

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Hipertensi

2.1.1 Pengertian hipertensi

Hipertensi, sebagaimana didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), ditandai dengan tekanan darah tinggi di pembuluh darah (tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg). Hipertensi sistolik terisolasi, yang didefinisikan sebagai tekanan sistolik lebih dari 160 mmHg dan tekanan diastolik kurang dari 90 mmHg, atau hipertensi dengan tekanan sistolik sama dengan atau lebih dari 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik sama dengan atau lebih dari 90 mmHg, merupakan dua kategori hipertensi pada lansia (Andhini, 2017).

2.1.2 Klasifikasi hipertensi

Hipertensi dapat menyerang siapa saja dan kapan saja termasuk dari salah satu penyakit mematikan, hipertensi sering disebut sebagai *silent killer*. Hipertensi memiliki beberapa kategori, antara lain:

Klasifikasi hipertensi menurut data dari WHO-ISH ada beberapa kategori yaitu:

Tabel 1. Klasifikasi hipertensi menurut WHO-ISH

Kategori	Tekanan Darah Sistol (mmHg)	Tekanan Darah Diastol (mmHg)
<i>Grade</i> 1 (Hipertensi ringan)	140-159	90-99
<i>Grade</i> 2 (Hipertensi sedang)	160-179	100-109
<i>Grade</i> 3 (Hipertensi berat)	≥ 180	≥ 110

Sumber: (Andhini, 2017)

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa hipertensi sistolik protektif sangat umum terjadi pada lansia. Penyebabnya meliputi penuaan, akumulasi kalsium, dan kerusakan kolagen dan elastin yang disebabkan oleh arteri. Anemia, hipertiroidisme, insufisiensi aorta, fistula arteriovenosa, dan penyakit Paget merupakan beberapa gangguan yang dapat

menyebabkan hipertensi sistolik protektif, yang didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik ketika volume aorta menurun (Abidin, La Syam; Kainama, 2024).

2.1.3 Etiologi hipertensi

Pada lansia, hipertensi seringkali disebabkan oleh perubahan kesehatan pembuluh darah, terutama jantung. Seiring bertambahnya usia, arteri kita menjadi kurang fleksibel dan lebih kaku. Kondisi ini menyebabkan arteri mengeras, yang menghambat kemampuan jantung untuk memompa darah. Akibatnya, tekanan darah meningkat (Ummah, 2019).

Penyebab pasti hipertensi esensial tidak diketahui. Meskipun demikian, ada sejumlah pertukaran energi homeostatis yang berperan. Dipercayai bahwa sistem pengaturan cairan dan tekanan ginjal adalah yang pertama kali mengalami malfungsi. Ketidakmampuan turun-temurun untuk mempertahankan kadar natrium yang tepat dipengaruhi oleh faktor keturunan. Jumlah garam yang berlebihan dalam makanan dapat meningkatkan curah jantung dan volume cairan. Darah dialirkan melalui arteri melalui penyempitan atau peningkatan resistensi perifer. Tekanan darah tinggi pertama-tama disebabkan oleh peningkatan curah jantung dan kemudian dipertahankan pada tingkat maksimumnya oleh peningkatan resistensi perifer (Fish, 2020).

2.1.4 Faktor resiko hipertensi

Hipertensi pada lansia dikaitkan dengan dua faktor risiko, yaitu:

1. Faktor risiko yang tidak dapat diubah pada penderita hipertensi antara lain:

a. Umur

Karena pembuluh darah mengeras seiring bertambahnya usia, maka seiring bertambahnya usia, risiko seseorang terkena hipertensi meningkat.

b. Jenis kelamin

Dibandingkan wanita, pria lebih mungkin memiliki tekanan darah sistolik tinggi, tetapi wanita lebih mungkin mengalami hipertensi setelah menopause dibandingkan pria.

c. Genetik

Salah satu penyebab hipertensi dapat berupa faktor genetik yang diturunkan, seperti penyakit genetik atau mutasi gen yang diwariskan dari orang tua menyebabkan mereka secara genetik mengalami hipertensi.

2. Faktor risiko yang dapat diubah akibat perilaku buruk penderita hipertensi antara lain:

a. Merokok

Karena tembakau mengandung zat kimia berbahaya, khususnya nikotin, dapat merangsang sistem saraf simpatik dan menyebabkan jantung berdetak lebih cepat dari biasanya, sehingga sirkulasi darah menjadi lebih cepat sehingga pembuluh darah menyempit.

b. Pola makan tidak sehat

Karena tidak menyediakan cukup kalori dan mengandung banyak bahan pengawet, makanan terkandung banyak lemak jenuh, tinggi garam, rendah buah serta sayur, dan makanan dan minuman kaleng semuanya berkontribusi terhadap hipertensi.

c. Kurang aktivitas fisik

Berbeda dengan mereka yang bugar dan aktif, mereka yang tidak berolahraga atau yang kurang aktif dan bugar memiliki kemungkinan 20–50% lebih besar dan mengalami hipertensi.

