

PENGARUH PENERAPAN SLOW-STROKE BACK MASSAGE DENGAN VCO (VIRGIN COCONUT OIL) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DAN NYERI KEPALA PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI BANJAR DUKUH KELURAHAN SERANGAN

The effect of slow stroke back massage with VCO (virgin coconut oil) on decreasing blood pressure and headache in elderly patients with hypertension in Banjar Dukuh, Serangan District

Ni Komang Rini Puspa Dewi¹, Putu Wira Kusuma Putra², A.A Ngurah Nara Kusuma³

Program Studi S1 Keperawatan, Stikes Bina Usada Bali, Badung, Indonesia

riniuspa1999@gmail.com, 081779307150

ABSTRACT

Headache is a problem that is often felt by patients with hypertension. One of the non-pharmacological therapies that can reduce hypertension and pain is SSBM (Slow Stroke Back Massage) with VCO (Virgin Coconut Oil). This massage can relieve muscle tension, relax the patient and improve circulation. The purpose of this study was to determine the effect of cutaneous stimulation application: slow stroke back massage with VCO (Virgin Coconut Oil) on decreasing blood pressure and headache in elderly patients with hypertension in Banjar Dukuh, Serangan District. The design of this study was a Quasy Experimental Design with a Non Equivalent Control Group design. The sampling technique used was purposive sampling with a sample size of 30 respondents. The research instrument used an observation sheet, VAS (Visual Analogue Scale), SOP (Standard Operating Procedure) and a demographic data questionnaire. The statistical test used was the Wilcoxon Signed Rank Test and the Mann Whitney U Test with the Shapiro Wilk normality test. The results of the Wilcoxon Signed Rank Test showed a probability value of blood pressure (sig) 0.001 ($p < 0.05$) and a probability value of headache (sig) 0.001 ($p < 0.05$). The results of the Mann Whitney U Test obtained a probability value of blood pressure (sig) 0.001 ($p < 0.05$) and a probability value of headache (sig) 0.002 ($p < 0.05$). In conclusion, H_a was accepted, which means that there was an effect of cutaneous stimulation application: slow stroke back massage with VCO (Virgin Coconut Oil) on decreasing blood pressure and headache in elderly patients with hypertension in Banjar Dukuh, Serangan District. Based on the results of this study, it is expected that SSBM therapy with VCO can help to reduce blood pressure and headaches, especially in elderly people with hypertension who choose non-pharmacological treatment.

Keywords : Slow Stroke Back Massage, Hypertension, Headache

ABSTRAK

Nyeri kepala merupakan masalah yang sering dirasakan oleh pasien hipertensi. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat menurunkan hipertensi dan mengurangi nyeri adalah SSBM (Slow Stroke Back Massage) dengan VCO (Virgin Coconut Oil). Massage ini dapat meredakan ketegangan otot, merilekskan pasien dan meningkatkan sirkulasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan SSBM dengan menggunakan VCO terhadap penurunan tekanan darah dan nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi di Banjar Dukuh Kelurahan Serangan. Design penelitian ini adalah Quasy Experimental Design dengan rancangan Non Equivalent Control Group. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah sampel 30 responden. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi, VAS (Visual Analogue Scale), SOP (Standar Operasional Prosedur) dan kuesioner data demografi. Uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon Signed Rank Test dan Mann Whitney U Test dengan uji normalitas Shapiro Wilk. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai probabilitas tekanan darah (sig) 0.001 ($p < 0.05$) dan nilai probabilitas nyeri kepala (sig) 0.001 ($p < 0.05$). Hasil uji Mann Whitney U Test diperoleh nilai probabilitas tekanan darah (sig) 0.001 ($p < 0.05$) dan nilai probabilitas nyeri kepala (sig) 0.002 ($p < 0.05$). Kesimpulannya H_a diterima yang artinya ada pengaruh penerapan stimulasi kutaneus : slow stroke back massage dengan VCO terhadap penurunan tekanan darah dan nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi di Banjar Dukuh Kelurahan Serangan. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan terapi SSBM dengan VCO dapat membantu menurunkan tekanan darah dan nyeri kepala terutama pada lansia penderita hipertensi yang memilih melakukan pengobatan non farmakologis.

Kata kunci : Slow Stroke Back Massage, Hipertensi, Nyeri Kepala

PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskuler merupakan salah satu penyebab utama kematian dan kecacatan pada lansia. Salah satu penyakit kardiovaskuler yang sering

terjadi pada lansia adalah hipertensi. Gejala hipertensi menyerupai keluhan kesehatan pada umumnya seperti nyeri kepala/rasa berat pada

tengkuk, mudah lelah, penglihatan kabur, dan telinga berdenging (Ibrahim, 2015). Gejala hipertensi yang tidak spesifik membuat penderita hipertensi tidak menyadari dirinya menderita hipertensi.

