JURNAL KESEHATAN DAN TEKNOLOGI

Asuhan Keperawatan Terapi Relaksasi *Massage* Punggung Pada Klien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Kronis Di Desa Wulai Provinsi Sulawesi Barat

[1] Robi Adikari Sekeon, [2] Sri Purwiningsih [3] Agnes Dwi Minasi
[123]Prodi Adminkes STIKes Bala Keselamatan Palu, Indonesia
Email:sekeonrobiadikari@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: Hypertension is a condition where there is an increase in systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and diastolic ≥ 90 mmHg. To reduce chronic pain in hypertension, back message therapy is performed, Massage is one method that aims to reduce muscle tension, improve blood circulation, reduce the inflammatory process so that patients feel fit and comfortable. Methods: This study uses descriptive methods. Using 1 respondent The implementation carried out is the action of back massage to reduce pain with the NRS scale (numeric rating scale). The intervention was carried out for 7 consecutive days within 10-20 minutes. Researchers observed a decrease in the pain scale before and after therapy (mild pain). Conclusion: The problem of pain is resolved. It is hoped that nursing care with back massage relaxation therapy can be applied in nursing care activities, especially in pain patients, the length and time of administration so that it really becomes effective in overcoming the pain.
Keywords: Hypertension; Chronic Pain; Back Message

ABSTRAK

Pendahuluan : Dalam pengertian Hipertensi pengertian suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Untuk mengurangi nyeri kronis pada hipertensi dilakukan terapi message punggung, *Massage* adalah salah satu metode yang tujuan bertujuan untuk mengurangi ketegangan pada otot, memperlancar peredaran pada darah dan mengurangi proses peradangan sehingga pasien merasa bugar dan terasa nyaman. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Menggunakan 1 responden. Implementasi yang dilakukan yaitu tindakan *massage* punggung untuk mengurangi nyeri dengan skala NRS *(numeric rating scale).* Intervensi dilakukan selama 7 hari berturut turut dalam waktu 10 - 20 menit. Peneliti mengamati adanya penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi (nyeri ringan). **Kesimpulan :** Pada Masalah nyeri yang di alami oleh responden dapat teratasi. Diharapkan asuhan keperawatan dengan terapi relaksasi *massage* punggung dapat di terapkan dalam kegiatan asuhan keperawatan khususnya pada pasien yang mengalami nyeri, lamanya dan waktu pemberian sehingga benar-benar menjadi efektif dalam mengatasi nyeri yang dialami tersebut.
Kata Kunci : **Hipertensi;Nyeri Kronis;Message Punggung**

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah Tekanan Darah Tinggi yang merupakan penyakit tidak

menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia. Hipertensi menjadi ancaman kesehatan masyarakat karena potensinya yang mampu mengakibatkan kondisi komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Hipertensi ditandai dengan hasil pengukuran tekanan darah yang menunjukkan tekanan sistolik sebesar > 140 mmHg atau dan tekanan diastolik sebesar > 90 mmHg (Kemenkes, 2019)

Pada Kasus hipertensi menurut data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, yang berarti setiap 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, hanya 36,8% di antaranya yang minum obat, jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi serta setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan sebanyak 10,7 juta penderita.

Penderita Hipertensi yang tidak mendapat penanganan secara baik menyebabkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, diabetes, gagal ginjal dan kebutaan. Stroke (51%) dan penyakit jantung koroner (45%) merupakan penyebab kematian tertinggi. Kerusakan organ target akibat komplikasi Hipertensi akan tergantung kepada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati. Organ-organ tubuh yang menjadi target antara lain otak, mata, jantung, ginjal, dan dapat juga berakibat kepada pembuluh darah arteri perifer itu sendiri. Selain itu Hipertensi banyak terjadi pada umur 35-44 tahun (6,3%), umur 45-54 tahun (11,9%), dan umur 55-64 tahun (17,2%). Sedangkan menurut status ekonominya, proporsi Hipertensi terbanyak pada tingkat menengah bawah (27,2%) dan menengah (25,9%) (Kemenkes RI, 2019).