d. Stres

Stres dan kondisi emosional lainnya termasuk salah satu unsur yang dapat menaikkan atau menurunkan tekanan darah. Padahal, stres dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah secara tiba-tiba dan pengaruh pada kesejahteraan fisik secara keseluruhan.

e. Obesitas/kegemukan

Untuk menyeimbangkan asupan garam dan ekskresi ginjal, tekanan darah seseorang yang obesitas harus lebih tinggi dari biasanya. Karena ginjal mereka harus bekerja lebih keras, orang yang obesitas memiliki tekanan darah yang lebih tinggi.

f. Konsumsi kopi dan alkohol

Bagi orang dengan obesitas, ginjal bekerja lebih keras dapat menyebabkan hipertensi meningkat dan kafein dalam kopi dapat menghalangi hormon yang membantu menjaga arteri tetap lebar. Seseorang mengalami obesitas membuat tekanan darah lebih besar dari biasanya untuk menjaga ekskresi dan penyerapan garam oleh ginjal tetap seimbang. Selain itu, kafein dapat meningkatkan jumlah adrenalin yang dilepaskan oleh kelenjar adrenal. Itulah alasan mengapa tekanan darah meningkat (Ummah, 2019).

2.1.5 Komplikasi

Masalah terkait hipertensi bisa serius, berdampak negatif pada kesehatan mental, dan bahkan mengakibatkan kematian mendadak jika terjadi *stroke* atau infark miokard. Komplikasi dapat berdampak sangat merugikan pada kualitas hidup seseorang, meskipun tidak secara langsung menyebabkan kematian. *Stroke*, serangan jantung, atau gagal ginjal dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan gaya hidup, tidak dapat bekerja, atau bahkan berfungsi secara mandiri. Komplikasi hipertensi yang paling umum meliputi:

1. *Stroke*

Gejala *stroke* meliputi sakit kepala, kelumpuhan, mati rasa di wajah, kesulitan berjalan, lengan, atau kaki, kesulitan berbicara dan memahami apa yang dikatakan orang lain, pingsan atau kehilangan kesadaran, dan masalah penglihatan pada satu atau kedua mata. *Stroke* adalah keadaan darurat medis yang perlu segera ditangani karena terjadi ketika aliran darah ke otak terganggu atau berkurang, sehingga jaringan otak kekurangan oksigen dan nutrisi, dan dalam hitungan menit, sel-sel otak mati.

2. Serangan jantung

Sesak napas, keringat dingin, pucat, kelelahan, pusing, atau rasa pusing yang tiba-tiba dapat menjadi gejala serangan jantung. Selain itu, serangan jantung dapat menyebabkan nyeri, sesak, atau sensasi seperti diremas di lengan atau dada yang dapat menjalar ke rahang, leher, atau punggung. Serangan jantung terjadi ketika plak, yang biasanya disebabkan oleh penumpukan lemak, kolesterol, dan zat kimia lainnya, menyumbat arteri koroner yang membawa darah ke jantung.

3. Gagal jantung

Ketidakmampuan otot jantung untuk mengisi dan memompa darah secara efisien karena kelemahan atau kekakuan merupakan ciri khas gagal jantung, yang terkadang disebut gagal jantung kongestif. Batuk terus-menerus atau mengi dengan dahak berwarna merah muda atau putih bercampur darah, peningkatan frekuensi buang air kecil di malam hari, pembengkakan perut (asites), nyeri dada akibat serangan jantung, dispnea mendadak dan parah serta batuk dengan dahak merah muda berbusa, lemas dan kelelahan, edema (pembengkakan tungkai, pergelangan kaki, dan telapak kaki), detak jantung cepat atau tidak teratur, penurunan kemampuan atletik, dan penambahan berat badan yang cepat akibat retensi cairan merupakan tanda-tanda gagal jantung.

4. Kerusakan ginjal

Gagal ginjal kronis adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan penurunan fungsi ginjal secara progresif. Saat ginjal menyaring kelebihan cairan dan limbah dari darah, yang kemudian dibuang melalui urine, sejumlah besar cairan, elektrolit, dan produk limbah dapat menumpuk pada penyakit ginjal kronis (Abidin, La Syam; Kainama, 2024).

2.1.6 Cara mengatasi hipertensi pada lansia

Menurut (Ummah, 2019) yaitu:

1. Rutin berolahraga

Menjaga tekanan darah pada lansia juga memerlukan olahraga teratur. Olahraga yang berisiko rendah cedera dan aman bagi lansia antara lain berenang dan berjalan. Cukup tiga puluh menit sehari atau seratus lima puluh menit seminggu.

2. Mengurangi berat badan

Usahakan untuk menurunkan berat badan jika lansia mengalami obesitas agar tekanan darah dalam tubuh tetap stabil. Tekanan darah dapat diturunkan rata-rata 3,2 hingga 4,5 mmHg dengan menurunkan berat badan sebanyak 2,2 hingga 4,5 kg. Menurunkan berat badan dapat menurunkan risiko obesitas dan gangguan lainnya selain membantu mengendalikan tekanan darah.