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menderita hipertensi (WHO 2015). Data Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi 25,8% pada tahun 2015 meningkat menjadi 34,1% pada tahun 2018. (Riskasdas, 2018). Profil Dinas Kesehatan Kota Denpasar Tahun 2018, menyatakan dari 127.638 perkiraan penderita hipertensi di Kota Denpasar, hanya 7,6% yang mendapatkan pelayanan sesuai standar (Dinkes, 2018).

Hipertensi dapat ditangani dengan farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat memperbaiki peredaran darah, merilekskan ketegangan pada otot-otot, mengurangi nyeri dan meningkatkan relaksasi fisik serta psikologis adalah SSBM (*Slow Stroke Back Massage*) (Wibowo, 2013). Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Jayawardhana (2018) mengenai efektivitas *slow stroke back massage* terhadap lansia dengan hipertensi di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya, didapatkan hasil bahwa sebagian besar nilai MAP (*Mean Arterial Pressure*) mengalami penurunan sesudah diberikan terapi dibandingkan sebelum diberikan terapi *slow stroke back massage*.

Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Banjar Dukuh Kelurahan Serangan pada tanggal 16 Juni 2020, didapatkan data bahwa jumlah lansia di banjar tersebut 40 orang dengan 22 orang laki-laki dan 18 orang wanita, jumlah lansia yang menderita hipertensi 26 orang pada tahun 2018 dan meningkat menjadi 32 orang pada tahun 2020. Data yang didapat dari Puskesmas III Denpasar Selatan yang merupakan wilayah kerja Kelurahan Serangan jumlah penderita hipertensi usia > 15 tahun berjumlah 8.313 orang dan hanya 440 orang (5,3%) rutin kontrol ke puskesmas. Capaian dinas kesehatan Kota Denpasar untuk penderita memperoleh pengobatan hipertensi sesuai SPM masih jauh dibawah target (100%) sehingga kedepan perlu dilakukan upaya untuk mendapatkan penemuan dan pelayanan dan penanganan penderita hipertensi sehingga capaian pelayanan penanganan penderita hipertensi bisa mencapai target.

Fenomena diatas membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh penerapan stimulasi kutaneus : *slow-stroke back massage* dengan menggunakan VCO (*Virgin Coconut Oil*) terhadap penurunan tekanan darah dan nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi di Banjar Dukuh Desa Kelurahan Serangan.

METODE

Desain, tempat dan waktu

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *Quasi Experimental Designs*. Penelitian ini menggunakan rancangan *Non Equivalent With Control Group Design*. Pengambilan sampel teknik *non-probability* yaitu *purposive sampling*, didapatkan sampel sebanyak 30 orang dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Data dianalisis menggunakan uji statistic *non parametric Wilcoxon* dan *Mann Whitney U Test*. Penelitian ini dilakukan sesuai waktu efektifnya penerapan stimulasi dilakukan, yaitu 3 kali/minggu selama 1 bulan diulang setiap 2 hari sekali, pada tanggal 02 Desember 2020 sampai 30 Desember 2020.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* jenis *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel yang mengutamakan kriteria dan tujuan tertentu. Kriteria inklusi dari penelitian adalah:

1. Lansia yang bersedia menjadi responden dan mau melakukan intervensi secara teratur.

Kriteria eksklusi dari penelitian ini adalah :

1. Lansia yang mengalami lesi/luka pada bagian punggung.
2. Lansia alergi terhadap VCO (*Virgin Coconut Oil*) atau produk olahan kelapa lainnya.
3. Lansia dengan suhu tubuh diatas normal > 37,5° C.

Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 30. Subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi yang disetiap kelompoknya terdiri atas 15 lansia. Pada kelompok intervensi akan diberikan perlakuan berupa SSBM (*Slow Stroke Back Massage*) dengan VCO sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan, hanya saja disarankan melakukan sesuai standar pengobatan hipertensi. Sebelum dan setelah diberikan intervensi pada kelompok intervensi maupun kontrol, semua subjek diberikan lembar kuesioner VAS (*Visual Analogue Scale*) untuk mengukur tingkat nyeri kepala dan dilakukan pengukuran tekanan darah yang kemudian hasilnya akan dicatat pada lembar observasi. Responden juga diberikan kuesioner data demografi untuk mengetahui karakteristik reponden berdasarkan usia, jenis kelamin, lama menderita, pengobatan dan aktivitas.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Lansia

