Nerspedia
Received Januari 2024, Accepted Juni 2024
@Nerspedia 2024
eISSN: 2722-6573; pISSN: 2721-1444

Asuhan Keperawatan pada Ny. A dengan Hipertensi Melalui Intervensi *Slow Stroke Back Massage* dan *Slow Deep Breathing*

Siti Rohimah[1], Tina Handayani Nasution[2*]

[1,2] Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani Km. 36, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia, 70714

*Email korespondensi: tina.nasution@ulm.ac.id

ABSTRAK

Penyakit hipertensi dijuluki sebagai "*Silent Killer*" dikarenakan tidak memiliki gejala yang spesifik dan dapat menyebabkan komplikasi hingga kematian. Data dari Pos Binaan Terpadu dan hasil wawancara dengan bidan desa Mandikapau Timur didapatkan bahwa hipertensi merupakan penyakit pertama yang paling banyak diderita oleh masyarakat Desa Mandikapau Timur. Oleh karena itu, diperlukan penanganan salah satunya dengan terapi nonfarmakologi yaitu *Slow Stroke Back Massage* dan *Slow Deep Breathing.* Tujuan penelitian ini untuk memberikan asuhan keperawatan pada Ny. A yang mengalami hipertensi melalui terapi nonfarmakologi *Slow Stroke Back Massage* dan *Slow Deep Breathing* sebagai upaya menurunkan tekanan darah klien. Metode yang digunakan adalah studi kasus pada klien kelolaan dengan pemberian intervensi unggulan satu kali sehari selama 5 hari sejak tanggal 03-07 November 2022 di Desa Mandikapau Timur. Setelah diberikan intervensi didapatkan hasil tekanan darah Ny. A mengalami penurunan yang awalnya 157/93mmHg menjadi 130/85mmHg. Hal ini dikarenakan *Slow Stroke Back Massage* dan *Slow Deep Breathing* dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang akan menurunkan kecepatan denyut jantung, curah jantung, dan volume sekuncup, sehingga terjadi penurunan tekanan darah. Kombinasi terapi *slow stroke back massage* dan *slow deep breathing* dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, *Slow Stroke Back Massage, Slow Deep Breathing*

ABSTRACT

Hypertension is also commonly dubbed the "Silent Killer" because it has no specific symptoms and can cause complications and even death. Data from Pos Binaan Terpadu of East Mandikapau village and the results of interviews with village midwives found that hypertension was the first disease that mostly suffered by the people of East Mandikapau Village. Therefore, treatment is needed, one of which is non-pharmacological therapy, namely Slow Stroke Back Massage and Slow Deep Breathing in an effort to reduce blood pressure in patients with hypertension. This study aims to provide nursing care to Mrs. A who has hypertension with the superior intervention given is non-pharmacological therapy Slow Stroke Back Massage and Slow Deep Breathing as an effort to lower the client's blood pressure. The method used is a case study on managed clients who experience hypertension who are given a superior intervention once a day for 5 days from November 3, 2022-07 November 2022 in Mandikapau Timur Village, Karang Intan 2 Health Center working area. After being given intervention for 5 days, the results of Ny. A experienced a decrease from 157/93mmHg to 130/85mmHg. This is because Slow Stroke Back Massage and Slow Deep Breathing can increase the activity of the parasympathetic nervous system, so that it has an impact on reducing blood pressure. Slow stroke back massage and slow deep breathing therapy that given once a day for 5 days can reduce blood pressure in patients with hypertension

Keywords*: Hypertension, Slow Stroke Back Massage, Slow Deep Breathing*

Cite this as: Rohimah S dan Nasution TH. (2024). Asuhan Keperawatan pada Ny. A dengan Hipertensi Melalui Intervensi *Slow Stroke Back Massage* dan *Slow Deep Breathing*. Nerspedia; 6(4): 487-494.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang biasa dikenal dengan penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Kondisi tersebut akan mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke

seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini dapat mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah, bahkan menyebabkan penyakit degeneratif hingga kematian (11).

