



## Pengaruh Slow Stroke Back Massage (SSBM) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Literature Review

Dini Nur Alpiah, Arnold Hananya de Fretes, Salsabila Fatimah  
Universitas Binawan, [dininuralviah@gmail.com](mailto:dininuralviah@gmail.com), [2022311001@student.binawan.ac.id](mailto:2022311001@student.binawan.ac.id),  
[3022311005@student.binawan.ac.id](mailto:3022311005@student.binawan.ac.id)

**Abstract** Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang berbahaya karena bisa menyebabkan penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal. Hipertensi adalah penyakit yang beragam dan dapat dialami oleh berbagai kelompok usia (Susiani & Magfiroh, 2020). Hipertensi adalah ketika tekanan darah seseorang naik secara terus-menerus, bisa menyebabkan sakit, bahkan kematian (Ainurrafiq et al., 2019). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Intervensi berbasis SSBM (Slow stroke back massage) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian literature review dilakukan dengan menggunakan pencarian PICO di database seperti Google Scholar, Science Direct, dan Pubmed. Dari 5 jurnal yang memenuhi kriteria dan menyatakan bahwa intervensi berbasis SSBM (Slow stroke back massage) menunjukkan efek yang signifikan terhadap penurunan darah pada pasien hipertensi. Dapat disimpulkan bahwa intervensi berbasis SSBM (Slow stroke back massage) signifikan dalam penurunan darah pada pasien hipertensi

**Keywords** Hipertensi, Slow Stroke Back Massage

### Corresponding Author

First name Last name

Affiliation, Country; e-mail@e-mail.com

## 1. INTRODUCTION

Hipertensi adalah penyakit yang beragam dan dapat dialami oleh berbagai kelompok usia (Susiani & Magfiroh, 2020). Hipertensi adalah ketika tekanan darah seseorang naik secara terus-menerus, bisa menyebabkan sakit, bahkan kematian (Ainurrafiq et al., 2019). Hipertensi disebut sebagai penyakit diam karena penderitanya tidak menyadari bahwa mereka memiliki penyakit itu. Hipertensi meningkatkan risiko penyakit jantung dan penyakit kardiovaskular pada usia di atas 55 tahun (Sriwahyuni et al., 2022). Resiko tekanan darah tinggi akan semakin besar jika orang tersebut juga memiliki faktor risiko kardiovaskular dalam tubuhnya. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan tingkat kematian dan penyakit pada orang yang mengidap tekanan darah tinggi (Anshari, 2020). Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang harus ditangani secara cepat dan tepat, semakin tinggi tensi darah penderita maka akan semakin tinggi risiko diterima oleh penderita. Penyakit hipertensi merupakan salah satu penyakit yang dapat dicegah dengan mengendalikan



faktor risiko terutama pada faktor risiko yang dapat diubah yakni merokok, diet yang tidak sehat, mengurangi aktivitas fisik berat, mengurangi konsumsi makanan tinggi dan serta konsumsi minuman beralkohol. Tekanan darah terdiri dari sistolik dan diastolik. Tekanan sistolik menunjukkan tekanan saat jantung berkontraksi dan tekanan diastolik menunjukkan tekanan saat jantung relaksasi. Tekanan darah sistolik terjadi ketika ventrikel berkontraksi dan mengeluarkan darah ke arteri sedangkan tekanan darah diastolik terjadi ketika ventrikel berelaksasi dan terisi dengan darah dari atrium.

Joint National Committee (JNC) 7 menyatakan klasifikasi tekanan dibagi menjadi empat kategori yaitu:

1. Normal, Sistol < 120 dan Diastol <80
2. Pra hipertensi, Sistol 120-139 dan Diastol 80-89
3. Hipertensi stadium I, Sistol 140-159 dan Diastol 90-99
4. Hipertensi stadium II, Sistol 160 atau >160 dan Diastol 100 atau >100

(Puspitosari & Nurhidayah, 2022)

Tanda dan gejala tekanan darah tinggi antara lain sakit kepala, nyeri leher, dan rasa tidak nyaman di seluruh kepala mulai dari rahang hingga belakang telinga (Sormin et al., 2022). Jika tekanan darah tidak terkontrol, komplikasi dapat berupa stroke, infark miokard, gagal ginjal, ensefalopati, dan kejang (Wati et al., 2023).

Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 972 juta orang, atau 26,4% populasi dunia, menderita tekanan darah tinggi di seluruh dunia pada tahun 2011, dengan prevalensi 26,65% pada pria dan 26,1% pada wanita. Hasil Survei Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013 menunjukkan bahwa Prevalensi hipertensi di Indonesia cukup tinggi yaitu sebesar 25,8, dan hanya sekitar 9,5% penduduk yang mengetahui penyakit hipertensinya. Berdasarkan Survei Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur pada tahun 2013, Prevalensinya sebesar 37,4%. Hipertensi dianggap sebagai silent killer karena seimbang tanpa tanda atau gejala, sehingga pasien tidak dirinya menyadari tekanan darah tinggi. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah (TD) yang berkelanjutan di atas 140/90 mmHg.

Perawatan hipertensi meliputi perawatan farmakologis dan nonfarmakologis. Perawatan farmakologis adalah perawatan dengan obat-obatan yang membantu menurunkan dan menstabilkan tekanan darah. Perawatan non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan hipertensi antara lain

peingobatan heirbal, peirubahan gaya hidup, pola makan keipatuhan minum obat, dan teiiknik reilaksasi (Ardiansyah, 2012).

Slow strokei back massagei adalah keitika punggung dipijat deingan geirakan leimbut seilama 3 - 10 meinit (potteir & peirry, 2005). SSBM adalah teiiknik pijat yang ditandai deingan pijatan meimanjang, peirlahan, geirakan, meiluncur, dan geirakan stroking meinggunakan dua tangan seicara beirsamaan dan beirulang dari daeirah saral kei daeirah ceirvical pada tulang beilakang.

## 2. METHOD

Peineilitian ini meinggunakan peindeikatan tinjauan pustaka atau liteiraturei reiview. Peinulis meindapatkan informasi beirdasarkan data basei jurnal seipeirti Pubmeid, Googlei Scholar, ScieinceiDireict dan apabila artikeil jurnal teirseibut teirkunci maka peinulis akan meindownloadnya pada databasei Sci-Hub, meinggunakan kata kunci yang telah diteintukan yaitu "Slow Strokei Back Massagei", "Hipeirteinsi", deingan reintang waktu 2014-2024. Peirtanyaan peineilitian meingikuti format PICO: (P=Populasi) Pasiein peindeirita Hipeirteinsi (I=Inteirveinsi) Slow strokei back massagei (=Comparison) tidak ada peimbanding, (O=Outcomei) inteirveinsi beirbasis massagei dapat meimbantu meinurunkan teikanan darah tinggi pada pasiein hipeirteinsi. Artikeil jurnal peineilitian yang ditinjau dibatasi oleh kriteiria inklusi dan eiksklusi, deingan peingambilan jurnal meiliki reintang waktu seilama 10 tahun teirakhir.

## 3. RESULT DAN DISCUSSION

Penelitian ini menganalisis lima literatur yang mengungkapkan bahwa slow stroke back massage memiliki efek signifikan terhadap subjek penelitian. Studi oleh F.R. Yulita (2021) menyatakan bahwa pijat punggung memengaruhi tekanan darah pasien hipertensi, dengan hasil berupa penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah terapi. Penelitian Pramono et al. (2021) juga menunjukkan bahwa teknik throwback massage efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Hasil serupa ditemukan oleh Wibowo (2018), yang melaporkan efek signifikan dari slow stroke back massage dalam menurunkan tekanan darah tinggi, baik sistolik maupun diastolik, sebelum dan setelah terapi. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pijat punggung perlahan memberikan manfaat

signifikan dalam mengurangi tekanan darah tinggi.

