setiap malam dan sering terbangun sehingga kebutuhan istirahat belum terpenuhi secara optimal. Kondisi tersebut menunjukkan adanya masalah pemenuhan kebutuhan istirahat pada pasien hipertensi yang memerlukan intervensi keperawatan yang tepat dan dapat dilakukan secara sederhana.

Berdasarkan kondisi tersebut, penerapan SSBM menjadi salah satu alternatif intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat diberikan untuk membantu meningkatkan relaksasi, kenyamanan, dan pemenuhan kebutuhan istirahat pada pasien hipertensi. Penerapan intervensi ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat tambahan terhadap pengendalian tekanan darah sebagai bagian dari pendekatan keperawatan holistik. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan asuhan keperawatan melalui *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) dalam pemenuhan kebutuhan istirahat pada pasien dengan hipertensi di Puskesmas Baloi Permai Kota Batam.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode **studi kasus deskriptif** dengan pendekatan proses keperawatan. Pendekatan studi kasus digunakan untuk menggambarkan secara mendalam penerapan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam pemenuhan kebutuhan istirahat pada pasien dengan hipertensi. Proses keperawatan yang dilakukan meliputi pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi.

Subjek dalam studi kasus ini adalah satu orang pasien, yaitu Ny. R, perempuan berusia 59 tahun dengan diagnosis medis hipertensi yang mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur. Pemilihan subjek dilakukan berdasarkan kriteria bahwa pasien memiliki riwayat hipertensi, mengalami keluhan sulit tidur, memiliki kondisi umum yang stabil, mampu berkomunikasi dengan baik, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi. Studi kasus dilaksanakan di **Puskesmas Baloi Permai Kota Batam** pada tahun 2026.

Data diperoleh melalui data primer dan data sekunder. Data primer dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Pengkajian meliputi keluhan utama, riwayat kesehatan, pola istirahat dan tidur, durasi tidur, frekuensi terbangun pada malam hari, tingkat kenyamanan, serta kondisi fisik dan psikologis pasien. Data sekunder diperoleh dari dokumentasi atau catatan pelayanan kesehatan pasien yang relevan dengan kondisi hipertensi.

Instrumen yang digunakan dalam studi kasus meliputi lembar pengkajian keperawatan, lembar observasi pelaksanaan SSBM, alat pengukur tekanan darah (*sphygmomanometer* dan stetoskop atau tensimeter digital tervalidasi), serta lembar evaluasi kebutuhan istirahat dan tidur. Evaluasi kualitas istirahat dilakukan berdasarkan perubahan keluhan sulit tidur, durasi tidur, frekuensi terbangun pada malam hari, rasa segar setelah tidur, dan tingkat kenyamanan pasien.

Intervensi utama yang diberikan adalah *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) sesuai standar prosedur operasional. Sebelum tindakan dilakukan, pasien diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, prosedur, serta kemungkinan respons selama tindakan dan diminta

memberikan persetujuan. Kondisi pasien, tekanan darah, dan keluhan utama dinilai sebelum intervensi.

Pasien ditempatkan pada posisi yang nyaman dan area punggung dipastikan dalam kondisi aman untuk dilakukan pemijatan. SSBM dilakukan menggunakan gerakan usapan yang lembut, lambat, dan berirama pada area punggung selama **10-15 menit pada setiap sesi**. Selama tindakan, respons pasien terhadap intervensi diamati untuk memastikan kenyamanan dan keselamatan. Setelah tindakan selesai, dilakukan pengukuran kembali tekanan darah dan evaluasi terhadap respons pasien, meliputi tingkat relaksasi, kenyamanan, keluhan sulit tidur, serta perubahan pola istirahat.

Intervensi dilakukan secara bertahap selama periode studi kasus sesuai dengan rencana asuhan keperawatan. Selain SSBM, pasien tetap mendapatkan asuhan keperawatan rutin sesuai kondisi klinis dan program terapi yang diberikan oleh tenaga kesehatan. SSBM diberikan sebagai **terapi komplementer**, bukan sebagai pengganti terapi antihipertensi yang telah diresepkan.

Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan kondisi pasien sebelum dan sesudah penerapan SSBM. Analisis meliputi perubahan tekanan darah, keluhan sulit tidur, durasi tidur, frekuensi terbangun pada malam hari, tingkat kenyamanan, dan kondisi umum pasien. Hasil pengamatan kemudian disajikan secara naratif dan dalam bentuk tabel untuk menggambarkan perubahan respons pasien selama penerapan intervensi.

Evaluasi dilakukan berdasarkan luaran keperawatan **Status Tidur** dengan mengacu pada Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI). Indikator evaluasi meliputi penurunan keluhan sulit tidur, penurunan frekuensi terbangun pada malam hari, peningkatan durasi tidur, peningkatan kualitas tidur, penurunan keluhan lelah, serta peningkatan rasa nyaman setelah tidur. Perubahan tekanan darah juga digunakan sebagai data pendukung untuk melihat respons fisiologis pasien terhadap penerapan intervensi.

Pelaksanaan studi kasus memperhatikan prinsip etika keperawatan, meliputi penghormatan terhadap hak pasien, *informed consent*, kerahasiaan identitas, privasi, dan prinsip tidak merugikan (*non-maleficence*). Identitas pasien disamarkan dengan menggunakan inisial "Ny. R". Pasien diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur studi kasus serta memiliki hak untuk menolak atau menghentikan intervensi apabila merasa tidak nyaman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan Pembahasan : Penerapan Slow Stroke Back Massage (SSBM) dilakukan pada Ny. R, perempuan berusia 59 tahun dengan diagnosis medis hipertensi di Puskesmas Baloi Permai Kota Batam. Pada pengkajian awal tanggal 5 Mei 2026, pasien mengeluhkan sakit kepala bagian oksipital, nyeri pada daerah tengkuk hingga pundak, serta kesulitan tidur sejak kurang lebih dua minggu. Pasien mengatakan hanya tidur sekitar 3-4 jam setiap malam dan sering terbangun sebanyak 2-3 kali. Pasien juga merasa lelah dan tidak segar ketika bangun tidur. Hasil pemeriksaan menunjukkan tekanan darah 167/109 mmHg dengan skala nyeri 5.

Berdasarkan hasil pengkajian dan analisis data, masalah keperawatan utama yang ditetapkan adalah Gangguan Pola Tidur berhubungan dengan ketidaknyamanan fisik akibat sakit kepala dan nyeri pundak. Intervensi utama berupa SSBM diberikan selama kurang lebih 15 menit setiap hari selama tiga hari berturut-turut, disertai pemantauan tekanan darah, tingkat nyeri,

kenyamanan, serta perubahan pola tidur pasien. Terapi farmakologis tetap diberikan sesuai program medis, yaitu amlodipine 10 mg satu kali sehari.

Perubahan kondisi pasien sebelum dan sesudah penerapan SSBM disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Perubahan Kondisi Pasien Sebelum dan Sesudah Penerapan SSBM

Hari	Kondisi sebelum SSBM	Kondisi sesudah SSBM
Hari ke-1	TD 167/109 mmHg; tidur 3-4 jam; nyeri skala 5; sulit memulai tidur dan sering terbangun	TD 164/106 mmHg; pasien lebih rileks; nyeri skala 4; nyeri pundak mulai berkurang
Hari ke-2	TD 162/104 mmHg; kualitas tidur mulai membaik; nyeri skala 3	Pasien mengatakan tidur lebih nyenyak dan hanya terbangun 1 kali; tubuh terasa lebih nyaman
Hari ke-3	TD 158/100 mmHg; tidur sekitar 6 jam; nyeri skala 2	Pasien merasa lebih segar saat bangun, tampak rileks, tidak tampak kelelahan, dan kualitas tidur meningkat

Selama tiga hari penerapan, terjadi perubahan positif pada pemenuhan kebutuhan istirahat pasien. Durasi tidur meningkat dari sekitar 3-4 jam menjadi sekitar 6 jam per malam. Frekuensi terbangun pada malam hari juga berkurang dan pasien melaporkan tidur lebih nyenyak serta merasa lebih segar ketika bangun. Keluhan nyeri mengalami penurunan dari skala 5 pada pengkajian awal menjadi skala 2 pada hari ketiga.