Usia	Frekuensi	Persentase
60-69	4	12,9
70-79	11	35,5
80-89	15	48,4
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden lansia penderita hipertensi terbanyak berusia 80-89 tahun berjumlah 15 responden dengan persentase 48,4 %.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Lansia

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Perempuan	17	54,8
Laki-laki	13	41,9
Total	30	100,0

Data yang diperoleh dari tabel 2 menunjukan bahwa 17 responden dengan persentase 54,8 % lebih banyak diderita oleh lansia perempuan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Lama Menderita Hipertensi pada Lansia

Lama Menderita	Frekuensi	Persentase
< 1 Tahun	5	16,7
> 1 Tahun	25	83,3
Total	30	100,0

Tabel 3 menunjukan bahwa 25 responden dengan persentase 83,3 % lebih banyak menderita hipertensi sudah lebih dari satu tahun.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pengobatan yang dilakukan Lansia

Pengobatan	Frekuensi	Persentase
Tidak berobat	11	35,5
Kontrol ke dokter	3	9,7
Pengobatan alternative	16	51,6
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel 4 menunjukan bahwa 16 responden dengan persentase 51,6 % lansia penderita hipertensi memilih untuk melakukan pengobatan alternatif seperti meminum jus mentimun dan 11 responden dengan persentase 35,5 memilih untuk tidak berobat.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Aktivitas pada Lansia

Aktivitas	Frekuensi	Persentase
Harian	19	61,3
Olahraga	11	35,5
Total	30	100,0

Tabel 5 menunjukkan bahwa 19 responden dengan persentase 61,3 % lansia penderita hipertensi lebih banyak melakukan aktivitas harian.

Analisis Univariat

Nilai Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah diberikan SSBM dengan menggunakan VCO pada Kelompok Intervensi dan Nilai Tekanan Darah pada Kelompok Kontrol

Tabel 6. Nilai Tekanan Darah Sistole Sebelum dan Sesudah diberikan SSBM dengan menggunakan VCO pada Kelompok Intervensi

	Pretest	Mean	Min	Max
Tekanan darah sistole		156,80	140	172
Tekanan darah diastole		96,00	90	110
Posttest				
Tekanan darah sistole		154,60	138	171
Tekanan darah diastole		94,73	90	110

Hasil analisis data diatas dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan SSBM dengan menggunakan VCO dengan rata-rata nilai tekanan darah *pretest* sistole 156,60 diastole 97,00 kategori hipertensi ringan dan *posttest* sistole 132,20 diastole 91,53 kategori normal.

Tabel 7. Nilai Tekanan pada Kelompok Kontrol

	Pretest	Mean	Min	Max
Tekanan darah sistole		156,60	140	179
Tekanan darah diastole		97,00	90	110
Posttest				
Tekanan darah sistole		132,20	125	141
Tekanan darah diastole		91,53	90	95

Berdasarkan hasil analisis data diatas dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah namun tidak signifikan pada kelompok kontrol rata-

rata nilai tekanan darah *pretest* sistole 156,80 diastole 96,00 kategori hipertensi ringan dan *posttest* sistole 154,60 diastole 94,73 kategori hipertensi ringan.

Nilai Nyeri Kepala Sebelum dan Sesudah diberikan SSBM dengan menggunakan VCO pada Kelompok Intervensi dan Nilai Tekanan Darah pada Kelompok Kontrol

Tabel 8. Nilai Nyeri Kepala Sebelum dan Sesudah diberikan SSBM dengan menggunakan VCO pada Kelompok Intervensi

<i>Pretest</i>	Mean	Min	Max
Nyeri Kepala	7,00	5	9
<i>Posttest</i>			
Nyeri Kepala	3,93	2	6

Berdasarkan hasil analisis data diatas dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan nyeri kepala pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan SSBM dengan Menggunakan VCO dengan nilai rata-rata *pretest* 7,00 kategori nyeri berat dan *posttest* 3,93 kategori nyeri sedang.

Tabel 9. Nilai Nyeri Kepala pada Kelompok Kontrol

<i>Pretest</i>	Mean	Min	Max
Nyeri Kepala	5,67	4	8
<i>Posttest</i>			
Nyeri Kepala	5,27	3	6

Hasil analisis data diatas dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan nyeri kepala namun tidak signifikan dengan rata-rata *pretest* 5,67 kategori nyeri sedang dan *posttest* 5,27 nyeri sedang.