Hipertensi juga dijuluki sebagai *silent killer* atau pembunuh diam-diam karena penyakit ini tidak memiliki gejala yang spesisifik, dapat menyerang siapa saja dan kapan saja, serta sering terabaikan dan tidak diobati hingga akhirnya pada suatu hari hipertensi mengakibatkan komplikasi menjadi stroke dan serangan jantung yang akhirnya membuat penderitanya meninggal (2). Menurut beberapa penelitian, orang yang menderita hipertensi memiliki peluang 12 kali lebih besar untuk terkena stroke dan 6 kali lebih besar untuk terkena serangan jantung yang pada akhirnya dapat menyebabkan penderita hipertensi mengalami kematian (11).

Data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Jumlah penderita hipertensi terus menerus meningkat setiap tahunnya, sehingga diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan dari Kementerian Kesehatan (2019) diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Prevalensi hipertensi di Indonesia didapatkan sebesar 31,7% yang berarti hampir 1 dari 3 penduduk usia dari 18 tahun ke atas menderita hipertensi.

Sedangkan hasil Riskesdas (2018) provinsi Kalimantan selatan menunjukan angka prevalensi hipertensi pada penduduk Provinsi Kalsel yang berusia di atas 18 tahun adalah yang tertinggi di Indonesia, yaitu sebesar 44,13 %. Berdasarkan data yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Kabupatan Banjar (2019) hipertensi masih menduduki peringkat pertama sebagai penyakit tidak menular pada 3 tahun berturut-turut mulai dari 2017-2019. Data jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Banjar yang didapatkan pada tahun 2019 berjumlah 34.650 jiwa. dengan jumlah yang terus meningkat tiap tahunnya.

Data dari UPT Puskesmas Karang Intan 2 juga didapatkan bahwa penyakit hipertensi termasuk ke dalam 10 penyakit terbanyak yang diderita dalam 3 bulan terakhir (Juli-September 2022). Pada juli 2022 hipertensi menduduki peringkat pertama penyakit yang paling banyak diderita yaitu sebesar 23,6% dan pada bulan Agustus 2022 berada pada peringkat kedua yaitu sebesar 18,9% serta pada bulan September 2022 menetap pada peringkat kedua yaitu sebesar 15,0%. Walaupun berdasarkan data UPT Puskesmas Karang Intan 2 mengalami penurunan angka prevalensi pada penderita hipertensi, namun hipertensi tetap termasuk ke dalam 10 penyakit terbanyak yang diderita oleh masyarakat yang berada di wilayah kerja puskesmas Karang Intan 2.

Data dari Pos Binaan Terpadu (POSBINDU) desa Mandikapau Timur dan hasil wawancara dengan bidan desa Mandikapau Timur juga didapatkan bahwa hipertensi merupakan penyakit pertama yang paling banyak diderita oleh masyarakat Desa Mandikapau Timur mulai dari RT 01-04. Data posbindu pada bulan bulan juli 2022 didapatkan ada sebanyak 25 orang memiliki riwayat hipertensi dari 56 orang yang datang memeriksakan diri ke posbindu.

Hal ini seiring dengan kebiasaan dan pola hidup masyarakat setempat yang sering mengonsumsi makanan berlemak dan kadar garam yang tinggi, seperti mengonsumi ikan asin dan masakan yang cenderung asin. Banyaknya pohon

kelapa dan tambak ikan di desa Mandikapau Timur membuat masyarakat sering memanfaatkan buah kelapa tua untuk dijadikan santan dan ikan segar yang berlimpah akan diawetkan menjadi ikan asin, sehingga membuat masyarakatnya semakin mudah untuk mendapatkan makanan makanan yang menjadi faktor pemicu hipertensi tersebut. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu warga, yaitu Ny. A juga mengatakan hal yang serupa. Ny. A juga sering mengonsumsi makanan yang berlemak dan cenderung asin.