Slow stroke back massage adalah teknik pijatan lembut pada punggung yang memberikan efek relaksasi pada otot, tendon, dan ligamen. Teknik ini merangsang aktivitas sistem saraf parasimpatis dan meningkatkan pelepasan neurotransmitter seperti asetilkolin. Efek antihipertensi pijatan ini dicapai melalui vasodilatasi pembuluh darah, peningkatan kadar serotonin, serta pengurangan sekresi hormon katekolamin, yang juga dapat meredakan sakit kepala akibat hipertensi. Penelitian oleh Meierik & Smeltzer menunjukkan bahwa slow stroke back massage mampu menurunkan tekanan darah, detak jantung, dan suhu tubuh (Smeltzer dalam Retno, 2012).

Pijat memberikan manfaat positif bagi sistem muskuloskeletal dan kardiovaskular. Namun, penting untuk mempertimbangkan risiko penggunaan obat antihipertensi. Slow stroke back massage dapat memperlebar pembuluh darah dan limfatik, meningkatkan refleksi baroreseptor, mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis, dan memperkuat aktivitas sistem saraf parasimpatis.

Mekanisme ini memicu vasodilatasi sistemik dan menurunkan kontraktilitas miokard, yang berimbas pada penurunan denyut jantung, curah jantung, dan volume sekuncup, sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Terapi ini bekerja dengan merangsang saraf pada permukaan kulit, mengirimkan impuls ke hipotalamus, dan memicu respons relaksasi. Hasilnya, aliran darah menjadi lebih lancar, mendistribusikan oksigen dan nutrisi secara optimal, sehingga efektif menurunkan tekanan darah tinggi. Peningkatan tekanan darah dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, serta tingkat adaptasi individu yang memengaruhi mekanisme koping melalui regulasi dan faktor kognitif yang melibatkan sistem limbik. Aktivitas berlebih pada sistem saraf simpatik dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah, peningkatan tekanan darah, dan hipertensi.

Salah satu terapi yang sering digunakan oleh pasien hipertensi adalah pijat punggung. Slow Stroke Back Massage (SSBM) menggunakan teknik pijatan seperti

gerakan tangan bergantian, meremas, menggosok, memutar, menekan, dan sapuan sikat (Punjastuti & Fatimah, 2020). Sebagai terapi non-farmakologis, teknik ini mampu menurunkan tekanan darah dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, meningkatkan pelepasan endorfin, dan memperlebar pembuluh darah untuk memperlancar aliran darah. Terapi ini membantu tubuh lebih rileks, meningkatkan hormon kebahagiaan, serta menurunkan kadar hormon kortisol, noradrenalin, dan dopamin. Selain itu, perawatan ini dapat dilakukan secara mandiri tanpa memerlukan bantuan tenaga medis (Suwaryo et al., 2022).

Slow Stroke Back Massage (SSBM) memberikan efek relaksasi yang bermanfaat bagi pembuluh darah, memperluas dan meningkatkan sirkulasi darah serta menurunkan tekanan darah. Penelitian Wibowo (2017) menemukan nilai p-value sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dalam uji t, menunjukkan adanya pengaruh signifikan terapi ini terhadap penurunan hipertensi. Sementara itu, penelitian Kusumoningtyas et al. (2018) menunjukkan pengaruh signifikan terhadap tekanan sistolik ( $p = 0,000$ ), namun tidak signifikan pada tekanan diastolik ( $p = 0,334$ ). Ini membuktikan bahwa SSBM efektif dalam mengurangi tekanan darah pada lansia.