3. Menerapkan pola makan sehat

Menjaga tekanan darah pada lansia dapat dilakukan dengan menerapkan pola makan sehat. Membatasi konsumsi makanan tinggi lemak dan garam adalah contoh sederhana. Tingkatkan konsumsi biji-bijian, buah, dan sayuran. Misalnya, menurut rekomendasi pola makan DASH, yang ditujukan bagi mereka yang memiliki tekanan darah tinggi.

4. Mengelola stres

Tekanan darah yang stabil juga dapat dicapai dengan manajemen stres yang efektif. Manajemen stres sangat penting, terutama seiring bertambahnya usia. Selain itu, biasanya hanya ada sedikit hal yang dapat dilakukan saat bertambah tua. Bagi sebagian lansia, kurangnya olahraga dapat menjadi hal yang tidak menyenangkan dalam situasi tertentu. Hobi dapat menjadi strategi pengurangan stres selain aktivitas fisik.

5. Hindari merokok

Masyarakat umum atau lansia dapat mengatasi hipertensi jika mereka juga berhenti merokok. Merokok meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, tekanan darah tinggi, dan penyakit lainnya.

6. Periksa tekanan darah secara rutin

Lakukan pengukuran tekanan darah secara teratur sesuai anjuran dokter Anda. Meskipun tidak ada gejala khusus, pemeriksaan tekanan darah tetap diperlukan untuk memantau perkembangan dan kemungkinan dampaknya. Keluarga yang merawat lansia juga dapat menyediakan tensiometer digital atau monitor tekanan darah di rumah jika diperlukan.

7. Konsumsi obat hipertensi

Hipertensi pada lansia mungkin memerlukan terapi farmakologis selain mendorong pilihan gaya hidup yang baik. Untuk lansia dengan hipertensi, dokter sering merekomendasikan obat kombinasi. Obat penurun tekanan darah dapat memiliki efek kesehatan yang negatif. Oleh karena itu, minumlah obat Anda sesuai petunjuk dokter dan buatlah janji temu untuk pemeriksaan rutin (Ummah, 2019).

2.2 Konsep Lansia

2.2.1 Pengertian lansia

Siapa pun yang berusia enam puluh tahun ke atas dianggap sebagai lansia. Seiring dengan membaiknya kondisi sosial ekonomi dan meningkatnya harapan hidup berkat penerapan program-program sosial, jumlah lansia pun meningkat pembangunan nasional yang bertujuan untuk mewujudkan masyarakat adil dan makmur berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945 sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998. Penuaan merupakan suatu proses yang berlangsung secara bertahap dan mengakibatkan perubahan kumulatif serta menurunnya daya tanggap tubuh terhadap rangsangan dari dalam dan luar. Penuaan bukanlah suatu penyakit. Masih banyak penduduk lanjut usia yang masih produktif dan mampu berperan aktif dalam kehidupan berbangsa, bernegara, dan bernegara. Pada hakikatnya, pelestarian nilai-nilai agama dan budaya bangsa dilakukan melalui berbagai upaya yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan sosial penduduk lanjut usia (Damanik & Hasian, 2019).

Kondisi yang dialami seseorang sepanjang hidupnya adalah penuaan atau menjadi tua. Proses penuaan merupakan proses berkelanjutan yang dimulai sejak lahir, bukan pada titik

waktu tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang telah melalui masa kanak-kanak, dewasa, dan tua karena penuaan merupakan proses yang wajar (Damanik & Hasian, 2019).

2.2.2 Batasan lansia

Kementerian Kesehatan RI (2023) mencantumkan beberapa jenis batasan lanjut usia sebagai berikut:

1. Penduduk berusia 60 hingga 69 tahun yang dianggap sebagai lansia pra-lansia (Pra-LU).
2. Penduduk berusia 70 hingga 79 tahun dikenal sebagai lansia lanjut (LU).
3. Penduduk yang berusia 80 tahun atau lebih disebut sebagai lansia lanjut (LUA).

2.2.3 Ciri-ciri lansia

Berikut ciri-ciri lansia yaitu:

