

**PENGARUH PEMBERIAN *BACK MASSAGE* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS
NOSARARA**

SKRIPSI



ELIS SRIAPRILIA

201701007

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2021**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul “Pengaruh Pemberian *Back Massage* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Nosarara” adalah benar hasil karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan manapun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada STIKes Widya Nusantara Palu.

Palu, 16 September 2021



ELIS SRIAPRILIA
NIM 201701007

ABSTRAK

ELIS SRIAPRILIA. Pengaruh Pemberian *Back Massage* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Nosarara. Dibimbing oleh ARDIN S HENTU dan AHMIL.

Hipertensi merupakan tekanan darah dimana sistoliknya melebihi batas normal yaitu 140 mmHg, dan diastolik lebih dari 90 mmHg. *Back massage* merupakan stimulasi kulit dan jaringan dibawahnya didaerah punggung, yang dapat menurunkan tekanan darah, meningkatkan sirkulasi darah, memberikan relaksasi, mengurangi ketegangan otot dan bekerja dengan pelepasan endofrin. *Back Massage* merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah. Tujuan dari penelitian ini yaitu dianalisisnya pengaruh *Back Massage* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Nosarara. Jenis penelitian kuantitatif dengan metode *Pre-Eksperiment* Desain dengan pendekatan *One Group Pre Test Post Test Design*. Jumlah populasi penelitian ini yaitu 407 orang dengan jumlah sampel 10 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Analisa data menggunakan uji *Paired Sample t-Test* dan hasil analisa bivariat didapatkan nilai $p=0,000$ ($p \leq 0,05$). dengan demikian kesimpulan dari penelitian ini yaitu Ada pengaruh *Back Massage* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Nosarara. Saran bagi tempat penelitian agar dapat menerapkan tehnik *Back Massage* ini untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

Kata Kunci : *Back Massage*, Tekanan Darah, Lansia.

ABSTRACT

ELIS SRLAPRILIA. The Impact Of Back Massage Performed Toward Decreasing Of Blood Pressure For Elderly Patient With Hypertension In Nosarara PHC. Guided By ARDIN S HENTU and AHMIL

Hypertension is blood pressure which systolic pressure more than 140 mmHg and diastolic pressure more than 90 mmHg. Back Massage is stimulate toward skin and tissues in the back area that could decrease the blood pressure, improve the blood circulation, provide the relaxation, decrease muscle strained and it works by releasing the endorfine hormone. Back Massage is one of non-pharmacological therapy that could decrease the blood pressure. The aim of research to analyse the impact of Back Massage performed toward decreasing of blood pressure for elderly patient with hypertension in Nosarara PHC. This is quantitative research with pre experiment method and used One Group Pre Test Post Test Design approached. Total of population is 407 respondents and sampling only 10 respondent that taken by Purposive Sampling technique. Data analysed by Paired Sample t-Test and bivariate analyses found that $p \text{ value} = 0,000$ ($p \leq 0,05$). So it conclude that have impact of Back Massage performed toward decreasing of blood pressure for elderly patient with hypertension in Nosarara PHC. Suggestion for PHC management should perform the Back Massage to reduce the blood pressure toward elderly.

Keyword : Back Massage, blood pressure, elderly



**PENGARUH PEMBERIAN *BACK MASSAGE* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS
NOSARARA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pada Program Sekolah
Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu



ELIS SRIAPRILIA

201701007

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2021**

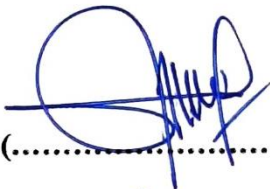
LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH PEMBERIAN *BACK MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSIDI
PUSKESMAS NOSARARA

SKRIPSI

ELIS SRIAPRILIA
201701007

Skripsi Ini Telah Diujikan Tanggal 16 September 2021

Dr. Tigor H. Situmorang, M.H., M.Kes
NIK. 20080901001
(PENGUJI I)


(.....)