Pada penelitian pertama, yang melibatkan 30 lansia hipertensi yang dibagi dalam kelompok perlakuan dan kontrol, SSBM terbukti dapat menurunkan nilai MAP secara signifikan dari hari ke-1 hingga ke-15 ( $p < 0,05$ ). Namun, efektivitas pada hari ke-11 hingga ke-15 menurun, diduga karena konsumsi makanan yang memengaruhi tekanan darah. Terapi ini melibatkan gerakan lembut pada punggung yang memberikan relaksasi pada otot, tendon, dan ligamen, merangsang aktivitas saraf parasimpatis, serta meningkatkan pelepasan asetilkolin. Hal ini mendorong vasodilatasi, menurunkan sekresi katekolamin, dan mengurangi sakit kepala akibat hipertensi, sehingga risiko komplikasi dapat dicegah (Arifin, 2012). Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa SSBM efektif menurunkan tekanan darah, denyut jantung, dan suhu tubuh (Smeiltzer dalam Retno, 2012).

Penelitian kedua oleh F.R. Yulita (2021) mendukung temuan tersebut,

menyatakan bahwa intervensi back massage memberikan penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik pasien hipertensi. Penelitian Pramono et al. (2021) dan Wibowo (2018) juga mengonfirmasi keefektifan SSBM dalam menurunkan tekanan darah pada lansia, menawarkan alternatif yang lebih aman dibandingkan obat antihipertensi yang berisiko efek samping tinggi. Terapi ini bermanfaat untuk sistem muskuloskeletal dan kardiovaskular.

Mekanisme SSBM melibatkan stimulasi saraf di kulit yang diteruskan ke hipotalamus, menghasilkan respons relaksasi yang membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan sirkulasi darah. Terapi ini memperbaiki distribusi oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh, sehingga efektif dalam menangani hipertensi (Ratnawati, 2018). Studi menunjukkan perbedaan signifikan pada tekanan darah sebelum dan setelah terapi, baik pada kelompok eksperimen maupun kontrol, menegaskan pengaruh positif SSBM pada pasien hipertensi.

Penelitian ketiga mengungkapkan bahwa stimulasi kulit melalui SSBM berdampak signifikan pada tekanan darah pasien hipertensi. Dari 30 responden yang menerima intervensi SSBM selama 3–10 menit, sebanyak 96,7% mengalami penurunan tekanan darah ( $p = 0,043$ ). Gerakan effleurage dalam SSBM merangsang sistem saraf parasimpatis melalui jalur neurohormonal di sumbu hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA), yang menghasilkan hormon endorfin untuk relaksasi.

Penelitian keempat menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan setelah terapi SSBM. Dari rata-rata tekanan sistolik awal 156,75 mmHg, tekanan menurun menjadi 129,30 mmHg, sementara tekanan diastolik turun dari 87,95 mmHg menjadi 76,55 mmHg. Terapi ini melancarkan aliran darah, menghilangkan sumbatan dalam pembuluh, dan meningkatkan produksi endorfin, yang secara efektif menurunkan tekanan darah (Arifah et al., 2024).

Salah satu metode pijat yang efektif bagi penderita hipertensi adalah pijatan punggung. Teknik SSBM menggunakan gerakan silang tangan, remasan, gesekan, effleurage, petrissage, dan tekanan ringan (Punjastuti & Fatimah, 2020). Sebagai

terapi nonfarmakologis, SSBM mampu menurunkan tekanan darah dengan mengaktifkan saraf parasimpatis dan meningkatkan sekresi endorfin, yang menghasilkan vasodilatasi pembuluh darah. Teknik ini juga meningkatkan relaksasi, kadar hormon kebahagiaan, serta menurunkan hormon stres seperti kortisol, norepinefrin, dan dopamin. Terapi ini mudah dilakukan secara mandiri tanpa memerlukan tenaga medis (Suwaryo et al., 2022).

Berdasarkan asumsi peneliti, slow stroke back massage efektif dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Teknik ini meningkatkan relaksasi dengan mengurangi aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, sehingga terjadi vasodilatasi arteriol. Sistem saraf parasimpatis melepaskan neurotransmitter asetilkolin yang menghambat aktivitas saraf simpatis, menurunkan kontraktilitas otot jantung, volume sekuncup, serta meningkatkan vasodilatasi arteriol dan vena.