1. Penurunan pada lansia
Masalah fisik dan psikologis berkontribusi terhadap penurunan kondisi lansia. Motivasi merupakan salah satu penyebab utama kemunduran pada lansia. Misalnya, lansia dapat mengalami kemunduran fisik lebih cepat jika mereka tidak memiliki keinginan untuk menyelesaikan sesuatu. Namun, kemunduran fisik akan berlangsung lebih lama karena sebagian lansia memiliki motivasi yang tinggi.
2. Lansia dianggap sebagai kelompok minoritas
Sikap sosial yang negatif terhadap lansia, yang didukung oleh keyakinan yang tidak menguntungkan, merupakan akar penyebab gangguan ini. Misalnya, beberapa lansia lebih suka berpegang teguh pada keyakinan mereka, yang berdampak negatif pada sikap sosial masyarakat. Meskipun demikian, ada juga orang tua yang menyambut pendatang baru, yang mendukung pandangan sosial yang positif di masyarakat.
3. Peran harus berubah seiring bertambahnya usia
Seiring bertambahnya usia, seseorang perlu mengubah perannya karena ia sudah mengalami kemunduran dari segala aspek kehidupan. Dalam perubahan tersebut harus berdasarkan dari keinginannya sendiri, bukan karena tekanan dari luar. Misalnya, jika seorang lansia memiliki kedudukan sosial sebagai bapak ketua RW, penduduk tidak boleh memecatnya dikarenakan sudah lanjut usia.
4. Rendahnya kemampuan adaptasi pada lansia
Ketika lansia diperlakukan dengan buruk, perilaku yang tidak memadai merupakan akibat dari kecenderungan mereka untuk memiliki konsep diri yang negatif. Dampak dari perlakuan yang tidak memadai ini juga berakibat pada penyesuaian diri yang

buruk pada lansia. Lansia yang tinggal bersama keluarga, misalnya, sering kali tidak dilibatkan dalam proses pengambilan keputusan karena perspektif mereka dianggap kuno. Lansia dengan penyakit ini menarik diri dari lingkungan sekitar, mudah tersinggung, dan mungkin memiliki harga diri yang rendah (Damanik & Hasian, 2019).

2.2.4 Perkembangan lansia

Umur dimana siklus kehidupan manusia akan berakhir dikenal sebagai usia lanjut. Fase ini dimulai pada usia 60 tahun dan berlangsung hingga kematian. Istilah "lansia" mengacu pada tahap terakhir dari penuaan. Setiap orang mengalami beberapa fase penuaan, yang sering disebut proses penuaan. Usia lanjut, tahap akhir kehidupan, adalah ketika seseorang secara bertahap kehilangan kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari akibat kemunduran sosial, mental, dan fisik (tahap kemunduran). Seiring bertambahnya usia, tubuh, jaringan, dan sel mereka mengalami transformasi bertahap yang mengakibatkan berkurangnya kemampuan mereka untuk beraktivitas. Penuaan manusia dikaitkan dengan perubahan degeneratif pada kulit, tulang, jantung, pembuluh darah, paru-paru, neuron, dan bagian tubuh lainnya. Dibandingkan dengan orang dewasa lainnya, mereka lebih rentan terhadap sejumlah penyakit, kondisi, dan penderitaan karena mereka memiliki lebih sedikit kapasitas regeneratif. Meskipun ada sejumlah teori memberitahu ada penurunan pada titik ini, banyak ilmuwan secara umum sepakat bahwa faktor keturunan lebih mungkin bertanggung jawab atas proses ini (Damanik & Hasian, 2019).

2.3 Kombinasi *Slow Stroke Back Massage* dan *Therapeutic Nape Massage*

2.3.1 Konsep *slow stroke back massage*

1. Pengertian

Pijat area punggung gerak lambat (SSBM), stimulan ketaneus, digunakan untuk sejumlah tujuan. Tekniknya adalah menggunakan tangan mengusap permukaan kulit klien secara lembut dan berirama selama tiga menit untuk kecepatan enam puluh gerakan per menit (Zulhadi et al., 2023).

Teknik untuk integrasi sensorik yang memengaruhi aktivitas sistem saraf otonom meliputi sentuhan dan pijat. Ketika seseorang merasakan sentuhan sebagai sensasi yang menenangkan, mereka mengalami reaksi relaksasi. Untuk membantu klien merasa lebih nyaman dan mengurangi ketegangan serta kekhawatiran yang disebabkan oleh penyakit dan

rasa sakit yang luar biasa, relaksasi sangatlah penting. Salah satu jenis terapi pijat adalah pijat punggung gerak lambat (Zulhadi et al., 2023).

Pembentukan tulang yang berlebihan akibat degenerasi tulang rawan arthritis dan hipertrofi tulang, yang dapat muncul sebagai taji atau tonjolan, memicu pelepasan endorfin, yang menghambat transmisi stimulus nyeri atau mendorong transmisi serabut saraf sensorik A-beta yang lebih besar dan lebih cepat, yang mengurangi transmisi nyeri melalui serabut C dan A-delta yang berdiameter lebih kecil sekaligus menutup gerbang sinaptik untuk transmisi impuls nyeri (Zulhadi et al., 2023).