Ns. Ardin S. Hentu, S.Kep., M.Kep
NIK. 20190901099
(PENGUJI II)


(.....)

Ns. Ahmil, S.Kep., M.Kes
NIK. 20150901056
(PENGUJI III)


(.....)

Mengetahui,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Widya Nusantara Palu


Dr. Tigor H. Situmorang, MH., M.Kes.
NIK. 20080901001

PRAKATA

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat, rahmat, dan karunia-Nya serta terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang tua yang amat penulis cintai Ayahanda Hi. Jasmadi dan Ibunda Almh. Hj. Sitti Hadijah Madas yang mendidik dan membesarkan juga tak pernah habis-habisnya memberikan kasih sayang, motivasi dan yang selalu mendoakan demi keselamatan dan kesuksesan anak-anaknya. Dan juga saudara-saudara penulis kakak-kakak maupun adik yang telah mendukung dan mendoakan peneliti. Sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Pemberian Back Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Nosarara”. Skripsi ini dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep). Dalam rangka penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapat bimbingan, kritik, dan saran dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Widyawaty Situmorang, M.Sc, Ketua yayasan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu.
2. Dr. Tigor Situmorang, M..H, M. Kes, Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu. Sekaligus penguji utama yang telah memberikan banyak masukan dan saran dalam menyusun skripsi ini.
3. Ns. Ardin S Hentu, S.Kep., M.Kep, Selaku Pembimbing I yang telah membimbing, mengajar, dan memberi motivasi kepada peneliti, dalam menyusun skripsi ini.
4. Ns. Ahmil, S.Kep., M.Kes, Selaku Pembimbing II yang telah membimbing, mengajar, dan memberi motivasi kepada peneliti, dalam menyusun skripsi ini.
5. Dosen dan Staf STIKes Widya Nusantara Palu yang telah memberikan motivasi dan banyak ilmu pengetahuan kepada penulis selama mengikuti pendidikan.
6. Kepala Puskesmas Nosarara beserta Staf dan Jajarannya yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk pengambilan data awal sekaligus melaksanakan penelitian.

7. Terima Kasih kepada responden yang telah memberikan izin dan membantu hingga terlaksannya penelitian ini.
8. Yang teristimewa Moh. Reza dan teman terdekat Siti nahdalia, Eka Fatika Sari, Norma Onggang, Nadia Z Musa, Mujida Nur Santi, Subaeda, Yuni telah mensupport saya. Dan teman-teman 4A keperawatan yang dari awal berjuang bersama menyelesaikan pendidikan ini.
9. Teman-teman Perawat Angkatan 2017 terima kasih atas dukungan, motivasi dan doanya dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Terima kasih atas masukan dan semua ilmu yang telah diberikan dan juga dedikasinya terhadap ilmu keperawatan. Dan semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dan memohon maaf apabila ada kesalahan dan ketidak sopanan yang mungkin telah saya perbuat.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua untu menambah pengeyahuan dalam bidang kesehatan dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu.

Palu, 16 September 2021

Penulis



Elis Sriaprilia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
HALAMAN JUDUL	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 7
A. Tinjauan Teori	7
B. Kerangka Konsep	26
C. Hipotesis	26
 BAB III METODE PENELITIAN	 27
A. Desain Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian	28
D. Variabel Penelitian	28
E. Definisi Operasional	29
F. Instrumen Penelitian	29
G. Teknik Pengumpulan Data	30
H. Analisa Data	30
I. Bagan Alur Penelitian	33
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 35
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	35

B. Hasil Penelitian	35
C. Pembahasan	39
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	46
A. Simpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Di Puskesmas Nosarara	35
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di Puskesmas Nosarara	35
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Di Puskesmas Nosarara	36
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sebelum Diberikan <i>Back Massage</i> Puskesmas Nosarara	37
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Setelah Diberikan <i>Back Massage</i> Puskesmas Nosarara	37
Tabel 4.6	Pengaruh <i>Back Massage</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Di Puskesmas Nosarara	38