Analisis Bivariat

Pengaruh SSBM dengan menggunakan VCO terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol disarankan melakukan pengobatan sesuai standar pengobatan hipertensi

Tabel 10. Tekanan Darah pada Kelompok Intervensi (*Wilcoxon Signed Rank Test*)

Variabel Tekanan Darah	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Mean Sistole	-3.409	0.001
Mean Diastole	-2.956	0.003

Tekanan darah sistole *p-value* 0.001 ($p < 0.05$) dan tekanan darah diastole 0.003 ($p < 0.05$) yang artinya ada pengaruh pemberian SSBM dengan menggunakan VCO terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi.

Tabel 11. Tekanan Darah pada Kelompok Kontrol (*Wilcoxon Signed Rank Test*)

Variabel Tekanan Darah	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Mean Sistole	-1.841	0.066
Mean Diastole	-1.826	0.068

Hasil tekanan darah sistole *p-value* 0.066 ($p > 0.05$) dan tekanan darah diastole 0.068 ($p > 0.05$) yang artinya tidak ada pengaruh yang signifikan.

Pengaruh SSBM dengan menggunakan VCO terhadap penurunan nyeri kepala pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol disarankan melakukan pengobatan sesuai standar pengobatan hipertensi

Tabel 12. Nyeri Kepala pada Kelompok Intervensi (*Wilcoxon Signed Rank Test*)

Variabel	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Nyeri Kepala	-3.432	0.001

Hasil *p-value* 0.001 ($p < 0.05$) yang artinya ada pengaruh pemberian SSBM dengan menggunakan VCO terhadap penurunan nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi.

Tabel 13. Nyeri Kepala pada Kelompok Kontrol (*Wilcoxon Signed Rank Test*)

Variabel	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Nyeri Kepala	-1.857	0.063

Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* nyeri kepala *pre* dan *post test* pada kelompok kontrol didapatkan hasil *p-value* 0.063 ($p > 0.05$) yang artinya tidak ada pengaruh yang signifikan.

Tabel 14. Perbedaan tekanan darah kelompok intervensi dan kelompok kontrol (*Mann Whitney U*).

Variabel	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
<i>Posttest</i> Tekanan Darah	-3.358	0.001

Hasil uji *Mann Whitney U Test* terhadap *posttest* tekanan darah menunjukkan nilai probabilitas (*sig*) < 0,05 (0,001 < 0,05) sehingga dapat dikatakan secara garis besar terdapat perbedaan tekanan darah setelah diberikan SSBM dengan menggunakan VCO pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol disarankan melakukan pengobatan sesuai standar pengobatan hipertensi.

Tabel 19. Perbedaan nyeri kepala kelompok intervensi dan kelompok kontrol (*Mann Whitney U*).

Variabel	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Posttest Nyeri Kepala	-3.046	0.002

Hasil uji *Mann Whitney U Test* terhadap *posttest* nyeri kepala menunjukkan nilai probabilitas (*sig*) < 0,05 (0,002 < 0,05) sehingga dapat dikatakan secara garis besar terdapat perbedaan nyeri kepala setelah diberikan SSBM dengan menggunakan VCO pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol disarankan melakukan pengobatan sesuai standar pengobatan hipertensi.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Hasil penelitian yang telah dilakukan jumlah responden yang menderita hipertensi lebih banyak berkisar antara usia 80-89 tahun dengan jumlah 15 dari 30 responden (48,4%). Menurut Kholifah (2015) dalam penelitiannya menyebutkan pada keadaan gerontologis saat usia 80-90 terjadi perubahan struktural dan fungsional sistem pembuluh perifer yang bertanggung jawab terhadap perubahan tekanan darah usia lanjut.

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 17 dari 30 responden (54,8 %) penderita hipertensi lebih banyak diderita oleh lansia perempuan. Menurut Kusumawaty *et al.* (2016) setelah usia 65 tahun, hipertensi pada perempuan lebih tinggi karena faktor hormonal.

Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 25 dari 30 responden (83,3%) lebih banyak lansia yang menderita hipertensi sudah lebih dari satu tahun. Lama menderita hipertensi berhubungan dengan perilaku pengobatan yang dipilih, seperti sebagian besar lansia penderita hipertensi di Banjar Dukuh yang menderita > 1 tahun memilih melakukan pengobatan tradisional.

Karakteristik Responden Berdasarkan Pengobatan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 16 dari 30 responden (51,6%) lansia penderita hipertensi memilih untuk melakukan pengobatan alternatif seperti meminum jus mentimun dan 11 dari 30 responden (35,5) memilih untuk tidak berobat. Faktor yang menyebabkan lansia penderita hipertensi di Banjar Dukuh Kelurahan Serangan memilih untuk melakukan pengobatan alternatif karena lupa minum obat, efek samping obat, tidak mempunyai biaya untuk berobat.

Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 19 dari 30 responden (61,3%) lansia penderita hipertensi lebih banyak melakukan aktivitas harian. Menurut Arifin *et al.* (2016) orang yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung mempunyai denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Semakin keras dan sering otot jantung memompa, semakin besar tekanan yang dibebankan oleh arteri.

Nilai tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan SSBM dengan menggunakan VCO pada kelompok intervensi dan Nilai Tekanan Darah pada Kelompok Kontrol.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan SSBM dengan menggunakan VCO dengan rata-rata nilai tekanan darah *pretest* sistole 156,60 diastole 97,00 kategori hipertensi tingkat 1 (140-159/90-99 mmHg) dan *posttest* sistole 132,20 diastole 91,53 kategori pre hipertensi (120-139/80-89 mmHg). Terlihat bahwa rata-rata tekanan darah sistolik mengalami penurunan 24,4 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik 5,47 mmHg. Rata-rata nilai tekanan darah kelompok kontrol *pretest* sistole 156,80 diastole 96,00 kategori hipertensi tingkat 1 (140-159/90-99 mmHg) dan *posttest* sistole 154,60 diastole 94,73 kategori hipertensi tingkat 1 (140-159/90-99 mmHg). Hipertensi pada lansia terjadi karena proses penuaan yang mengakibatkan penurunan fungsi organ dan beberapa perubahan pada pembuluh darah lansia, diantaranya yaitu perubahan pada struktur dan fungsi pembuluh darah seperti berkurangnya elastisitas pembuluh darah dan kekakuan pada dinding pembuluh darah arteri (Arif & Hartinah, 2013).

Salah satu pengobatan non farmakologis yang efektif untuk menurunkan hipertensi adalah SSBM. SSBM (*Slow Stroke Back Massage*) adalah tindakan *massage* pada punggung dengan usapan perlahan selama 3-10 menit. *Review journal clinical of nursing* menyimpulkan bahwa SSBM dapat meningkatkan relaksasi, memperbaiki peredaran

darah, mengurangi nyeri dan merilekskan ketegangan pada otot-otot (Wibowo, 2013). Lansia pada kelompok kontrol banyak yang tidak mengikuti saran yang diberikan. Salah satu penyebab lansia tidak mengikuti saran yang diberikan adalah karena kurangnya dukungan keluarga.

Nilai Nyeri Kepala pada Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah diberikan SSBM dengan Menggunakan VCO pada Kelompok Intervensi dan Nilai Nyeri Kepala Pada Kelompok Kontrol.

Berdasarkan hasil analisis penelitian ini bahwa terjadi penurunan nyeri kepala pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan SSBM dengan menggunakan VCO dengan nilai rata-rata *pretest* 7,00 kategori nyeri berat dan *posttest* 3,93 kategori nyeri sedang. Pada kelompok kontrol terjadi penurunan nyeri kepala namun tidak signifikan. Nyeri kepala pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan edukasi penanganan nyeri kepala yang lain dengan rata-rata *pretest* 5,67 kategori nyeri sedang dan *posttest* 5,27 nyeri sedang. Nyeri kepala pada hipertensi disebabkan oleh kerusakan vaskuler akibat dari hipertensi pada seluruh pembuluh perifer. Nyeri kepala merupakan masalah yang sering dirasakan oleh penderita hipertensi, nyeri kepala ini dikategorikan sebagai nyeri kepala intrakranial yaitu jenis nyeri kepala migren diduga akibat dari fenomena vaskular abnormal (Istiyawati *et al.*, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Kristiana & Sari (2016) menyatakan bahwa saat SSBM dengan VCO dilakukan pembuangan metabolisme semakin lancar sehingga memacu hormon endorfin yang kemudian memberikan rasa nyaman, merangsang saraf reseptor saraf sensorik menuju ke sistem saraf pusat dan apabila mengenai impuls bagian kelabu pada otak tengah (*periaqueductus*) kemudian dari *periaqueductus* ini disampaikan ke hipotalamus, dari hipotalamus inilah melalui saraf desenden hormon endorfin dikeluarkan sehingga menimbulkan rasa rileks yang kemudian dapat menurunkan nyeri kepala yang dirasakan oleh penderita hipertensi.

Pengaruh SSBM dengan menggunakan VCO terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol disarankan melakukan pengobatan sesuai standar pengobatan hipertensi

Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* tekanan darah *pre* dan *post test* pada kelompok intervensi didapatkan hasil tekanan darah sistole *p-value* 0.001 ($p < 0.05$) dan tekanan darah diastole 0.003 ($p < 0.05$) yang artinya ada pengaruh pemberian SSBM dengan menggunakan VCO terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi. Tekanan darah *pre* dan *post test* pada kelompok

kontrol didapatkan hasil tekanan darah sistole *p-value* 0.066 ($p > 0.05$) dan tekanan darah diastole 0.068 ($p > 0.05$) yang artinya tidak ada pengaruh yang signifikan mengenai pemberian saran untuk melakukan pengobatan hipertensi sesuai standar.