2. Klasifikasi *slow stroke back massage*

Berikut macam-macam teknik SSBM secara khusus menurut (Zulhadi et al., 2023), terdiri dari *efflaurage*, *friction*, *petrisage*, dan *tapotement*.

a. *Eflaurage* atau gosokan

Eflaurage merupakan gerakan yang menggunakan bagian permukaan telapak tangan yang terhubung pada tubuh yang akan dipijat. Dengan kekuatan dan tekanan tangan bergerak luwes ke arah jantung. Model jari dan tangan terus-menerus memposisikan diri dari area badan yang dipijat. Namun, pijat ini juga bisa kearah samping, seperti perut, dada, dan sebagainya. Pada awal pemijatan, teknik *efflaurage* dilakukan sebanyak lima kali dan tiga kali, baik untuk seluruh tubuh atau hanya sebagian saja. Khasiat dari gerakan ini:

- 1) Menghilangkan sel epitel mati secara mekanis
- 2) Mempercepat pergerakan produk limbah yang mengandung karbondioksida dalam darah.

b. *Petrisage* atau pijatan

Petrisage adalah teknik pijat yang melibatkan empat jari yang berdekatan sambil menghadap ibu jari yang lentur dan lurus. Kesalahan yang paling sering terjadi adalah posisi jari yang tidak sejajar area tubuh terletak dibagian ibu jari di telapak tangan. Seolah-olah memisahkan otot dari otot lain atau tulang membrannya, gerakan pijat tersebut menekan otot yang agak tertarik ke atas.

c. *Tapotamen* atau pukulan

Sapuan bergantian diterapkan pada objek pijat dengan satu atau kedua tangan. *Tapotamen* menciptakan perasaan hangat dan nyaman, meningkatkan sirkulasi darah vena, dan merangsang otot.

d. *Friction* atau gerusan

Gunakan ujung dari tiga jari yang berjarak dekat ibu jari, ujung siku, dan juga pangkal telapak tangan buat gerakan menggiling yang berputar ke arah atau terbalik arah jarum jam (Zulhadi et al., 2023).

3. Manfaat *slow stroke back massage*

Manfaat stimulasi ketaneus merupakan dapat dilakukan di rumah, sehingga klien dapat mengendalikan gejala nyeri dan pengobatannya. Stimulasi ini juga tidak memerlukan biaya tinggi, mudah dipelajari oleh keluarga, dan hampir tidak memiliki kontraindikasi. Metode pijat punggung dengan gerakan lambat ini membantu meredakan ketegangan otot dan mengurangi persepsi nyeri. Di sisi lain, ketidaknyamanan dapat memburuk akibat ketegangan otot ini. Sudah dibuktikan bahwa memberikan pijat punggung dengan gerakan lambat kepada pasien dengan kondisi terminal bisa menurunkan hipertensi. Perawat dapat membantu pasien menemukan posisi yang paling nyaman, mengurangi kebisingan latar belakang, dan menjelaskan tujuan terapi kepada pasien dengan menggunakan teknik pijat punggung dengan gerakan lambat (Zulhadi et al., 2023).

4. Prosedur pelaksanaan *slow stroke back massage*

Tabel 2. SOP *slow stroke back massage*

No	Prosedur	Tahap Kerja
1.	Pengertian	Ada berbagai metode untuk melakukan pijat punggung gerak lambat (SSBM), stimulan ketaneus. Salah satu metodenya adalah menggosok kulit klien dengan tangan selama tiga menit dengan kecepatan enam puluh gerakan per menit secara lembut dan berirama (Zulhadi et al., 2023).
2.	Manfaat	Metode pijat punggung dengan gerakan lambat ini membantu meredakan ketegangan otot dan mengurangi persepsi nyeri. Namun, ketegangan pada otot ini dapat memperburuk ketidaknyamanan.
3.	Persiapan Alat	1. Kasur atau kursi 2. Minyak Pijit 3. Alas Kasur 4. Handuk/ selimut

No	Prosedur	Tahap Kerja
		5. Bantal
4.	Fase Orientasi	1. Mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Kontrak waktu 4. Menjelaskan tujuan 5. Menanyakan kesiapan pasien
5.	Fase Kerja	1. Siapkan tempat yang nyaman. 2. Gunakan pelindung kasur 3. Beri tahu responden bahwa mereka akan menghabiskan waktu lima belas menit untuk memijat punggung mereka dengan gerakan perlahan. 4. Mencuci tangan 5. Gunakan tensimeter untuk mengukur tekanan darah responden dan skala penilaian numerik untuk mengukur tingkat keparahan sakit kepala mereka. 6. Minta responden untuk membuka pakaian senyaman mungkin. 7. Tutupi alas kasur dengan handuk 8. Minta responden berbaring tengkurap sementara anda mengoleskan minyak pijat di telapak tangan.  9. Oleskan minyak pijat dan lakukan metode <i>effleurage</i> dari bagian bawah punggung ke atas, ulangi teknik ini selama 2 menit.