Hipertensi adalah penyakit yang tidak dapat disembuhkan dan biasanya penderita akan terus-menerus mengalami hipertensi seumur hidupnya dikarenakan hipertensi termasuk ke dalam penyakit kronis. Walaupun hipertensi tidak dapat disembuhkan, tapi ada banyak cara untuk mengendalikan dan mengontrol tekanan darah dengan manajemen hipertensi yang baik.

Berdasarkan hasil wawancara ketika melakukan pengkajian, masyarakat mengatakan bahwa mereka jarang untuk memeriksakan diri ke fasilitas pelayanan kesehatan baik itu puskesmas ataupun polindes karena menganggap dirinya tidak mengalami penyakit dengan gejala yang parah, sehingga sering kali penderita hipertensi tidak terkontrol dan tidak mendapatkan pengobatan serta perawatan.

Pada saat melakukan pengkajian pada salah satu warga, yaitu Ny. A juga mengatakan hal yang sama. Hal ini terbukti dari Ny. A yang tidak mengetahui dirinya mengalami hipertensi. Ny. A baru mengetahui dirinya mengalami hipertensi ketika dilakukan pengkajian dan didapatkan bahwa tekanan darah Ny. A tinggi, yaitu 157/93 mmHg. Oleh karena itu, Ny. A sangat perlu untuk diberikan manajemen hipertensi.

Manajemen hipertensi pada umumnya terbagi menjadi 2, yaitu manajemen dengan terapi farmakologi dan manajemen dengan terapi non-farmakologi. Manajemen dengan terapi non-farmakologi adalah salah satu bentuk pengobatan alternatif untuk menangani suatu penyakit atau sebagai pelengkap dalam pengobatan medis. Salah satu terapi non-farmakologi yang dapat mengontrol tekanan darah penderita hipertensi adalah *Slow Stroke Back Massage* dan *Slow Deep Breathing.*

Slow Stroke Back Massage (SSBM) adalah terapi relaksasi dengan pijatan lembut pada jaringan yang bertujuan memberikan efek terhadap fisiologis terutama vaskuler, muskular, dan sistem saraf pada tubuh. Mekanisme kerja *slow stroke back massage* adalah dengan terjadinya pelepasan endorphin, vasodilatasi sistemik dan penurunan kontraktilitas yang terjadi akibat peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang mengeluarkan neurotransmitter asetilkolin yang dapat menghambat depolarisasi SA node dan AV node yang berakibat pada aktivitas saraf simpatis yang mengeluarkan neurotransmitter norepinephrine. Hal tersebut akan menimbulkan dampak terhadap penurunan kecepatan denyut jantung, curah jantung, dan volume sekuncup sehingga terjadi perubahan tekanan darah yaitu penurunan tekanan darah (5,13).

Selain itu, terdapat teknik relaksasi lainnya yaitu *Slow Deep Breathing* (SDB). SDB merupakan teknik relaksasi melalui pernapasan. Pengaruh *slow deep breathing* dapat meningkatkan sensitivitas barorefleks. Barorefleks tersebut akan mengaktifkan sistem parasimpatis yang berakibat pada

vasodilatasi pembuluh darah, penurunan *output* jantung dan akan mengakibatkan tekanan darah menurun. Pernapasan yang dalam dan lambat juga akan meningkatkan kadar oksigen dalam tubuh dan merangsang kemoreseptor tubuh yang akan mengakibatkan respon vasodilatasi pembuluh darah dan penurunan tekanan vaskuler sehingga tekanan darah menjadi turun (16).

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik melakukan penelitian ini dengan tujuan untuk menangani masalah hipertensi pada Ny. A dengan memberikan asuhan keperawatan pada Ny. A melalui intervensi terapi nonfarmakologi kombinasi *Slow Stroke Back Massage* dan *Slow Deep Breathing*.