Prevalensi Hipertensi di Provinsi Sulawesi Barat sebesar 34,77% dimana lebih tinggi dari prevalensi tingkat nasional yaitu sebesar 34,11% (RI Balitbangkes, 2018). Tertinggi berada di kabupaten Mamasa yaitu sebesar 43,67% dan terendah yaitu Kabupaten Mamuju Utara sebesar 26,51%. Sementara itu prevalensi hipertensi di Kabupaten Mamuju sebesar 32,82% (Riskesdas Kab/kota, 2018).

Nyeri kronis pada pemderita merupakan pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual maupun fungsional dengan waktu yang mendadak atau lambat dengan intensitas ringan hingga berat dan konstan yang berlangsung lebih dari 3 bulan, penyebabnya kerusakan sistem saraf, kondisi musculoskeletal kronis, penekanan pada saraf, infiltrasi tumor, ketidakseimbangan *neurotransmite*r, *neuromodulator*, dan reseptor, gangguan imunitas (misalnya: neuropati terkait HIV, virus *varicella-zoster*), gangguan fungsi metabolik, riwayat posisi kerja statis, peningkatan indeks massa tubuh, kondisi pasca trauma, tekanan emosional, riwayat penganiayaan (misalnya: fisik, psikologis, seksual), riwayat penyalahgunaan obat/zat. (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017).

Terapi relaksasi diperlukan pada penderita hipertensi agar dapat membuat pembuluh darah menjadi rileks sehingga akan terjadi vasodilatasi yang menyebabkan tekanan darah kembali turun dan normal. Untuk membuat tubuh menjadi rileks dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti terapi musik klasik, yoga, teknik nafas dalam, dan terapi masase. Relaksasi merupakan tindakan yang harus dilakukan pada setiap terapi anti hipertensi. Apabila tekanan darah terlalu tinggi, pembuluh darah yang relaks akan terjadi vasodilatasi pembuluh darah sehingga akan menyebabkan tekanan darah turun dan kembali normal. Untuk membuat tubuh menjadi rileks dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti terapi musik klasik, yoga, tehnik nafas dalam, dan terapi massase (Yanti et al., 2019).

Pemberian *Massage* adalah salah satu metode yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot, memposisikan persendian pada columna, memperlancar peredara darah, mengurangi proses peradangan sehingga pasien merasa bugar dan nyaman. *Massage* merupakan manipulasi dari struktur jaringan lunak yang dapat menenangkan serta mengurangi stress psikologis dengan meningkatkan hormo endorphin, enkefalin dan dinorfin, menurunkan kadar

hormone kortisol, norephinefrin dan dopamine, *massage* mempengaruhi proses fisiologis dengan menurunkan denyut jantung, menurunkan tekanan darah, meningkatkan sirkulasi darah dan limpe, merelaksasiotot, meningkatkan *Range Of Motion* serta mengurangi rasa nyeri (Nugraha H, dan Fransiska 2020).

Pasien (responden) yang akan di teliti berusia 49 tahun yang sudah mengalami hipertensi selama 4 tahun sering merasakan nyeri kepala dikarenakan naiknya tekanan darah yang berdampak pada kegiatan aktivitas sehari-hari sehingga membuat pekerjaan tidak maksimal. Ketika merasakan nyeri kepala responden lebih memilih untuk mengonsumsi obat hipertensi yang didapatkan di puskesmas namun belum pernah dilakukan terapi relaksasi *massage* punggung.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Asuhan Keperawatan Terapi Relaksasi *Massage* Punggung Pada Klien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Kronis di Desa Wulai Provinsi Sulawesi Barat"