Hipertensi adalah penyakit gerontolis yang paling umum terjadi di dunia. Hipertensi dapat didefinisikan tekanan darah tinggi persisten dimana tekanan sistoliknya > 140 mmHg dan tekanan darah diastolik > 90 mmHg, akan tetapi dalam penelitian ini peneliti berfokus pada hipertensi dalam segi gerontologis (Ibrahim, 2015). Penyebab kejadian hipertensi lansia di Banjar Dukuh Kelurahan Serangan tidak hanya disebabkan oleh usia melainkan faktor gaya hidup seperti aktivitas fisik dan diet juga sangat berpengaruh terhadap kejadian hipertensi. Menurut Ainurrafiq (2019) terapi farmakologi berupa pemberian obat dengan jenis-jenis medikasi dalam jangka panjang dapat menyebabkan drug related problems seperti ketidak-patuhan, interaksi obat dan alergi obat, oleh karena itu diperlukan terapi alternatif lain yang bertujuan untuk mengurangi tingkat ketergantungan terhadap obat.

Terapi komplementer digunakan sebagai terapi pelengkap untuk mencegah efek jangka panjang dari terapi farmakologis. Terapi komplementer yang dapat memperbaiki peredaran darah, merilekskan ketegangan pada otot-otot, mengurangi nyeri dan meningkatkan relaksasi fisik serta psikologis adalah SSBM. SSBM secara patofisiologi mempengaruhi kontraksi dinding kapiler sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah kapiler dan pembuluh getah bening, memperlancar aliran oksigen dalam darah, pembuangan metabolisme semakin lancar sehingga memacu hormon endorfin sehingga memberi rasa nyaman, merangsang saraf reseptor saraf sensorik menuju ke sistem saraf pusat dan apabila mengenai impuls bagian otak tengah (*periaqueductus*) ini disampaikan ke hipotalamus, dari hipotalamus inilah melalui saraf desenden hormon endorfin dikeluarkan sehingga menimbulkan rasa rileks (Setyawan & Kusuma, 2014).

Penggunaan VCO (*Virgin Coconut Oil*) dalam terapi pijat tidak hanya dapat meningkatkan relaksasi otot dan meningkatkan sirkulasi, tetapi juga dapat meningkatkan absorpsi kandungan biologis VCO. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Jayawardhana (2018) mengenai efektivitas SSBM dengan VCO terhadap lansia dengan hipertensi di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya, didapatkan hasil bahwa sebagian besar nilai MAP (*Mean Arterial Pressure*) mengalami penurunan sesudah diberikan terapi dibandingkan sebelum diberikan terapi *slow stroke back massage*.

Pengaruh SSBM dengan menggunakan VCO terhadap penurunan nyeri kepala pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol disarankan

melakukan pengobatan sesuai standar pengobatan hipertensi

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* nyeri kepala *pre* dan *post test* pada kelompok intervensi didapatkan hasil *p-value* 0.001 ($p < 0.05$) yang artinya ada pengaruh pemberian SSBM dengan menggunakan VCO terhadap penurunan nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi. Pada kelompok kontrol didapatkan hasil *p-value* 0.063 ($p > 0.05$) yang artinya tidak ada pengaruh yang signifikan mengenai pemberian saran melakukan pengobatan hipertensi sesuai standar. Gejala hipertensi menyerupai keluhan kesehatan pada umumnya seperti nyeri kepala/rasa berat pada tengkuk, mudah lelah, penglihatan kabur, dan telinga berdenging (Ibrahim, 2015). Keluhan utama yang dialami oleh penderita hipertensi biasanya adalah nyeri kepala. Nyeri kepala pada hipertensi disebabkan oleh kerusakan vaskuler akibat dari hipertensi pada seluruh pembuluh perifer. Perubahan struktur dalam arteri-arteri kecil dan arteriola menyebabkan penyumbatan pembuluh darah.

Manajemen nyeri dilakukan untuk mengurangi nyeri, selain menggunakan cara farmakologi atau dengan minum obat, cara lain yang dapat dilakukan adalah cara nonfarmakologi yaitu dengan menerapkan SSBM dengan VCO. Menurut Wijayanto (2015) berdasarkan penelitian dan teori, peneliti berpendapat bahwa terapi *massage* menggunakan VCO dapat mengaktifasi respon relaksasi. Respon relaksasi yang ditimbulkan menyebabkan terapi *massage* dengan menggunakan VCO dapat menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi. Pernyataan ini juga didukung oleh Djoar & Anggarani (2020) dalam penelitiannya menunjukkan nilai signifikansi 0.000 (uji *Mann Whitney*) yang berarti ada pengaruh *back massage* terhadap penurunan nilai nyeri kepala pada lansia. Tindakan *massage* memberikan efek pada sistem saraf parasimpatis yang memungkinkan terjadinya relaksasi.