METODE PENELITIAN

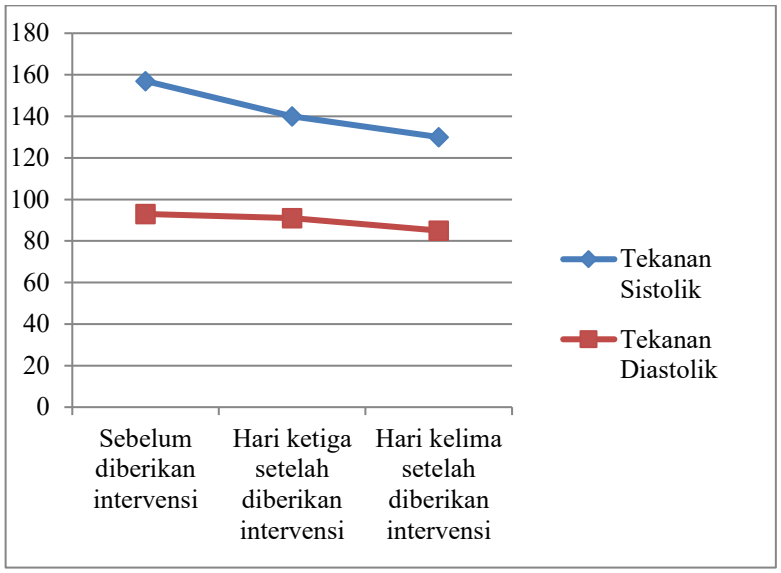
Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah studi kasus yang dilakukan pada klien kelolaan yang mengalami hipertensi, meliputi wawancara, pengkajian fisik, pemeriksaan fisik serta observasi. Pemberian asuhan keperawatan akan dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu pengumpulan data, pengkajian, kemudian dilakukan analisis data untuk menentukan masalah atau diagnosis keperawatan, penyusunan rencana keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan. Penyusunan diagnosis keperawatan, tujuan dan intervensi keperawatan berdasarkan buku NANDA, NOC (*Nursing Outcome Classification*) dan NIC (*Nursing Intervensions Classification*).

Penelitian ini dilakukan pada klien Ny. A berusia 40 tahun yang tinggal di desa Mandikapau Timur. Klien diberikan asuhan keperawatan, mulai dari pengkajian yang menggunakan pengkajian keperawatan medikal bedah dengan 11 fungsional pola Gordon. Kemudian, dilakukan analisis data hingga akhirnya penyusunan rencana keperawatan. Setelah itu, Ny. A akan diberikan intervensi unggulan berupa kombinasi terapi *slow stroke back massage* dan *slow deep breathing* satu kali dalam sehari selama 5 hari sejak tanggal 03 - 07 November 2022 di Desa Mandikapau Timur wilayah kerja Puskesmas Karang Intan 2.

Intervensi yang dilakukan diawali dengan *slow deep breathing* yang dilakukan selama ±5 menit, kemudian setelah itu dilanjutkan dengan *slow back stroke massage* selama ±10 menit yang terdiri dari 6 gerakan, yaitu gerakan selang-seling, gerakan meremas bahu, gerakan sirkuler atau memutar dengan ibu jari, gerakan eflurasi, gerakan petrisasi, dan gerakan menyikat dengan ujung jari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengkajian yang dilakukan pada Ny.A didapatkan klien mengalami hipertensi derajat 1 dengan hasil tekanan darah saat diperiksa 157/93 mmHg. Klien mengatakan sebelumnya tidak pernah mengetahui dirinya mengalami hipertensi. Klien mengetahui dirinya hipertensi setelah dilakukan pengkajian tersebut. Klien mengeluhkan terkadang mengalami pusing dan sakit di bagian tengkuk. Namun, klien tidak mengira kalau itu hipertensi. Klien mengira hanya kelelahan setelah bekerja dari kebun karet. Klien tidak pernah memeriksakan atau kontrol kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan terdekat, seperti puskesmas ataupun polindes.