Tekanan darah juga menunjukkan perubahan dari 167/109 mmHg sebelum intervensi menjadi 158/100 mmHg pada hari ketiga. Penurunan tekanan darah terjadi secara bertahap selama periode penerapan SSBM. Pasien juga tampak lebih rileks setelah tindakan dan tidak menunjukkan tanda ketidaknyamanan yang berarti.

Secara keseluruhan, setelah tiga hari penerapan SSBM, indikator Gangguan Pola Tidur menunjukkan perbaikan yang ditandai dengan berkurangnya kesulitan memulai tidur, berkurangnya frekuensi terbangun, meningkatnya durasi tidur, berkurangnya keluhan nyeri, serta meningkatnya rasa segar setelah bangun tidur.

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa Ny. R mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat yang ditandai dengan durasi tidur hanya 3-4 jam per malam, sering terbangun 2-3 kali, sulit memulai tidur, serta merasa lelah dan tidak segar setelah bangun. Kondisi tersebut disertai sakit kepala bagian oksipital dan nyeri pada tengkuk hingga pundak dengan skala nyeri 5. Tekanan darah pasien pada pengkajian awal adalah 167/109 mmHg.

Gangguan tidur pada pasien hipertensi dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik dan psikologis. Keluhan nyeri, rasa tidak nyaman, kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan, serta tekanan darah yang belum terkontrol dapat mengganggu proses memulai maupun mempertahankan tidur. Pada kasus Ny. R, keluhan sakit kepala dan nyeri pundak menjadi salah satu faktor yang secara langsung dirasakan pasien sebagai penghambat tidur.

Kondisi tersebut sesuai dengan konsep kebutuhan dasar manusia bahwa tidur berperan penting dalam pemulihan kondisi fisik dan psikologis. Tidur yang tidak adekuat dapat menyebabkan kelelahan pada siang hari, menurunkan kenyamanan, dan memengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, pemenuhan

kebutuhan tidur merupakan bagian penting dalam pemberian asuhan keperawatan pada pasien dengan penyakit kronis, termasuk hipertensi.

Penerapan SSBM pada kasus ini dilakukan selama kurang lebih 15 menit setiap hari selama tiga hari berturut-turut. Tindakan diberikan dalam lingkungan yang nyaman dan dengan memperhatikan privasi serta kondisi pasien. Hasil observasi menunjukkan bahwa setelah dilakukan SSBM pasien mengatakan tubuh terasa lebih rileks dan nyeri pada pundak berkurang.

Pada hari pertama, pasien masih mengalami kesulitan memulai tidur, tetapi sudah menunjukkan respons berupa tubuh yang lebih rileks dan penurunan nyeri dari skala 5 menjadi 4. Pada hari kedua, pasien melaporkan tidur lebih nyenyak dan hanya terbangun satu kali. Pada hari ketiga, pasien mampu tidur sekitar 6 jam dan merasa lebih segar ketika bangun. Temuan tersebut menunjukkan adanya perubahan positif pada indikator pemenuhan kebutuhan istirahat setelah penerapan intervensi.

SSBM merupakan teknik pijat dengan gerakan lambat, lembut, dan ritmis pada daerah punggung. Stimulasi sentuhan yang diberikan selama tindakan dapat membantu menciptakan rasa nyaman dan relaksasi. Kondisi rileks dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan ketidaknyamanan yang dirasakan pasien sehingga dapat mendukung proses istirahat dan tidur.

Pada kasus Ny. R, manfaat yang paling terlihat bukan hanya perubahan pada durasi tidur, tetapi juga perubahan subjektif berupa tubuh terasa lebih nyaman, berkurangnya nyeri pundak, dan meningkatnya rasa segar setelah bangun tidur. Hal tersebut mendukung penggunaan SSBM sebagai salah satu intervensi komplementer dalam pemenuhan kebutuhan istirahat pada pasien hipertensi.

Selain perubahan pada pola tidur, terdapat penurunan tekanan darah secara bertahap selama penerapan SSBM. Tekanan darah pasien pada awal pengkajian adalah 167/109 mmHg, kemudian menjadi 164/106 mmHg pada hari pertama, 162/104 mmHg pada hari kedua, dan 158/100 mmHg pada hari ketiga.