Perbedaan nilai tekanan darah setelah diberikan SSBM dengan menggunakan VCO pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol disarankan melakukan pengobatan sesuai standar pengobatan hipertensi.

Hasil uji *Mann Whitney U Test posttest* tekanan darah menunjukkan nilai probabilitas (*sig*) $< 0,05$ ($0,001 < 0,05$) sehingga dapat dikatakan secara garis besar terdapat perbedaan tekanan darah setelah diberikan SSBM dengan menggunakan VCO pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol disarankan melakukan pengobatan sesuai standar pengobatan hipertensi. Perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol terjadi karena saat dilakukan SSBM dengan menggunakan VCO lansia kooperatif

mengikuti arahan yang diberikan. Menurut Pinasthika (2018) *slow stroke back massage* merangsang pengeluaran neurotransmitter asetilkolin. Neurotransmitter asetilkolin selanjutnya menghambat aktivitas saraf simpatis sehingga terjadi vasodilatasi sistemik dan penurunan kontraktilitas otot jantung yang bermanifestasi pada penurunan kecepatan denyut jantung, curah jantung serta volume sekuncup yang pada akhirnya menyebabkan penurunan tekanan darah.

Kelompok kontrol setelah diberikan saran untuk melakukan pengobatan sesuai standar pengobatan hipertensi, hanya sedikit lansia yang mengikuti saran yang diberikan. Hal ini disebabkan oleh kurangnya dukungan keluarga pada lansia untuk mengontrol hipertensinya. Menurut penelitian Efendi & Larasati (2017) dukungan keluarga atau *family support* berpengaruh positif dalam mengontrol hipertensi, keterlibatan kecil dalam perawatan pasien mempengaruhi kesembuhan pasien, pada penderita hipertensi dukungan yang bisa diberikan dapat berupa mengingatkan pasien minum obat dan ikut serta mengatur diet yang disarankan.

Perbedaan nilai nyeri kepala setelah diberikan SSBM dengan menggunakan VCO pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol disarankan melakukan pengobatan sesuai standar pengobatan hipertensi.

Berdasarkan hasil uji *Mann Whitney U Test* terhadap *posttest* nyeri kepala menunjukkan nilai probabilitas (*sig*) $< 0,05$ ($0,002 < 0,05$) sehingga dapat dikatakan secara garis besar terdapat perbedaan nyeri kepala setelah diberikan SSBM dengan menggunakan VCO pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol disarankan melakukan pengobatan sesuai standar pengobatan hipertensi. Menurut Syahrul & Hayati (2018) cara kerja dari SSBM ini menyebabkan terjadinya pelepasan endorfin, sehingga memblokir transmisi stimulus nyeri yang kemudian dapat menurunkan nyeri.

Perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol terjadi karena pada kelompok intervensi saat pemberian SSBM dengan menggunakan VCO selama 7 menit lansia merasa rileks sehingga penurunan nyeri kepala dapat terjadi sesuai dengan teori Istyawati *et al.* (2020) yang menyatakan bahwa cara kerja dari SSBM ini menyebabkan terjadinya pelepasan endorfin, sehingga memblokir transmisi stimulus nyeri dan menyebabkan penurunan nyeri. Sedangkan pada kelompok kontrol meminum obat anti hipertensi dianjurkan untuk menurunkan tekanan darah sehingga gejala yang ditimbulkan seperti nyeri kepala dapat diatasi, namun banyak lansia yang tidak mengikuti saran yang diberikan.

KESIMPULAN

Ada pengaruh pemberian stimulasi kutaneus : *slow stroke back massage* dengan menggunakan VCO (*Virgin Coconut Oil*) terhadap penurunan tekanan darah dan nyeri kepala pada kelompok intervensi lansia penderita hipertensi di Banjar Dukuh Kelurahan Serangan. Serta ada perbedaan nilai tekanan darah dan nyeri kepala setelah diberikan stimulasi kutaneus : *slow stroke back massage* dengan menggunakan VCO (*Virgin Coconut Oil*) pada kelompok intervensi dan diberikan saran melakukan pengobatan sesuai standar pengobatan hipertensi pada kelompok kontrol