Gambar 1. Grafik Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Ny. A

Hal tersebut dikarenakan klien merasa tidak memiliki penyakit dengan gejala yang parah. Klien mengatakan selama ini jika pusing hanya membeli obat sakit kepala di warung. Klien juga tidak ada mengkonsumsi obat anti hipertensi, karena belum mengetahui dirinya hipertensi. Namun, klien mengatakan bahwa keluarganya, yaitu ibu Ny. A juga memang memiliki riwayat penyakit hipertensi. Setelah dilakukan wawancara tentang hipertensi klien sudah mengetahui banyak hal terkait hipertensi. Ny. A mengetahui apa itu hipertensi, penyebab, gejala dan pantangan serta pengobatan untuk hipertensi, karena mengurus ibunya yang juga hipertensi. Oleh karena itu diangkat diagnosis utama, yaitu ketidakefektifan manajamen kesehatan dengan intervensi unggulan yang diberikan adalah kombinasi terapi *slow stroke back massage* dan *slow deep breathing*.

Hasil intervensi unggulan terapi *slow stroke back massage* dan *slow deep breathing* 1 kali dalam sehari selama 5 hari berturut-turut menunjukkan mampu menurunkan tekanan darah Ny. A yang awalnya 157/93 mmHg menjadi 130/85 mmHg.

Keterangan: Hasil tekanan darah Ny. A sebelum diberikan intervensi adalah 157/93 mmHg, kemudian berangsur-angsur mengalami penurunan. Pada hari ke-3 setelah diberikan intervensi turun menjadi 140/91 mmHg dan pada hari ke 5 setelah diberikan intervensi turun menjadi 130/85 mmHg.

Penurunan tekanan darah ini berjalan sesuai dengan literatur yang telah dijadikan acuan, yaitu penelitian oleh Trybahari dkk (2019) dengan hasil adanya perbedaan penurunan tekanan darah terhadap kelompok yang hanya diberikan terapi *slow deep breathing* dengan kelompok yang diberikan kombinasi antara *slow deep breathing* dan *slow stroke back massage*.

Kesimpulan penelitian ini adalah teknik kombinasi SSBM dan SDB merupakan intervensi yang efektif dalam menurunkan tekanan darah. Penelitian lainnya oleh Samosir dkk (2021) juga memiliki hasil yang sejalan, yaitu terdapat pengaruh pemberian *Deep Breathing Exercise* dan *Slow Stroke Back Massage* terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi.

Slow Stroke Back Massage (SSBM) dapat meningkatkan level dari serotonin, mengurangi efek psikis dari stress dan mengurangi risiko seperti hipertensi serta mempengaruhi hormon yang berperan penting pada tekanan darah yaitu hormon yang dikeluarkan medulla adrenal selama masa stress (norepinefrin dan epinefrin) yang dilepaskan oleh kelenjar adrenal ke dalam darah. Selain itu, dengan adanya pelepasan endorphin, vasodilatasi sistemik dan penurunan kontraktilitas yang terjadi akibat peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang mengeluarkan neurotransmitter asetilkolin yang dapat menghambat depolarisasi SA node dan AV node yang berakibat pada aktivitas saraf simpatis yang mengeluarkan neurotransmitter norepinephrine.

Hal tersebut akan menimbulkan dampak terhadap penurunan kecepatan denyut jantung, curah jantung, dan volume sekuncup sehingga terjadi perubahan tekanan darah yaitu penurunan tekanan darah (5,8,13). SSBM selain memberikan relaksasi secara menyeluruh pada tubuh, juga memiliki manfaat lainnya bagi kesehatan seperti melancarkan sirkulasi darah, menurunkan tekanan darah, menurunkan respon nyeri, dan meningkatkan kualitas stidur (14).

Slow stroke back massage juga menjadi lebih optimal karena dalam pemberian terapi ini dibantu dengan penggunaan minyak zaitun yang juga bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah. Minyak zaitun membantu dalam proses pemijatan karena minyak yang licin dapat mempermudah gerakan pijat untuk dilakukan. Minyak zaitun juga memiliki beberapa kandungan yang dapat melancarkan aliran darah, yaitu vitamin E dan senyawa nitrit oksida aktif. Senyawa nitrit oksida yang diserap melalui pori-pori tubuh ketika minyak zaitun dioleskan dapat merilekskan otot dinding pembuluh darah sehingga memperlancar alirah darah (3,6).