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Gerakan Sirkuler Dalam Pemberian *Back Massage*
- Gambar 2.2 Area Usapan *Back Massage*
- Gambar 2.3 Kerangka Konsep
- Gambar 3.1 Desain Penelitian *One Group Pre Test Post Test Design*
- Gambar 3.2 Bagan Alur Penelitian

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Permohonan Pengambilan Data Awal
- Lampiran 3 : Surat Balasan Pengambilan Data Awal
- Lampiran 4 : Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 5 : Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6 : Lembar Observasi
- Lampiran 7 : Standar Operasional Prosedur *Back Massage*
- Lampiran 8 : Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 : Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 10 : Master Tabel
- Lampiran 11 : Hasil Olahan Data
- Lampiran 12 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13 : Riwayat Hidup
- Lampiran 14 : Lembar Bimbingan Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah salah satu penyakit kardiovaskuler yang sering disebut dengan “*the silent disease*” karena sering tanpa gejala dan keluhan, dimana seorang tidak mengetahui bahwa dirinya mengidap hipertensi sebelum melakukan pemeriksaan tekanan darahnya. Hipertensi merupakan tekanan darah dimana sistoliknya melebihi batas normal yaitu 140 mmHg, dan diastolik lebih dari 90 mmHg¹.

Hipertensi merupakan tekanan darah dalam pembuluh darah, dimana pembuluh darah meningkat secara kronis karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh dan suplai oksigen². Penyakit hipertensi berproses secara pelan-pelan atau mungkin tidak dapat dirasakan hingga mengakibatkan rusaknya organ yang bermakna. Semakin meningkat tekanan darahnya maka semakin beresiko terhadap kerusakan organ³. Pada umumnya, hipertensi banyak terjadi pada penduduk berusia lanjut, namun pada penduduk remaja dan dewasa juga dapat mengalami penyakit hipertensi tersebut².

Dalam peningkatan tekanan darah diperlukan penanganan atau pencegahan efek samping dan dampak dengan memberikan terapi. Pemberian terapi farmakologi dan non-farmakologi dapat mengendalikan tekanan darah⁴. Melihat terapi farmakologi terlalu sering diberikan dan dapat menimbulkan efek samping, maka terapi non-farmakologi menjadi pilihan bagi peneliti untuk diteliti, karena dilihat dari efek samping yang tidak terlalu memberikan dampak yang buruk. Setiap pemberian terapi antihipertensi sebaiknya dapat diterapkan terapi non-farmakologi seperti terapi relaksasi⁴. Terapi relaksasi dapat diberikan pada tekanan darah yang terlalu tinggi dan mengakibatkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah, yang menjadikan pembuluh darah menjadi rileks, tekanan darah akan turun dan kembali normal⁵. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Muttaqin (2009)⁶, mengatakan bahwa ada beberapa cara untuk membuat tubuh menjadi rileks seperti: teknik nafas dalam, yoga, terapi musik, terapi massage atau terapi *back massage*. Dari

beberapa terapi diatas, terapi *back massage* salah satu terapi yang dapat memperbaiki sirkulasi dan menurunkan tekanan darah⁷.

Back massage merupakan pemijatan di punggung, yang dilakukan dengan beberapa teknik pemijatan, diantaranya seperti *effleurage* (menggosok), *friction* (menggerus), *petrisage* (memijat), *shaking* (menggetarkan dan menggoncangkan). Yang dilakukan 3-5 kali setiap teknik selama 10-15 menit. Teknik-teknik *back massage* dapat memberikan efek relaksasi yang dapat menurunkan hormon stres seperti hormon kortisol dan katekolamin. Selain itu dapat memberikan kenyamanan, membantu memperbaiki sirkulasi dan menurunkan tekanan darah⁸. *Back massage* merupakan salah satu tindakan stimulasi kulit dan jaringan di bawahnya dengan usapan perlahan di daerah punggung dengan gerakan sirkuler dengan kedua tangan pada area luar tulang belakang selebar 5 cm dimulai dari kepala hingga area sacrum, yang dapat mengurangi nyeri, ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah dan memberikan relaksasi. Stimulus kutaneus merupakan stimulus kulit yang dilakukan untuk menghilangkan nyeri, bekerja dengan pelepasan endorfin, sehingga memblokir transmisi stimulasi nyeri⁹.