SARAN

Diharapkan masyarakat terutama para lansia tetap mempraktikkan gerakan yang diajarkan oleh peneliti sehingga hasil dari penelitian ini dapat memberikan wawasan yang luas kepada masyarakat terutama pendamping lansia dalam mengatasi hipertensi dan nyeri kepala pada lansia dengan cara

melakukan terapi alternatif non farmakologi *slow stroke back massage* dengan VCO. Serta diharapkan para pengembang ilmu keperawatan memiliki keinginan untuk memperdalam dan mengembangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sehingga penelitian ini bisa menjadi salah satu acuan untuk pengembangan ilmu keperawatan gerontik dengan menjadikan terapi non farmakologi terapi *slow stroke back massage* dengan VCO sebagai salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan hipertensi dan nyeri kepala pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak STIKES Bina Usada Bali, Kepada para pembimbing saya, Kepada Kepala Desa, Kelian Dinas, Kelian Adat Banjar Dukuh Kelurahan Serangan serta para lansia di Banjar Dukuh Kelurahan Serangan, teman-teman yang membantu dalam proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrafiq, Risnah, & Ulfa Azhar, M. (2019). The Indonesian Journal of Health Promotion Open Access Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review Non Pharmacological Therapy in Blood Pressure Control in Hypertensive Patients: Systematic Review. *Mppki*, 2(3), 192–199.
- Arif, D., & Hartinah, D. (2013). Faktor-Faktor Yang berhubungan dengan kejadian Hipertensi pada Lansia di Pusling Desa Klumpit UPT Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus. *Jikk*, 4(2), 18–34.
- Arifin, M., Weta, W., & Ratnawati, A. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Petang I Kabupaten Badung Tahun 2016. *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(7).
- Dinas Kesehatan Kota Denpasar. 2018. *Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2018*.
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2020). Pengaruh Swedish Massage Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Karena Migrain Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 6(2), 244–247.
- Efendi, H., & Larasati, T. (2017). Dukungan Keluarga dalam Manajemen Penyakit Hipertensi. *Jurnal Majority*, 6(1), 34–40.
- Ibrahim. (2015). Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Hipertensi Nursing Care with Hypertension in The Elderly Hypertension akhirnya menjadi istilah kedokteran yang populer untuk menyebut penyakit tekanan darah tinggi . Tekanan yang dipompakan dari jantung untuk tajam da. *Idea Nursing Jurnal*, 11(1), 60–70.
- Istyawati, P., Prastiani, D. B., & Rakhman, A. (2020). Efektifitas Slow Stroke Back Massage (Ssbm) Dalam Menurunkan Skala Nyeri Kepala Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Mitra Siaga Tegal. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(2), 207.
- Jayawardhana, A. (2018). Efektivitas Slow Stroke Back Massage Terhadap Lansia Dengan Hipertensi, 0231, 48–57.
- Kholifah, S. N. (2015). *Keperawatan Gerontik* (Vol. 3).
- Kristiana, P. P., & Sari, N. A. (2016). Efektifitas Massage Punggung Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 1–9.
- Kusumawaty, J., Hidayat, N., & Ginanjar, E. (2016). Hubungan Jenis Kelamin dengan Intensitas Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis. *Jurnal Mutiara Medika*, 16(2), 46–51.

- Pinasthika, S. (2018). Pengaruh Terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Stroke Non Hemoragik Di Ruang Melati 4 RSUP. Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. (*Jkg) Jurnal Keperawatan Global*, 3(1), 34–42.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2018*.
- Rukmana, J. G., Komalasari, R., & Hasibuan, S. Y. (2017). Kajian Literatur : Penggunaan Virgin Coconut Oil Dalam Pencegahan Luka Dekubitus Pada Pasien Imobilitas. *Nursing Current*, 5(Kajian Literatur: Penggunaan Virgin Coconut Oil Dalam Pencegahan Luka Dekubitus Pada Pasien Imobilitas Jesica), 62–73.
- Setyawati, D., N., & Kusuma, M. A. B. (2014). Pengaruh pemberian kompres hangat pada leher terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi di rsud tugurejo semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*, 1–11.
- Syahri, & Hayati. (2018). Pengaruh stimulus kutaneus slow stroke back massage terhadap nyeri LBP. *Jurnal Human Care*, 3(3), 189–197.
- WHO. *World Health Statistic Report 2015*. Geneva : World Health Organization;2015.
- Wibowo, T. A. (2013). Pengaruh Slow Stroke Back Massage (SSBM) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi Lansia., 84, 487–492.
- Wijayanto, T. (2015). Perbedaan Pengaruh Terapi Masase Dengan Minyak Aromaterapi Dan Minyak Vco Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Primer, VIII(2), 23–30.