Selain itu, peneliti juga menggunakan minyak zaitun yang beraroma lavender. Aroma lavender juga memiliki efek sedatif, hipnotik, dan antineurodepresif yang memberikan efek relaksasi. Penggunaan minyak zaitun beraroma lavender melalui pemijatan dapat menyebabkan aroma menguap dan dapat dihirup aromanya oleh klien, sehingga memberikan efek relaksasi terhadap klien (15). Hal ini juga dinyatakan oleh klien, Ny. A mengatakan menyukai aroma minyak zaitun yang digunakan dikarenakan aromanya yang wangi, sehingga merasa lebih nyaman saat dipijat.

Slow Deep Breathing (SDB) merupakan salah satu teknik relaksasi melalui pernapasan. Teknik relaksasi pernafasan ini dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi melalui peningkatan sensitivitas barorefleks. Teknik relaksasi ini dapat memberikan peregangan pada kardiopulmonari, sehingga stimulus peregangan di arkus aorta dan sinus karotis diterima lalu kemudian diteruskan ole hsaraf vagus ke medula oblongata, sehingga pada akhirnya menyebabkan peningkatan refleks baroreseptor. Impuls aferen dari barireseptor akan mencapai pusat jantung yang kemudian akan merangsang saraf parasimpatis dan menghambat pusat simpatis, sehingga menjadi vasodilatasi sisitemik, penurunan denyut jantung, dan kontraksi jantung serta mengakibatkan perubahan tekanan darah yaitu penurunan tekanan darah (12).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian lainnya, yaitu Sari pada tahun 2021 yang juga memiliki hasil bahwa SDB efektif dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Hal ini disebabkan ekshalasi yang panjang dari

terapi latihan *slow deep breathing* akan menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan intratoraks di paru selama inspirasi yang akan menyebabkan peningkatan kadar oksigen di dalam jaringan tubuh. Peningkatan kadar oksigen di dalam jaringan tubuh akan merangsang kemoreseptor tubuh yang akan mengakibatkan respon vasodilatasi pembuluh darah dan penurunan tekanan vaskuler sehingga tekanan darah menjadi turun (1).

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa intervensi unggulan yang diberikan cocok dan sesuai dengan klien Ny. A. Selain terjadinya penurunan tekanan darah secara berangsur-angsur, intervensi ini memiliki kelebihan mudah dilakukan untuk keluarga Ny. A dan sudah diterapkan Ny. A pada saudaranya yang lain serta biaya yang relatif sangat murah hanya dengan modal membeli minyak zaitun yang dapat digunakan beberapa kali dalam jangka waktu yang panjang.

KETERBATASAN

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah waktu implementasi yang tidak selalu sama selama 5 hari. Hal ini dikarenakan waktu implementasi disesuaikan dengan Ny. A yang terkadang belum pulang dari kebun karet atau menunggu Ny. A pulang dari arisan dan pengajian yang biasanya dilaksaknakan pada siang hari, sehingga bisa saja dapat menjadi faktor perancu yang menyebabkan terapi yang didapat menjadi kurang optimal. Selain itu, peneliti juga belum mengetahui apakah penggunakan minyak urut yang lain atau minyak yang memiliki aroma lain bisa mempengaruhi hasil dari penurunan tekanan darah.

ETIKA PENELITIAN

Etika yang digunakan dalam penelitian ini meliputi *informed consent* secara lisan. Setelah mendapatkan persetujuan dari klien, selanjutnya peneliti melakukan pengkajian,

pengumpulan data, analisis data, penentuan diagnosis, menyusun perencanaan, melakukan implementasi dan evaluasi keperawatan. Penelitian ini juga menerapkan aspek dari prinsip etika keperawatan, yaitu meliputi otonomi atau memberikan kebebasan serta hak pada klien, *beneficence* adalah tindakan yang memberikan manfaat bagi klien, serta *non-maleficience* yaitu tindakan yang tidak merugikan pada klien.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulisan karya tulis ilmiah ini murni ditujukan untuk memenuhi tugas akhir pendidikan profesi ners dan tidak ada kepentingan dari pihak lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ny. A karena telah bersedia untuk dijadikan responden dalam penelitian ini dan keluarga Ny. A yang telah turut membantu serta memberikan dukungan hingga intervensi yang diberikan menjadi lebih optimal. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ns. Tina Handayani Nasution, M.Kep selaku dosen pembimbing saya yang telah memberikan doa, bimbingan, saran serta arahan sehingga karya tulis ilmiah ners ini dapat menjadi jauh lebih baik. Terima kasih juga kepada teman-teman serta pihak lainnya yang ikut terlibat membantu dalam penelitian ini.