Pada penerapan *back massage* dapat dilakukan pada lansia, melihat teknik terapi tersebut tidak memberikan dampak yang buruk dan efek samping pada lansia penderita hipertensi⁸. Lansia adalah seseorang yang sudah mencapai 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupan. Semua orang secara alamiah akan mengalami proses masa tua dan menjadi tua yang merupakan masa hidup manusia yang terakhir dari fase kehidupannya¹⁰. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2015) lansia dapat dikategorikan menjadi lansia (60-69 tahun) dan lansia dengan resiko tinggi (lebih dari 70 tahun dengan masalah). Sedangkan menurut *World Health Organization* (WHO) lansia adalah yang sudah mencapai usia pertengahan (45-59 tahun), usia lanjut (60-70 tahun), usia tua (75-90 tahun) dan usia sangat tua (diatas 90 tahun)¹¹.

Menurut data dari *World Health Organization* menyatakan bahwa di seluruh dunia sekitar 26,4% atau sama dengan 972 juta jiwa di seluruh dunia

yang menderita hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta jiwa yang menderita hipertensi, 333 juta jiwa berada di negara maju dan sisanya 639 juta jiwa berada di negara berkembang, termasuk di Indonesia¹². Menurut data dari *American Heart Association*, dalam 9623 orang hipertensi, terdapat 4717 jiwa atau (49%) laki-laki dan 4906 jiwa atau (51%) perempuan yang menderita hipertensi¹³. Sedangkan di Indonesia sendiri prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sekitar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan sekitar (44,1%), sedangkan yang terendah di Papua sekitar (22,2%). Hipertensi pada kelompok umur 21-44 tahun sekitar (31,6%), umur 45-54 tahun (45,35%), umur 55-64 tahun sebanyak (55,2%)¹⁴. Menurut data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah pada Tahun 2015 kasus hipertensi tercatat 30.943 jiwa, yang terdiri dari 12.255 laki-laki, dan 18.688 perempuan. Pada Tahun 2016 jumlah kasus hipertensi tercatat 39.946 jiwa yang terdiri dari 15.655 laki-laki, dan 24.281 perempuan³. Sementara itu, berdasarkan data di Puskesmas Nosarara bahwa jumlah lansia sekitar 1.502 yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Lansia hipertensi di tahun 2020, usia 45-54 tahun sekitar 131 orang, usia 55-64 tahun sekitar 407 orang, dan >65 tahun sekitar 212 orang.

Bertambahnya umur pada lansia, akan mengalami penurunan fungsi fisiologi akibat proses penuaan kemudian penyakit tidak menular akan banyak timbul pada lansia¹¹. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun (2014), semakin bertambahnya usia maka keadaan sistem kardiovaskuler akan semakin menurun, yang ditandai dengan terjadinya arteriosklerosis dan dapat meningkatkan tekanan darah. Kondisi tersebut dapat menjadikan lansia rentan terhadap risiko menderita hipertensi dengan tekanan darah yang tidak terkontrol dan jumlahnya terus meningkat setiap tahunnya¹⁵. Menurut teori susalit (2001), mengatakan bahwa hipertensi diakibatkan oleh faktor yang saling mempengaruhi. Usia akan cenderung mempengaruhi daya tahan tubuh terhadap suatu kejadian penyakit, usia adalah salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi karena tekanan diastoliknya meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Semakin

bertambah usia seseorang maka akan semakin menurun daya tahan tubuh seseorang³. Selain usia, yang menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu keturunan, jenis kelamin, faktor lingkungan, obesitas, gaya hidup, stres dan lain sebagainya².