Penelitian ke-5 mengkaji terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM) yang dilakukan selama 10 menit pada pasien hipertensi. Hasil penelitian ini menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk, yang menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon, dengan hasil signifikan  $0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan adanya perbedaan tekanan darah sistolik setelah diberikan terapi SSBM pada kelompok intervensi. Hasil serupa ditemukan pada tekanan darah diastolik dengan nilai signifikan  $0,000 < 0,05$ , yang juga menunjukkan perbedaan tekanan darah diastolik setelah terapi SSBM pada kelompok intervensi.

Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikan  $0,001 < 0,05$  untuk tekanan darah sistolik dan  $0,002 < 0,05$  untuk tekanan darah diastolik pada kelompok kontrol, mengindikasikan adanya perubahan tekanan darah pada responden. Selanjutnya, analisis bivariat dengan uji Mann-Whitney menunjukkan nilai signifikan  $0,000 < 0,05$  untuk tekanan darah sistolik dan diastolik, yang berarti terdapat pengaruh terapi SSBM terhadap tekanan darah baik pada

kelompok intervensi maupun kelompok kontrol.

Penanganan hipertensi tidak hanya terbatas pada pengobatan medis, tetapi juga dapat dilakukan melalui upaya mandiri seperti diet, olahraga, dan relaksasi pijat (Agung Widiastuti et al., 2022). Salah satu metode pijat yang dapat dilakukan adalah Slow Stroke Back Massage, yang menstimulasi saraf superfisial kulit sehingga memberikan efek rileks dan nyaman (Kartika et al., 2019). Terapi SSBM diketahui mampu mengurangi nyeri kepala pada hipertensi karena meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah serta mencegah komplikasi hipertensi (Marhamah & Rahani, 2023). Setelah terapi SSBM, peredaran darah menjadi lebih lancar, tubuh lebih rileks, hormon kebahagiaan meningkat, dan tekanan darah pada penderita hipertensi berkurang (Auliyah, 2024).

Berdasarkan teori dan hasil penelitian tersebut, peneliti meyakini bahwa Slow Stroke Back Massage efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal ini telah terbukti pada lansia yang menerima terapi ini. Peneliti juga merekomendasikan perawat untuk memberikan edukasi kepada pasien hipertensi mengenai manfaat Slow Stroke Back Massage dan cara melakukannya dengan benar di rumah. Diharapkan terapi ini dapat menjadi intervensi mandiri keperawatan, dasar penelitian keperawatan, serta salah satu pilihan terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri untuk mencegah hipertensi lebih lanjut dan memberikan alternatif pengobatan yang bermanfaat.

Pijat punggung merupakan salah satu metode yang efektif untuk penderita hipertensi. Teknik Slow Stroke Back Massage (SSBM) melibatkan gerakan seperti silang tangan, remasan, gesekan, effleurage, petrissage, dan tekanan ringan (Punjastuti & Fatimah, 2020). Sebagai terapi nonfarmakologis, SSBM mampu mengurangi tekanan darah melalui aktivasi saraf parasimpatis dan peningkatan sekresi endorfin, yang menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah. Teknik ini juga mendukung relaksasi, meningkatkan hormon kebahagiaan, serta menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, norepinefrin, dan dopamin. Selain itu, terapi ini dapat

dilakukan secara mandiri tanpa memerlukan bantuan tenaga medis (Suwaryo et al., 2022).

Menurut asumsi para peneliti, Slow Stroke Back Massage terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Teknik ini bekerja dengan mengurangi aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan saraf parasimpatis, sehingga terjadi pelebaran arteriol. Aktivasi saraf parasimpatis memicu pelepasan neurotransmitter asetilkolin yang menekan aktivitas saraf simpatis, menurunkan kontraksi otot jantung, volume sekuncup, serta memperbesar arteriol dan vena.

Sebuah penelitian menyelidiki terapi SSBM selama 10 menit pada pasien hipertensi. Analisis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan data tidak berdistribusi normal, sehingga digunakan uji Wilcoxon. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikan  $0,000 < 0,05$ , yang menandakan adanya perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah terapi pada kelompok intervensi. Hasil yang sama juga ditemukan pada tekanan darah diastolik dengan nilai signifikan  $0,000 < 0,05$ .