Penurunan tersebut menunjukkan adanya perubahan tekanan darah selama periode intervensi. Namun, karena studi ini merupakan studi kasus pada satu pasien dan pasien juga mendapatkan terapi antihipertensi berupa amlodipine, perubahan tekanan darah tidak dapat secara langsung dikaitkan hanya dengan pemberian SSBM. Intervensi farmakologis, kondisi istirahat, aktivitas pasien, serta faktor fisiologis lainnya dapat turut memengaruhi perubahan tekanan darah.

SSBM diduga dapat memberikan kontribusi terhadap respons relaksasi melalui stimulasi sentuhan yang lembut dan ritmis. Relaksasi dapat membantu mengurangi ketegangan fisik dan memberikan rasa nyaman pada pasien. Dalam konteks keperawatan, kondisi tersebut dapat mendukung upaya pengelolaan tekanan darah sebagai bagian dari terapi komplementer, tetapi tidak menggantikan terapi antihipertensi yang telah diresepkan.

Keluhan nyeri juga mengalami perubahan selama penerapan SSBM. Pada pengkajian awal, pasien melaporkan nyeri kepala dan nyeri pundak dengan skala 5. Setelah penerapan SSBM, intensitas nyeri menjadi skala 4 pada hari pertama, skala 3 pada hari kedua, dan skala 2 pada hari ketiga.

Penurunan nyeri tersebut dapat berkaitan dengan efek relaksasi dan berkurangnya ketegangan otot setelah dilakukan pijatan lembut pada daerah punggung. Berkurangnya nyeri juga dapat

memberikan pengaruh positif terhadap kenyamanan pasien. Pada kasus ini, peningkatan kenyamanan dan penurunan nyeri berjalan bersamaan dengan perbaikan pola tidur.

Temuan tersebut penting karena nyeri dan gangguan tidur dapat saling memengaruhi. Nyeri dapat menghambat pasien untuk memulai dan mempertahankan tidur, sedangkan tidur yang tidak adekuat dapat meningkatkan kelelahan dan menurunkan toleransi terhadap ketidaknyamanan. Dengan demikian, intervensi yang dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan berpotensi mendukung pemenuhan kebutuhan istirahat pasien.

Evaluasi pada hari ketiga menunjukkan bahwa masalah Gangguan Pola Tidur mengalami perbaikan. Pasien yang sebelumnya hanya tidur 3-4 jam dapat tidur sekitar 6 jam, frekuensi terbangun pada malam hari berkurang, pasien merasa lebih segar saat bangun, dan tampak lebih rileks. Keluhan nyeri juga berkurang dari skala 5 menjadi skala 2.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan SSBM sebagai bagian dari asuhan keperawatan memberikan perubahan positif terhadap kondisi pasien selama periode studi kasus. SSBM dapat menjadi salah satu pilihan intervensi nonfarmakologis yang sederhana, relatif mudah diterapkan, dan dapat dikombinasikan dengan intervensi keperawatan lainnya seperti sleep hygiene, edukasi kepatuhan minum obat, pengaturan lingkungan istirahat, serta pengelolaan gaya hidup.

Hasil kasus ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang melaporkan adanya perbaikan kualitas tidur dan kenyamanan pada pasien setelah diberikan intervensi SSBM. Perbaikan tersebut dapat dikaitkan dengan efek relaksasi yang dihasilkan oleh stimulasi sentuhan dan gerakan pijatan yang dilakukan secara perlahan dan ritmis. Namun, hasil penelitian pada satu kasus tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat secara definitif.

Dengan demikian, penerapan SSBM pada Ny. R menunjukkan adanya perbaikan pemenuhan kebutuhan istirahat yang ditandai dengan peningkatan durasi tidur, berkurangnya frekuensi terbangun, berkurangnya nyeri, serta meningkatnya rasa rileks dan segar setelah tidur. SSBM dapat dipertimbangkan sebagai terapi komplementer dalam pemberian asuhan keperawatan pada pasien hipertensi, terutama pasien yang mengalami gangguan istirahat akibat ketidaknyamanan fisik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dan Saran: Penerapan asuhan keperawatan pada Ny. R dengan hipertensi dan gangguan pola tidur di Puskesmas Baloi Permai Kota Batam menunjukkan adanya perbaikan pemenuhan kebutuhan istirahat setelah diberikan Slow Stroke Back Massage (SSBM) sebagai intervensi keperawatan komplementer. Pada awal pengkajian, pasien mengalami kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, durasi tidur hanya 3-4 jam, disertai sakit kepala dan nyeri pundak dengan tekanan darah 167/109 mmHg.

