

**PROGRAM STUDI PROFESINERS FAKULTAS
KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Tugas Akhir, Juli 2025

Shania Salsabilla Putri, S.Kep 24501110

**Penerapan Terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) Untuk Mengurangi Nyeri
Kepala Pada Lansia Hipertensi Di Desa Sari Galuh**

xii+61 Halaman+5 tabel+ 4 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah arteri sistemik yang berkelanjutan. Hipertensi adalah pembunuh diam-diam dengan gejala yang mirip dengan penyakit lain. Kelelahan, sakit kepala atau rasa kaku di leher, jantung berdebar-debar, telinga berdenging, penglihatan kabur, dan mimisan merupakan gejala-gejalanya. Nyeri kepala pada penderita hipertensi disebabkan oleh peningkatan aliran darah ke otak akibat peningkatan aktivitas jantung yang memompa darah ke seluruh tubuh. Hal ini menyebabkan peningkatan tekanan pada pembuluh darah di otak, yang menekan saraf di otak dan menyebabkan nyeri kepala. Salah satu cara untuk menurunkan nyeri kepala yaitu dengan teknik *slow stroke back massage*. *Slow stroke back massage* (SSBM) merupakan salah satu teknik yang dilakukan dengan cara masase (usapan) punggung secara perlahan. Masase atau sentuhan merupakan suatu tindakan yang memberi kenyamanan serta dapat meringankan ketegangan, menenangkan seseorang dan meningkatkan peredaran darah. Penerapan ini bertujuan untuk mengetahui efek terapi *Slow Stroke Back Massage* untuk mengurangi nyeri kepala pada hipertensi di Desa Sari Galuh. Penerapan ini menggunakan desain *eksperiment pre test-post test*. Pada penerapan terdiri empat orang lansia yang mengalami nyeri kepala akibat hipertensi. Intervensi dilakukan selama 3 hari diterapkan 1 kali selama 15 menit. Indikator keberhasilan intensitas nyeri menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS) dan lembar observasi. Hasil penerapan menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada skala nyeri setelah diberikan terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) selama 3 hari. Terapi ini terbukti efektif sebagai metode non-farmakologis untuk mengurangi nyeri kepala pada lansia hipertensi. Diharapkan, metode ini dapat digunakan sebagai alternatif perawatan mandiri dan pelengkap terapi medis konvensional.

Kata kunci : Hipertensi, Terapi *Slow Stroke Back Massage*, Nyeri Akut

Daftar Pustaka: 21 (2017-2023)

**NURSING PROFESSION PROGRAM
FACULTY OF NURSING
PAYUNG NEGERI HEALTH INSTITUTE OF PEKANBARU**

Final Project, July 2025

Shania Salsabilla Putri, S.Kep 24501110

Application of Slow Stroke Back Massage (SSBM) Therapy to Reduce Headaches in Hypertensive Elderly Individuals in Sari Galuh Village

xii+61 pages+5 tables+4 attachments

ABSTRACT

Hypertension is a condition of sustained increase in systemic arterial blood pressure. Hypertension is a silent killer with symptoms similar to other diseases. Fatigue, headaches or stiffness in the neck, palpitations, ringing in the ears, blurred vision, and nosebleeds are some of its symptoms. Headaches in hypertensive patients are caused by increased blood flow to the brain due to increased heart activity pumping blood throughout the body. This leads to increased pressure on the blood vessels in the brain, which compresses the nerves in the brain and causes headaches. One way to reduce headaches is through the slow stroke back massage technique. Slow stroke back massage (SSBM) is a technique performed by gently massaging the back. Massage or touch is an action that provides comfort, relieves tension, calms a person, and improves blood circulation. This application aims to determine the therapeutic effects of Slow Stroke Back Massage in reducing headaches in hypertension patients in Sari Galuh Village. This study used a pre-test-post-test experimental design. The study involved four elderly individuals experiencing headaches due to hypertension. The intervention was conducted over three days, with one session lasting 15 minutes. The success indicators for pain intensity were measured using the Numeric Rating Scale (NRS) and an observation sheet. The results showed a significant reduction in pain intensity after receiving the Slow Stroke Back Massage (SSBM) therapy for three days. This therapy has proven effective as a non-pharmacological method for reducing headaches in elderly hypertensive patients. It is hoped that this method can be used as an alternative self-care option and a complement to conventional medical therapy.

Keywords : Hypertension, Slow Stroke Back Massage Therapy, Acute Pain

References : 21 (2017-2023)