METODE

Pada penelitian ini Desain penelitian yang dilakukan studi kasus ini adalah deskriptif dengan 1 (satu) responden. Metode pengumpulan data dengan cara wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik secara subjektif maupun objektif untuk mendapat data – data yang diperlukan dalam penelitian. Fokus studi kasus penerapan terapi relaksasi massage punggung. Analisa data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian dan kesimpulan. Diawali dari peneliti melakukan pengkajian, penentuan diagnose, penyusunan intervensi, implementasi dan evaluasi. Dengan kriteria klien mengalami hipertensi dengan diagnose nyeri kronik. Asuhan keperawatan dilakukan selama 7 (Tujuh) hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari pengkajian lokasi penelitian maka didapatkan data yaitu rumah Ny.E memiliki fasilitas 3 kamar tidur, 1 kamar mandi, 1 ruang tamu, 1 ruang makan, 1 dapur, 1 teras depan. Rumah Ny.E tampak rapih dan bersih, memiliki ventilasi udara yang cukup dan baik, penerangan di setiap ruangan baik dan Ny.E tinggal bersama suami dan ketiga anaknya, anak pertama sudah menikah.

Penelitian ini telah dilakukan tanggal 13 Desember 2023 sampai dengan 19 Desember 2023 pada Ny.E dengan masalah keperawatan yang di dapatkan nyeri kronis pada penyakit hipertensi di Desa Wulai, Kecamatan Bambalamotu, Provinsi Sulawesi Barat, maka selanjutnya peneliti akan membahas tahapan-tahapan proses keperawatan mulai dari pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan

Dalam penelitian ini, peneliti berfokus pada penerapan terapi relaksasi *massage* punggung untuk melihat apakah terapi relaksasi *massage* punggung yang di berikan efektif dalam menurunkan nyeri kronis. Pelaksanaan relaksasi *massage* punggung direncanakan bersama klien selama 7 hari untuk menurunkan nyeri kronis.

Pengkajian merupakan langkah pertama dan paling penting dalam menyusun proses keperawatan yang meliputi proses pengumpulan data, validasi, dan klasifikasi data dan terdiri atas riwayat kesehatan (data subjektif) dan pemeriksaan fisik (data objektif) (Kardiyudiani, N. K., & Susanti, 2019). Klien bernama Ny.E berusia 49 tahun dengan penderita hipertensi ketika dilakukan pengkajian klien mengatakan nyeri kepala seperti tertusuk-tusuk, klien mengatakan nyeri dirasakan hilang timbul dengan skala nyeri 5, klien mengatakan sudah merasakan keluhan nyeri sejak 3 hari yang lalu sehingga sulit tidur dan aktivitas terhambat, klien juga mengatakan nyeri bertambah ketika melakukan aktivitas berat dan lama. Pada saat dilakukan pemeriksaan fisik didapatkan hasil tekanan darah : 153/90 mmHg, nadi : 90x/menit, suhu : 36,5°C, pernapasan : 20x/menit, wajah klien tampak meringis, klien tampak gelisah.

Dari data diatas menunjukkan kesesuaian dengan teori yang disampaikan oleh (Safitri, 2021) bahwasannya klien dengan hipertensi mengeluh tekanan darah meningkat melebihi batas normal (140/90 mmHg), nyeri dibagian tengkuk seperti tertimpa beban yang berat, mengalami gangguan pola tidur, sakit kepala, telinga berdering, jantung berdebar debar, penglihatan kabur**.** Berdasarkan teori tersebut pengkajian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil yang sama yang menyatakan bahwa benar klien Ny.E mengalami nyeri pada hipertensi.

Setelah semua data terkumpul dan dianalisis, maka langkah selanjutnya dalam proses keperawatan adalah menetapkan diagnosis keperawatan. Diagnosis keperawatan merupakan suatu penilaian klinis mengenai respons klien terhadap masalah kesehatan atau proses kehidupan yang dialaminya baik yang berlangsung aktual maupun potensial (tim pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Dari hasil pengkajian pada klien, penulis menemukan data klien mengeluh nyeri, klien tampak meringis, klien tampak gelisah, klien tidak mampu menuntaskan aktivitas, klien sudah menderita hipertensi 4 tahun dari tahun 2020 sejak saat itu sudah sering mengalami nyeri kepala pemicu timbulnya nyeri dengan memakan daging-dagingan dan makanan yang tinggi garam serta ketika melakukan aktivitas yang berat dan lama, tekanan darah: 153/90 mmHg.