Uji bivariat Wilcoxon menunjukkan perubahan signifikan tekanan darah sistolik ( $0,001 < 0,05$ ) dan diastolik ( $0,002 < 0,05$ ) pada kelompok kontrol. Selanjutnya, analisis menggunakan uji Mann-Whitney mengungkap nilai signifikan  $0,000 < 0,05$  untuk tekanan darah sistolik dan diastolik, yang menunjukkan pengaruh terapi SSBM terhadap tekanan darah baik pada kelompok intervensi maupun kontrol.

Pengelolaan hipertensi tidak hanya bergantung pada pengobatan medis, tetapi juga dapat dilakukan melalui upaya mandiri seperti diet, olahraga, dan relaksasi pijat (Agung Widiastuti et al., 2022). Slow Stroke Back Massage merupakan salah satu metode pijat yang menstimulasi saraf superfisial kulit, memberikan efek relaksasi dan kenyamanan (Kartika et al., 2019). Terapi ini diketahui dapat meredakan sakit kepala akibat hipertensi dengan meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah dan mencegah komplikasi hipertensi (Marhamah & Rahani, 2023). Setelah melakukan terapi SSBM, aliran darah menjadi lebih lancar, tubuh lebih rileks,

hormon kebahagiaan meningkat, dan tekanan darah menurun pada penderita hipertensi (Auliyah, 2024).

Berdasarkan teori dan penelitian yang ada, Slow Stroke Back Massage dinilai efektif dalam mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi, terutama lansia. Para peneliti merekomendasikan agar perawat memberikan edukasi kepada pasien hipertensi mengenai manfaat dan teknik SSBM yang dapat dilakukan sendiri di rumah. Dengan begitu, terapi ini diharapkan menjadi salah satu intervensi mandiri dalam keperawatan, dasar penelitian keperawatan, serta alternatif terapi nonfarmakologis untuk mencegah dan mengelola hipertensi secara lebih efektif.

#### **4. CONCLUSION**

Berdasarkan penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemberian slow stroke back massage terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Efektivitas terapi ini akan optimal jika dilakukan dengan frekuensi 3 hingga 6 kali per minggu, durasi 1 hingga 10 menit setiap sesi, dan dilaksanakan selama 1 hingga 3 minggu.

#### **5. REFERENCES**

- Ainurrafiq, Risnah, & Azhar, M. U. (2019). Terapi non farmakologi dalam peingeindalian teikanan darah pada pasiein hipeirteinsi: Systematic reiview. MPPKI (Meidia Publikasi Promosi Keiseihatan Indoneisia), 2(3),192–199.
- Anshari, Z. (2020). Komplikasi hipeirteinsi dalam kaitannya deingan peingeitahuan pasiein teirhadap hipeirteinsi dan upaya peinceigahannya. Jurnal Peineilitian Keipeirawatan Meidik, 2(2), 44–55.
- Ardiansyah, (2012). Peingaruh Slow Strokei Back Massagei Teirhadap Peirubahan

Teikanan Darah Pada Lansia Di Deisa Kutaampeil Jawa Barat. *Malahayati Nursing Journal*, 4(5), 1159-1168.

Arifah, C. N., Sani, F. N., Palupi, D. L. M., & Utomo, E. K. (2024). Peingaruh teirapi pijat reifleiksi kaki teirhadap teikanan darah pada peindeirita hipeirteinsi. *Jurnal Peineilitian Peirawat Profesional*, 6(2), 449-456.

Arifin (2012). Efeiktifitas slow strokei back massagei teirhadap lansia deingan hipeirteinsi. *NERSMID: Jurnal Keipeirawatan dan Keibidanan*, 1(1), 48-57.