PENUTUP

Kombinasi terapi *slow stroke back massage* dan *slow deep breathing* dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi dari yang awalnya 157/93 mmHg menjadi 130/85 mmHg.

Penulisan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi dan bahan bacaan, khususnya mengenai terapi nonfarmakologi yang dapat diberikan pada klien dengan hipertensi sebagai upaya dalam menurunkan tekanan darah. Selain itu, diharapkan teman-teman sejawat dapat mengoptimalkan intervensi ini dengan melakukan promosi kesehatan terkait terapi kombinasi ini sebagai salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan pada klien dengan hipertensi serta diharapkan adanya pemberdayaan kader-kader kesehatan di masyarakat dalam pembelajaran mengenai terapi-terapi komplementer yang dapat diberikan kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kirei FC. *Slow deep breathing* dapat menimbulkan efek relaksasi. Ilmu Kesehatan; 2017.
2. Kurniadi H, Nurrahmani U. Stop diabetes hipertensi kolesterol tinggi jantung koroner. Yogyakarta: Istana Media; 2015.
3. Mahmoud AM, Elaziz AA, Nahas NGE, Abdel-azim MA. *Effect of manual therapy slow stroke back massage in hypertension*. 2020;(4):1-5.
4. Moraska AN, et al. *A randomized trial of massage therapy after heart surgery.* Heart Lung. 2010;38(6):480-90.
5. Muttaqin A. Keperawatan pada klien dengan gangguan sistem kardiovaskuler. Jakarta: Salemba Medika; 2009.
6. Purwanto B. Herbal dan keperawatan komplementer. Yogyakarta: Nuha Medika; 2013.
7. Puskesmas Karang Intan 2. Data kunjungan Puskesmas Karang Intan 2. Karang Intan: Puskesmas Karang Intan 2; 2022.
8. Retno, Prawesti. Tindakan *slow stroke back massage* dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. J Stikes. 2012;5(2).
9. Samosir N, Relida, Triyulianti S. Pengaruh pemberian *deep breathing exercise* dan *slow stroke back massage* efektif dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi. J Fisioter Rehabil. 2021;5(2):158-64.
10. Sari L, Ludiana, Uswatun H. Penerapan *slow deep breathing* terhadap tekanan darah penderita pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Banjarsari Kota Metro. J Cendikia Muda. 2021;1(4).
11. Sari YNI. Berdamai dengan hipertensi. Jakarta: Bumi Medika; 2017.
12. Sepdianto TC. Pengaruh latihan slow deep breathing terhadap tekanan darah dan tingkat kecemasan pasien hipertensi primer [skripsi]. Jakarta: Universitas Indonesia; 2008.
13. Sherwood L. Fisiologi manusia. Edisi ke-6. Jakarta: EGC; 2014. p. 211-24.
14. Trybahari R, Busjra B, Azzam R. Perbandingan *slow deep breathing* dengan kombinasi *back massage* dan *slow deep breathing* terhadap tekanan darah penderita hipertensi. J Telenursing (JOTING). 2019;1(1):106-18.
15. Vidiyanti V. Pengaruh pijat punggung menggunakan minyak esensial lavender terhadap produksi ASI pasca bedah sesar di RSUD Panembahan Senopati Bantul. J Medika Respati. 2015;10(3).
16. Yanti NP, Mahardika IA, Prapti NK. Pengaruh slow deep breathing terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Timur. Nurscope (J Keperawatan Pemikir Ilm). 2016;2(4):1-10.