Berdasarkan analisa dari pengkajian kasus diatas, maka didapatkan diagnosa yang muncul adalah Nyeri Kronis berhubungan dengan ketidakseimbangan neurotransmiter. penulis menemukan data yang mengarah pada diagnosa tersebut di dukung oleh teori dari (Cleveland Clinic, 2022) yang menyampaikan neurotransmiter merupakan pembawa pesan kimiawi tubuh dari satu sel saraf melintasi ruang ke sel saraf, otot, atau kelenjar berikutnya. Pesan-pesan ini membantu merasakan sensasi, menjaga jantung tetap berdetak serta membantu mengendalikan detak jantung dan tekanan darah sehingga bila tekanan darah meningkat akan terjadi sensasi nyeri. Dan sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Siauta, 2020) ditegakkan diagnosa yang sama yaitu nyeri kronis pada pasien hipertensi.

Intervensi keperawatan yaitu segala *treatment* yang dikerjakan oleh perawat yang didasarkan pada pengetahuan dan penilaian klinis untuk mencapai luaran atau *outcome* yang diharapkan (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2017). Intervensi yang diberikan kepada Ny.E adalah intervensi utama yang diberikan pada klien nyeri kronis yaitu manajemen nyeri, ini sesuai dengan diagnosa keperawatan yang ditegakkan berdasarkan buku Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI).

Dalam penelitian ini, peneliti berfokus pada penerapan terapi relaksasi *massage* punggung untuk melihat apakah terapi relaksasi *massage* punggung yang di berikan efektif dalam menurunkan nyeri kronis. Pelaksanaan relaksasi *massage* punggung direncanakan bersama klien selama 7 hari untuk menurunkan nyeri kronis klien. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (M. Ricko Gunawan, Evi Marta, 2021) yang menyatakan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi *massage* punggung selama 7 hari, terjadi penurunan nyeri pada kedua subyek. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nalinda & Aluddin, 2017) setelah dilakukan terapi relaksasi *massage* punggung selama 4 hari berturut-turut, terapi tersebut secara efektif dapat mempengaruhi penurunan tingkat nyeri pada klien. Hal yang sama juga pada penelitian (Sumadi et al., 2020) yang berlangsung selama 3 hari ditemukan terapi relaksasi *massage* punggung mampu menurunkan nyeri kepala pasien hipertensi.

Implementasi keperawatan yaitu dilakukan dalam rangka mencapai tujuan dan hasil. Implementasi keperawatan yang diberikan kepada Ny.E dilakukan sesuai dengan yang direncanakan. Sebelum dilakukan terapi relaksai *massage* punggung terlebih dahulu peneliti mengidentifikasi nyeri yang dirasakan klien serta mengukur tekanan darah dengan tujuan untuk mengetahui tingkat nyeri dan tekanan darah responden sebelum dilakukan terapi relaksasi *massage* punggung.

Tahap evaluasi merupakan tahap paling akhir dari proses keperawatan, tahap evaluasi ini dilakukan untuk menentukan tingkat keefektifan pelaksanaan asuhan keperawatan. Sebagai tahap akhir dari proses keperawatan maka tercapai masalah

nyeri kronis teratasi dengan kriteria hasil keluhan nyeri menurun, meringis menurun, gelisah menurun, kesulitan tidur menurun, tekanan darah membaik. Dan setelah melakukan tindakan keperawatan terapi relaksasi *massage* punggung selama 7 hari didapatkan hasil yaitu DS : Klien mengatakan sudah tidak merasakan nyeri. DO : Klien tampak rileks, klien tampak beraktivitas dengan bai, tanda-tanda vital : tekanan darah 120/80mmHg, nadi : 90x/menit sehingga didapatkan hasil nyeri kronis telah teratasi sepenuhnya.

Penelitian Ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (M. Ricko Gunawan, Evi Marta, 2021) bahwa benar ditemukan terjadi penurunan tingkat nyeri serta tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi *massage* punggung. Hasil yang sama juga penelitian yang dilakukan oleh (Sumadi et al., 2020) didapatkan hasil nyeri kepala pada pasien dengan hipertensi dapat berkurang dari skala nyeri 4 – 6 menjadi 1 – 2. Ada juga penelitian dari (Rasdini et al., 2021) pada pasien lansia dengan hipertensi didapatkan hasil setelah dilakukan terapi relaksasi *massage* punggung ternyata dapat menurunkan tingkat nyeri kepala pada lansia dan dapat menurunkan tekanan darah lansia. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh (Nababan & Kaban, 2019) pada pasien post operasi *appendiksitis* juga terdapat penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan terapi *massage* punggung pada pasien.