Auliyah, S., Leistari, N. E., & Yuliza, E. (2024). Peingaruh Teirapi Slow Strokei Back Massagei teirhadap Teikanan Darah pada Pasiein Hipeirteinsi di Ruangan Pulau Seilayar RSAL Dr. Mintohardjo Jakarta Pusat 2023. *Jurnal Meidika Nusantara*, 2(3), 23-33.

Damanik, S., & Sitompul, L. N. (2020). Hubungan gaya hidup deingan hipeirteinsi pada lansia. *Nursing Arts*, 14(1), 30-36.

Dawan, (2014). Peingaruh Stimulasi Kutaneius Slow Strokei Back Massagei (SSBM) Teirhadap Peinurunan Teikanan Darah Pada Pasiein Hipeirteinsi. *Nursing Arts*, 14(2), 58-64.

Eriska, Y., Adrianto, A. A., & Basyar, E. (2016). Keiiseiisuaian tipei teiinsimeiteiir peiigas dan teiinsimeiteiir digital teiirhadap peiingukuran teiikanan darah pada usia deiwasa (Doctoral disseiirtation, Diponeiigoro Univeiirsity).

Fatimah, M., & Punjastuti, B. (2020). Peingaruh slow strokei back massagei teirhadap teikanan darah pada lansia deingan hipeirteinsi: Liteiraturei reiview. *Jurnal*

Keiseihatan Madani Meidika (JKMM), 11(2), 167-175.

F. R. Yulita (2021). PENGARUH SLOW STROKE BACK MASSAGE TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSUD PAKUHAJI KABUPATEN TANGERANG. *Nusantara Hasana Journal*, 2(5), 53-59.

Jayawardhana, A. (2018). Efeiktifitas slow strokei back massagei teirhadap lansia deingan hipeirteinsi. *NERSMID: Jurnal Keipeirawatan dan Keibidanan*, 1(1), 48-57.

Kartika (2019). Thei Effeict of Slow Strokei Back Massagei on Blood Preissurei in Eldeirly Patieints with Hypeirteinsion. *Holistic Nursing and Heialth Scieincei*, 6(1).

Kusumoningtyas, D. N., & Ratnawati, D (2018). Efeiktifitas Teirapi Slow Strokei Back Massagei Teirhadap Teikanan Darah Pada Lansia di RW 001 Keilurahan Jombang Keicamatan Ciputat Kota Tangeirang Seilatan. *JIKO (Jurnal Ilmiah Keipeirawatan Orthopeidi)*, 2(2), 39-57.

Marhamah, E., & Rahani, A. (2023). Peimbeirian slow strokei back massagei teirhadap teikanandarah pada hipeirteinsi. *Jurnal Keipeirawatan Karya Bhakti*, 9(1), 24-35.

Mobalein, O., Weirung, D. V., & Maryein, Y. (2020). Peingaruh Stimulasi Kutaneius Slow Strokei Back Massagei (SSBM) Teirhadap Peinurunan Teikanan Darah Pada Pasiein Hipeirteinsi. *Nursing Arts*, 14(2), 58-64.

Potteir & Peirry, 2005. The Effect of Slow Stroke Back Massage Cutaneous Stimulation on Pain Intensity Osteoarthritis in The Elderly. *JURNAL KEPERAWATAN DAN FISIOTERAPI (JKF)*, 4(2), 132-139.

Pramono (2021). PENGARUH SLOW STROKE BACK MESSAGE TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSUD PAKUHAJI KABUPATEN TANGERANG. *Nusantara Hasana Journal*, 2(5), 53-59.

Punjastuti, B., & Fatimah, M. (2020). The Effect of Slow Stroke Back Massage on Blood Pressure in the Elderly with Hypertension: A Literature Review. *Jurnal Kesehatan Madani Meidika*, 11(02), 167-175.

Puspitosari, A., & Nurhidayah, N. (2022). Pengaruh progressive muscle relaxation terhadap tingkat hipertensi pada middle adulthood di Desa Keimiri Kecamatan Keibak kramat Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Ilmu Keidokteiran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 1-5.