Dalam penatalaksanaan hipertensi diperlukan terapi non-farmakologi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penatalaksanaan non-farmakologis sangat diperlukan terutama pada penderita hipertensi, karena tidak memberikan dampak atau efek samping yang buruk⁹. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Saputro (2013) yang berjudul “*pengaruh pemberian massage punggung terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi*”, mengatakan bahwa *massage punggung* dapat berpengaruh pada penurunan tekanan darah terhadap penderita hipertensi, dan menunjukkan tekanan darah sebelum diberikan perlakuan sekitar 160,78/96,65 mmHg, dan setelah diberikan perlakuan 143,43/86,09 mmHg. Penerapan *back massage* terhadap lansia dapat menurunkan tekanan darah, kemudian dilihat dari teknik terapinya tidak menimbulkan efek samping atau mampu mencegah dampak buruk dari hipertensi terhadap lansia⁸.

Di Puskesmas Nosarara terapi *back massage* ini belum diketahui, dan belum ada intervensi dilakukan yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Nosarara. Maka berdasarkan hasil penelitian Saputro Tahun (2013) dapat di ambil kesimpulan bahwa terapi *back massage* ini dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Nosarara, dari hasil wawancara didapatkan lansia dengan hipertensi sekitar 407 orang. Dari hasil wawancara didapatkan lansia penderita hipertensi belum mengetahui adanya terapi *back masage* untuk merunkan tekanan darah. Dari hasil wawancara pada petugas puskesmas bahwa belum mengetahui tentang terapi *back massage* dan belum pernah diterapkan terapi *back massage* dipuskesmas nosarara. Upaya yang sudah dilakukan petugas puskesmas nosarara untuk mencegah angka kejadian hipertensi pada lansia ini adalah dengan dibuat program atau kegiatan mingguan, seperti senam lansia, tetapi karena adanya pandemi Covid-19,

maka program senam lansia belum dapat terlaksana kembali. Selain itu, upaya lain yang dilakukan yaitu dengan mengadakan pengobatan rutin setiap bulan nya. Namun upaya yang dilakukan masih belum mampu meminimalkan lansia yang menderita hipertensi.

Oleh karena itu, upaya penurunan tekanan darah pada lansia sangatlah penting, maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti *back massage* sebagai terapi alternatif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Nosarara.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh pemberian *Back Massage* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di puskesmas Nosarara.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Back Massage* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Nosarara.

2. Tujuan Khusus

- a. Teridentifikasi tekanan darah sebelum di berikan *back massage*.
- b. Teridentifikasi tekanan darah setelah di berikan *back massag*.
- c. Dianalisis pengaruh *back massage* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

3. Manfaat Penelitian

1. Bagi ilmu pengetahuan (Pendidikan)

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tambahan dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan bacaan untuk mahasiswa STIKes Widya Nusantara Palu, untuk meningkatkan ilmu pengetahuan mahasiswa dan wawasan masyarakat.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan dan juga ilmu pengetahuan tentang pengaruh *Back Massage* terhadap penurunan tekanan darah.

3. Bagi Instansi Tempat meneliti

Penelitian ini di harapkan dapat menjadi alternatif untuk pasien hipertensi di puskesmas Nosarara, dengan menerapkan *Back Massage* sebagai intervensi dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia di Puskesmas Nosarara.