No	Prosedur	Tahap Kerja
		A line drawing of a human back from the neck to the waist. Arrows indicate the direction of massage strokes: two arrows point downwards on the left side, two point upwards on the right side, and four horizontal arrows point from the right side towards the center of the back. 10. Habiskan empat menit menggunakan teknik <i>petrissage</i> dengan gerakan memutar singkat. A photograph showing a massage therapist's hands performing petrissage (kneading) on a client's back. The client is lying on their side, and the therapist is using their fingers and palms to knead the muscle tissue. 11. Selanjutnya lakukan gerakan tapotement selama 2 menit, diikuti gerakan gesekan dan getaran dengan durasi waktu yang sama. <i>Tapotement</i> A photograph showing a massage therapist performing tapotement (rhythmic tapping) on a client's back. The therapist is using their cupped hands to tap the back of the client, who is lying on their side. <i>Friction</i>

No	Prosedur	Tahap Kerja
		 Vibration  12. Ulangi gerakan ini dua atau tiga kali dari atas ke bawah punggung. 13. Gunakan kain untuk menyeka punggung responden setelah pijatan selesai. 14. Beritahu responden untuk mengenakan kembali pakaian mereka setelah menyelesaikan teknik pijat punggung dengan gerakan lambat.
6.	Fase Terminasi	1. Menyajikan dokumen dan hasil anamnesis 2. Menyajikan strategi tindak lanjut dan mengucapkan salam perpisahan.

5. Indikasi *slow stroke back massage*

Pijat punggung mungkin dikontraindikasikan pada seseorang tidak dapat bergerak dan diduga mengalami gangguan pembekuan darah, tentukan penyebabnya, seperti patah tulang belakang atau tulang rusuk, luka bakar, area kulit yang memerah, atau luka terbuka yang merupakan kontraindikasi untuk pijat punggung (Zulhadi et al., 2023).

2.3.2 *Therapeutic nape massage*

1. Pengertian

Massage menggunakan minyak zaitun atau minyak urut pada tangan dan menggosoknya dengan kedua tangan, *massage* bagian tengkuk dengan kedua telapak tangan sebanyak 20 kali gerakan maju mundur, kemudian gerakkan ibu jari secara lurus dari atas ke bawah sebanyak 20 kali, bersihkan sisa minyak zaitun pada tubuh responden. Setelah seharian beraktivitas berat, pasien sebaiknya beristirahat sejenak di sore hari dan melakukan pijat tengkuk sekali sehari selama lima hingga sepuluh menit. Minyak zaitun mengandung vitamin E untuk melembutkan kulit keika dioleskan, dan polifenol berfungsi untuk antiradang saat terserap ke dalam pori-pori kulit untuk mengurangi rasa sakit (Dhari, 2022).

2. Tujuan *massage* tengkuk

Mengoleskan minyak zaitun pada tengkuk bisa membantu turunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. Tujuannya adalah untuk mengukur tingkat keparahan sakit kepala dan tingkat nyeri pada pasien tersebut sebelum dan sesudah menerima pijat leher sampai area tengkuk dengan minyak zaitun. (Dhari, 2022).

3. Manfaat *massage* tengkuk

Massage tengkuk memiliki manfaat yang diantaranya:

- a. Mengurangi stres
- b. Mengurangi sakit kepala
- c. Mengurangi nyeri leher
- d. Meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh

4. Prosedur *massage* tengkuk

Tabel 3. Prosedur *massage* tengkuk

No	Prosedur	Tahap Kerja
1	Tahap Pra Interaksi	1. Melakukan pengecekan data sebelumnya bila ada. 2. Mencuci tangan. 3. Menempatkan alat yang akan digunakan di dekat pasien.
2	Tahap orientasi	a. Memberikan salam terapeutik sebagai pendekatan dengan pasien. b. Menjelaskan tujuan dan langkah-langkah tindakan pada keluarga atau pasien.

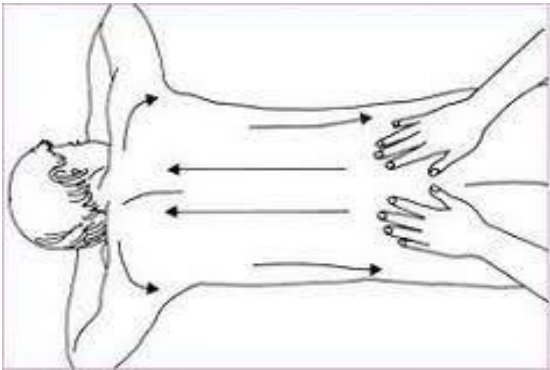
No	Prosedur	Tahap Kerja
		c. Menanyakan kesiapan pasien sebelum tindakan dilakukan.
4	Tahap Kerja	1. Ciptakan suasana yang tenang 2. Berusahalah untuk membuat klien tetap tenang dan rileks. 3. Oleskan minyak zaitun ke telapak tangan dan gosok-gosokkan dengan kedua tangan. 4. Lakukan selama 3-5 menit. Selama 3-5 menit, pijat tengkuk dengan lembut dengan 20 gerakan maju mundur menggunakan telapak tangan, diikuti dengan 20 gerakan dari atas ke bawah dengan ibu jari.  5. Tahap terakhir adalah dengan membersihkan bagian tengkuk klien yang terdapat sisa minyak zaitun, bersihkan dengan menggunakan handuk. 6. Anjurkan untuk melakukan teknik pemijatan secara terpisah dengan keluarga apabila merasakan nyeri punggung
5	Tahap Evaluasi	1. Proses evaluasi hasil tindakan 2. Memberitahu rencana tindak lanjut 3. Ijin berpamitan dengan klien dan mengucapkan salam. 4. Mencatat tindakan prosedur ke dalam lembar dokumentasi keperawatan. 5. Kontrak pasien untuk bertemu kembali

(Dhari, 2022).

