

EFEKTIVITAS KOMBINASI STIMULASI KUTANEUS (*SLOW STROKE BACK MASSAGE*) DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP NILAI TEKANAN DARAH DAN NYERI KEPALA PADA PENDERITA HIPERTENSI

Sofia Eka Lestari

Abstrak

Hipertensi atau tekanan darah tinggi kerap dijuluki sebagai “*the silent killer*” karena berpotensi menyebabkan komplikasi serius, seperti stroke dan penyakit jantung jika tidak ditangani dengan baik. Pemberian kombinasi terapi *slow stroke back massage* (SSBM) dan kompres hangat sangat dianjurkan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas kombinasi terapi SSBM dan kompres hangat terhadap nilai tekanan darah dan nyeri kepala pada penderita hipertensi. Desain penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental* dengan pendekatan *pretest-posttest control group*. Sebanyak 54 responden dipilih melalui teknik *purposive sampling* dan dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan pada kelompok intervensi, dengan sistolik (SBP) sebesar 15,33 mmHg (dari 145 menjadi 129,67 mmHg) dan diastolik (DBP) sebesar 16,22 mmHg (dari 93 menjadi 76,78 mmHg) serta *p-value* 0,000. Sebaliknya, pada kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan (*p-value* 0,19 untuk SBP dan 0,686 untuk DBP). Tingkat nyeri kepala pada kelompok intervensi juga mengalami penurunan yang signifikan, dengan median skala nyeri berkurang dari 6 menjadi 2 (*p-value* 0,000), sementara kelompok kontrol tetap stabil di median 6 (*p-value* 0,608). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kombinasi terapi SSBM dan kompres hangat efektif sebagai terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah dan nyeri kepala

Kata Kunci: Hipertensi, Kompres Hangat, Nyeri Kepala, *Slow Stroke Back Massage* (SSBM), Tekanan Darah.

EFFECTIVENESS OF COMBINED STIMULATION CUTANEOUS STIMULATION (SLOW STROKE BACK MASSAGE) AND WARM COMPRESSES ON THE VALUE OF BLOOD PRESSURE AND HEAD PAIN IN PATIENTS WITH HYPERTENSION

Sofia Eka Lestari

Abstract

Hypertension, often referred to as “the silent killer”, can cause severe complications, such as stroke and heart disease, if untreated. Combining slow stroke back massage (SSBM) with warm compress therapy is highly recommended. This study aims to evaluate the effectiveness of this combination on blood pressure and headache intensity in hypertensive patients. A quasi-experimental design with a pretest-posttest control group approach was used, involving 54 respondents selected through purposive sampling and divided into intervention and control groups. Data were analyzed using the Wilcoxon and Mann-Whitney tests. The results showed significant reductions in the intervention group, with systolic blood pressure (SBP) decreasing by 15.33 mmHg (from 145 to 129.67 mmHg) and diastolic blood pressure (DBP) decreasing by 16.22 mmHg (from 93 to 76.78 mmHg) (p-value 0.000). Headache intensity also decreased significantly, with the median pain scale dropping from 6 to 2 (p-value 0.000). In contrast, the control group showed no significant changes in blood pressure (SBP p-value 0.19, DBP p-value 0.686) or headache intensity (median of 6, p-value 0.608). This study concludes that the combination of SSBM and warm compress therapy is effective in reducing blood pressure and headache intensity in hypertensive patients.

Key Word: Blood Pressure, Head Pain, Hypertension, Slow Stroke Back Massage (SSBM), Warm Compress.