DAFTAR PUSTAKA

1. Badjo, S. *et al.* E-Jurnal Sariputra, Februari 2020, Volume 7. (1). 7, 24–29 (2020).
2. Arum, Y. T. G. Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *HIGEIA (Journal Public Heal. Res. Dev.* 3, 345–356 (2019).
3. Linda, L. the Risk Factors of Hypertension Disease. *J. Kesehat. Prima* 11, 150 (2018).
4. Kowalski, R. *Terapi Hipertensi*. (PT. Mizan Pustaka., 2010).
5. Saputro, F. Pengaruh Pemberian Massage Punggung Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. (STIKES Telogorejo Semarang, 2013).
6. Muttaqin, A. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Kardiovaskuler dan Hematologi*. (Salemba Medika, 2009).
7. Padila. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. (Nuha Media, 2013).
8. Wulansari, N. K. H., Endriyani, L. & Santoso, N. K. Pengaruh Pemberian Back Massage Terhadap Penurunan Tekanan darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Bpstw Unit Budhi Luhur Yogyakarta 2016. (2016).
9. Alma, U. & Yogyakarta, A. T. A. Pengaruh Pemberian Back Massage Terhadap Penurunan Yogyakarta Unit Budhi Luhur Di Susun Guna Memenuhi Syarat dalam Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi Profesi Ners , Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan , Universitas Alma Ata Yogyakarta Oleh : Nor. (2016).
10. Ekasari, M. fatma, Riasmini, D. N. M. & Hartini, T. *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep Dan Berbagai Strategi Intervensi*. (Wineka Media, 2018).
11. Dewi, N. R. *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Manisrejo Kota Madiun*. (Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun, 2018).
12. Zaenurrohmah, D. H. & Rachmayanti, R. D. Hubungan Pengetahuan dan Riwayat Hipertensi dengan Tindakan Pengendalian Tekanan Darah pada Lansia. *Fkm_Unair* 39, 833–843 (2017).
13. American, A. H. High Blood Pressure Clinical Practice Guil. (2017).
14. Riskesdas. Hipertensi Paling Banyak di Idap Masyarakat.

- <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html> (2018).
15. Kumala, O. D., Kusprayogi, Y. & Nashori, F. Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *Psympathic J. Ilm. Psikol.* 4, 55–66 (2017).
 16. Ansar J, Dwinata I, M. A. Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar. *J. Nas. Ilmu Kesehat.* 1, 28–35 (2019).
 17. AHA & American, A. H. Hypertension: The Silent killer. <https://doi.org/0178-0000-15-104-H01-P> (2017).
 18. Ardiansyah, M. *Medikal Bedah*. (DIVA Press, 2012).
 19. Potter & Perry. *Fundamental Of Nursing*. (22 March 2012, 2012).
 20. Yolanda dwi kusuma anggraini. Analisa Praktik Klinik Keperawatan pada Pasien Hipertensi Dengan Terapi Slow Stroke Back Massage Dan Kompres hangat Di Ruang Instalasi Gawat Darurat RSUD Aji Muhammad Parikesit Tenggara Tahun 2016. (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda, 2016).
 21. Notoamojo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. (Edisi Revisi. Rineka Cipta; 2018).
 22. Nursalam. *Proses dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmi Keperawatan*. (Salemba Medika).
 23. Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. (Alfabeta; 2016 Jun, 2016).
 24. Kementrian Kesehatan RI. Info Datin Pusat Data dan Informasi Kesehatan Hipertensi. 1–6 (2014).
 25. Adam, L. Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Heal. Sport J.* 1, 82–89 (2019).
 26. Aristoteles. Korelasi umur dan jenis kelamin dengan penyakit hipertensi di emergency center unit Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang 2017. *Indones. J. Perawat* 3, 9–16 (2018).
 27. Agustin, R. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Lubuk Buaya Tahun 2019. *Stikes Perintis Sumbar* 1,

- 41–57 (2019).
28. Purnomo, A. M. I. Manfaat Swedish Massage Untuk Pemulihan Kelelahan Pada Atlet. *Efektor* 3, 1–11 (2016).
 29. Kusumoningtyas, D. N. & Ratnawati, D. Efektifitas Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di RW 001 Kelurahan Jombang Kecamatan Ciputat Kota Tangerang Selatan. *JIKO (Jurnal Ilm. Keperawatan Orthop.* 2, 39–57 (2018).
 30. Fatimah, M. & Punjastuti, B. Pengaruh Slow Stroke Back Massage Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi: Literatur Review. *J. Kesehat. Madani Med.* 11, 167–175 (2020).
 31. Putri, R. M., Lutfi, A. & Alini. Pengaruh Terapi Back Massage Terhadap Penurunan Nyeri Rheumatoid Atrhiritis Pada Lansia. *J. Prodi Keperawatan Profesi Ners FIK UP 2020* volume 4, halaman 40-46 (2020).