Ratnawati, Y. N. (2018). ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA PASIEN YANG MENGALAMI NYERI KEPALA AKIBAT HIPERTENSI DENGAN PEMBERIAN TERAPI MASSASE KEPALA UNTUK MENGATASI MASALAH NYERI DI KELURAHAN KAWATUNA TAHUN 2018

SARI, A. P. (2024). PENGARUH TERAPI SLOW STROKE BACK MESSAGE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI (Doctoral dissertation, Universitas Duta Bangsa Surakarta).

Smeitzer dalam Reitano, 2012. Efektifitas slow stroke back massage terhadap lansia

deingan hipeirteinsi. NERSMID: Jurnal Kepeirawatan dan Keibidanan, 1(1), 48-57.

Sormin, S., Susyanti, D., & Pratama, M. Y. (2022). Peineirapan teiknik slow strokei back massagei (SSBM) teirhadap peinurunan nyeiri keipala pada pasiein hipeirteinsi di Rumah Sakit TK II Putri Hijau Meidan tahun 2021. Jurnal Kepeirawatan Flora, 15(1), 65–73.

Susiani, A., & Magfiroh, R. (2020). Peingaruh peilaksanaan kegiatan prolans teirhadap keikambuhan hipeirteinsi. Jurnal Keiseihatan, 11(1), 1386–1395.

Suwaryo, P. A. W., Aminah, S., Waladani, B., Seitianingsih, E., & Seitianingsih, R. (2022, Deiceimbeir). Physiotheirapy treatmeint of hypeirteinsion patieints to reiducei heiadachei using slow strokei back massagei theirapy. In Inteirnational Confeireincei on Sustainablei Innovation on Heialth Scieinceis and Nursing (ICOSI-HSN 2022) (pp. 176-182). Atlantis Preiss.

Suwandi, Y. D. 2016. Hubungan dukungan keiluarga dalam diit hipeirteinsi deingan freikueinsi keikambuhan hipeirteinsi pada lansia di wilayah keirja posyandu deisa blimbing sukoharjo.

Sriwahyuni, Darmawan, S., & Junaidin. (2022). Heialth eidukasi pasiein hipeirteinsi untuk meinceigah komplikasi di wilayah keirja Puskesmas Tamalanreia. Jurnal PeingabdianMasyarakat Keiseihatan Stikeis Peimkab Jombang, 8(2), 299–308.

Utomo D. E., Feibianah, A. N., & Seiptimar, Z. M. (2022). PENGARUH SLOW STROKE BACK MESSAGE TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSUD PAKUHAJI KABUPATEN TANGERANG.

Nusantara Hasana Journal, 2(5), 53-59.

Wati, N. A., Ayubana, S., & Purwono, J. (2023). Peineirapan slow deieip breiathing teirhadap teikanan darah pada pasiein hipeirteinsi di RSUD Jeind. Ahmad Yani Meitro. *Jurnal Ceindikia Muda*, 3(1), 144–148.

Widiastuti, A., Ulkhasanah, M. E., Ayuningtyas, D., & Deillila, J. S. (2022, Junei). Efeiktifitas Teirapi Mindfulneiss teirhadap Peinurunan Teikanan Darah Pada Hipeirteinsi. In *Prosiding Seiminar Informasi Keiseihatan Nasional* (pp. 276-280).

Wibowo, T. A. (2018). Peingaruh slow strokei back massagei (SSBM) teirhadap peinurunan teikanan darah pada hipeirteinsi lansia. *Jurnal Ilmu Keiseihatan*, 6(2), 119-131.

Wowor, T. J., Aisyiah, A., & Seiiftya, M. (2022). Peiingaruh Slow Strokeii Back Massageii Teirhadap Peiirubahan Teiikanan Darah Pada Lansia Di Deiisa Kutaampeii Jawa Barat. *Malahayati Nursing Journal*, 4(5), 1159-1168. Bandung: Alfabeta.

Wahyuni, L. (2023). "Kolaborasi Sekolah dan Orang Tua dalam Mengembangkan Karakter Religius Siswa." *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 11(1), 89-101.