Setelah penerapan SSBM selama kurang lebih 15 menit setiap hari selama tiga hari, pasien menunjukkan perubahan positif berupa peningkatan durasi tidur menjadi sekitar 6 jam, berkurangnya frekuensi terbangun pada malam hari, meningkatnya rasa segar setelah bangun tidur, serta penurunan intensitas nyeri dari skala 5 menjadi skala 2. Tekanan darah juga menunjukkan penurunan secara bertahap dari 167/109 mmHg menjadi 158/100 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan bahwa SSBM berpotensi membantu meningkatkan relaksasi, kenyamanan, dan pemenuhan kebutuhan istirahat pada pasien hipertensi.

SSBM dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang sederhana dan dapat dikombinasikan dengan terapi medis, edukasi sleep hygiene, kepatuhan pengobatan, serta pengendalian faktor risiko hipertensi. Namun, perubahan tekanan darah pada kasus ini tidak dapat sepenuhnya dikaitkan dengan SSBM karena pasien juga mendapatkan terapi antihipertensi dan faktor lain dapat memengaruhi tekanan darah.

Penerapan SSBM dapat dipertimbangkan oleh perawat sebagai salah satu intervensi komplementer dalam membantu meningkatkan kenyamanan dan pemenuhan kebutuhan istirahat pada pasien hipertensi yang mengalami gangguan tidur. Pelaksanaan intervensi perlu disesuaikan dengan kondisi pasien serta tetap dikombinasikan dengan terapi medis dan edukasi mengenai pengendalian hipertensi.

Bagi pelayanan kesehatan, khususnya Puskesmas, SSBM dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari intervensi keperawatan nonfarmakologis yang didukung dengan standar prosedur operasional dan edukasi mengenai pola tidur sehat, kepatuhan minum obat, aktivitas fisik, serta pola makan rendah garam.

Bagi penelitian selanjutnya, diperlukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, kelompok pembanding, serta instrumen pengukuran kualitas tidur yang terstandar untuk memperoleh bukti yang lebih kuat mengenai manfaat SSBM terhadap kualitas tidur, nyeri, dan tekanan darah pada pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arslan, G., Ceyhan, Ö., & Mollaoğlu, M. (2021). The influence of foot and back massage on blood pressure and sleep quality in females with essential hypertension: A randomized controlled study. *Journal of Human Hypertension*.
- Brunner, L. S., & Suddarth, D. S. (2022). *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing* (15th ed.). Wolters Kluwer.
- InaSH. (2023). *Pedoman tatalaksana hipertensi 2023*. Indonesian Society of Hypertension.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman nasional pelayanan kedokteran tata laksana hipertensi dewasa*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mander, R. (2019). *Massage in nursing and health care*. Elsevier.
- McCarthy, M., Williams, B., Mancia, G., et al. (2024). 2024 ESC guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension. *European Heart Journal*.
- Meidayanti, D., et al. (2023). Pengaruh *slow stroke back massage* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.
- Nurhayati, N., et al. (2022). Pengaruh *slow stroke back massage* terhadap kualitas tidur dan tekanan darah pada pasien hipertensi.

- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2017). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia (SDKI)* (Edisi 1). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2018). *Standar intervensi keperawatan Indonesia (SIKI)* (Edisi 1). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2019). *Standar luaran keperawatan Indonesia (SLKI)* (Edisi 1). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2022). *Fundamentals of nursing* (10th ed.). Elsevier.
- Sari, N., Fitriani, E., & Wulandari, D. (2023). Pengaruh *slow stroke back massage* terhadap kualitas tidur dan tekanan darah pada pasien hipertensi.
- Setiawan, A., et al. (2023). Pengaruh *slow stroke back massage* terhadap tekanan darah dan kualitas tidur pada pasien hipertensi.
- Sukmawati, N., et al. (2023). Konsep kebutuhan istirahat dan tidur pada pasien dengan penyakit kronis.
- World Health Organization. (2021). *Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). *Global report on hypertension: The race against a silent killer*. World Health Organization.