2.3.3 Kombinasi SOP *slow stroke back massage* dan *therapeutic nape massage*

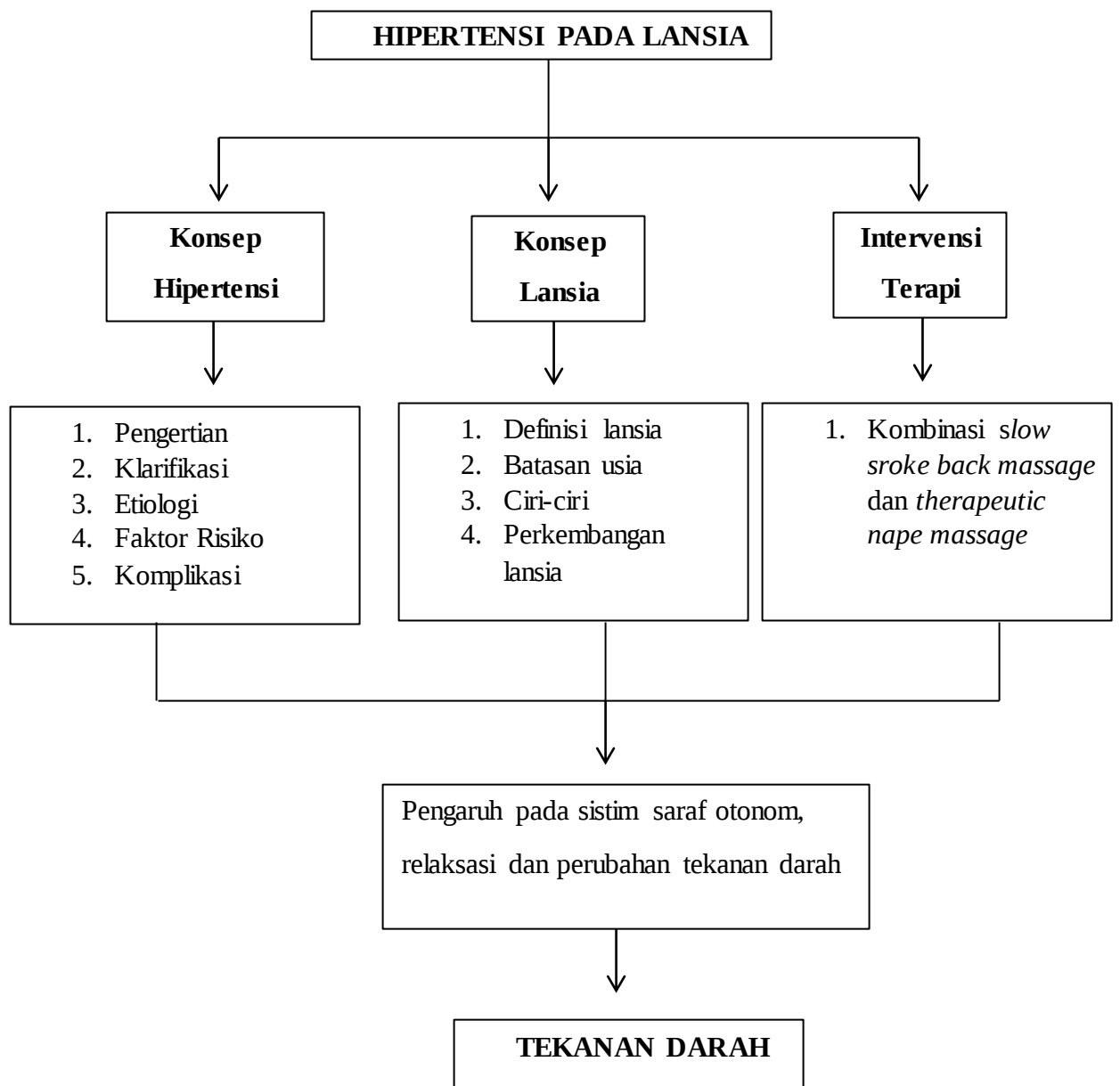
Tabel 4. Kombinasi SOP *Slow Stroke Back Massage* Dan *Therapeutic Nape Massage*

No	Prosedur	Tahap Kerja
1	Tahap Pra Interaksi	1. Melakukan verifikasi data sebelumnya bila ada 2. Mencuci tangan. 3. Menempatkan alat yang akan digunakan di dekat pasien.
2	Tahap Orientasi	1. Memberikan salam sebagai pendekatan terapeutik. 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan pada keluarga atau klien. 3. Menanyakan kesiapan klien sebelum kegiatan dilakukan. 4. Memperkenalkan diri dan kontrak waktu.
3	Tahap kerja	Lakukan <i>teknik nape massage</i>: 1. Ciptakan lingkungan yang tenang. 2. Usahakan klien tetap rileks dan tenang. 3. Gunakan minyak zaitun di telapak tangan, dan gosok-gosok dengan kedua tangan. 4. Lakukan pemijatan secara perlahan di area tengkuk menggunakan telapak tangan dengan 20 gerakan maju mundur.  5. Kemudian lakukan dengan gerakan linier dari atas ke bawah menggunakan ibu jari dengan 20

No	Prosedur	Tahap Kerja
		gerakan.  6. Lakukan selama 3-5 menit. 7. Setelah selesai melakukan pijatan, bersihkan area tengkuk klien yang ada sisa-sisa minyak zaitun menggunakan handuk. Lakukan teknik <i>slow stroke back massage</i>: 1. Tuangkan minyak pijat ke telapak tangan. 2. Oleskan minyak pijat dan lakukan teknik <i>effleurage</i> dari bawah punggung sampai ke atas, ulangi teknik ini selama 2 menit.  3. Lakukan teknik <i>petrissage</i> dengan gerakan pendek memutar selama 2 menit.  4. Selanjutnya lakukan gerakan <i>temenapott</i> selama 2 menit, diikuti oleh gerakan <i>friction</i> dan <i>vibration</i> dalam jangka waktu yang

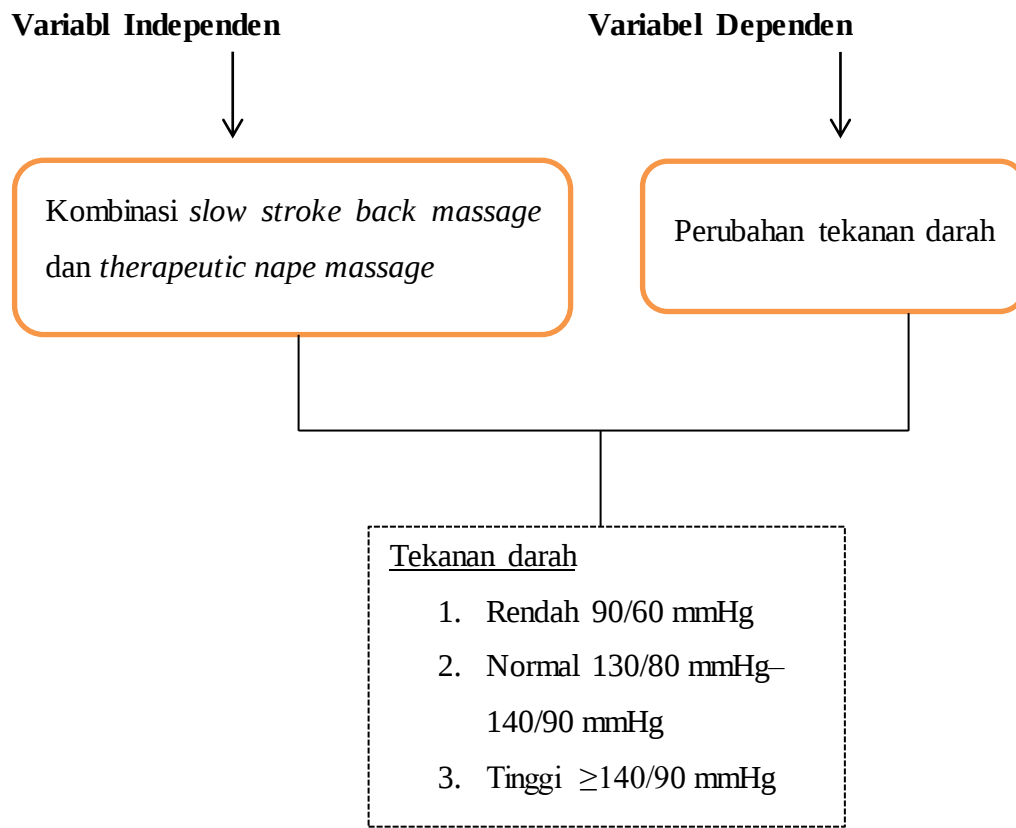
No	Prosedur	Tahap Kerja
		sama. <i>Temenapott</i>  <i>Friction</i>  <i>Vibration</i>  5. Lakukan gerakan ini dari atas ke bawah punggung dan ulangi sebanyak 2-3 kali.
4	Tahap Evaluasi	1. Melakukan evaluasi hasil tindakan. 2. Menyampaikan rencana tindak lanjut. 3. Berpamitan dengan pasien dan mengucapkan salam. 4. Mencatat tindakan prosedur ke dalam lembar dokumentasi keperawatan. 5. Kontrak pasien untuk bertemu kembali.

2.4 Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

2.5 Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

2.6 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H0 = Tidak terdapat Pengaruh dari kombinasi *therapeutic nape massage* dan *slow stroke back massage* di wilayah kerja Puskesmas Baumata

H1 = Terdapat Pengaruh dari kombinasi *therapeutic nape massage* dan *slow stroke back massage* di wilayah kerja Puskesmas Baumata