Jadi pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi relaksasi *massage* punggung bukan hanya efektif dalam membantu menurunkan nyeri kronis pada pasien hipertensi, tetapi relaksasi *massage* punggung bisa dilakukan pada lansia hipertensi dan pasien post operasi *appendiksitis* dengan tanda dan gejala pasien mengeluh nyeri. Dari hasil penelitian peneliti juga mendapatkan terapi relaksasi *massage* punggung selain mengurangi nyeri terbukti dapat menurunkan tekanan darah.

.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan asuhan keperawatan yang telah dilakukan dan diberikan kepada Ny.E dengan masalah nyeri kronis pada penyakit hipertensi ditemukan data bahwa Ny.E mengatakan nyeri dikepala seperti tertusuk-tusuk dan dirasakan hilang timbul, yang berskala nyeri 5 munculnya nyeri setelah memakan daging-dagingan sehingga pada malam hari membuat sulit untuk tidur dan tidak mampu melakukan aktifitas yang berat dan lama karena nyeri. Hasil tekanan darah saat dikaji 153/90 mmHg, klien tampak meringis dan gelisah.Diagnosa Keperawatan yang ditemukan pada Ny.E yaitu nyeri kronis yang berhubungan dengan ketidak seimbangan neurotransmiter. Intervensi keperawatan yang diberikan kepada Ny.E yaitu pada bagian intervensi utama, yang berfokus pada terapi relaksasi *massage* punggung selama 7 hari didapatkan hasil terjadi penurunan tingkat nyeri dari skala 5 menurun menjadi skala 0.

Dengan dilakukan“Asuhan keperawatan terapi relaksasi *massage* punggung pada klien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri kronis” yang diberikan peneliti diharapkan klien dapat menerapkan terapi relaksasi yang telah diberikan secara mandiri untuk menurunkan nyeri agar dapat membantu mengurangi efek samping penggunaan obat-obatan secara terus-menerus, dan juga diharapkan agar lebih memperhatikan kesehatannya serta menjaga dan mengontrol yang menjadi pemicu timbulnya gangguan.

DAFTAR PUSTAKA

A.Ardiansyah. (2022). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Nyeri Dan Kenyamanan (Nyeri Akut) Menggunakan Intervensi Terapi Murottal Dan Asmaul Husna Di Rsud Labuang Baji Kota Makassar*.

AIPViKI. (2017). *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah (1st ed.)*.

Alikin, Achmad, Asti Nuraeni, and M. S. (2014). *Pengaruh Back Massage Dengan Aromaterapi Lavender Terhadappenurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Kedungasri Kecamatan Ringinarum.* Karya Ilmiah.

Anshari, Z. (2020). *Komplikasi hipertensi dalam kaitannya dengan pengetahuan pasien terhadap hipertensi dan upaya pencegahannya.* Jurnal Penelitian Keperawatan Medik, 2(2), 54-61.

Ardiansyah. (2021). *Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi The Effect of Back Massage on Blood Pressure in Hypertension Patients.* Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung, 4(2), 101–105.

Asisdiq, I. S., & Side, S. (2021). *Penerapan Massage Mulai Dari Bahu Sampai Kepala Terhadap Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit TK III 04.06.02 Bhakti Wira Tamtama Semarang.* Jurnal Kesehatan Medika Udayana Vol.07 No.01 April 2021, 1(1), 91–99.

Cleveland Clinic. (2022). *Neurotransmiter*.

Gracia, F. (2021). *Penerapan Teknik Pijat Punggung Pada Klien Hipertensi Yang Mengalami Nyeri Dengan Pendekatan Home Care*.

Gustinerz. (2020). *Pengkajian Nyeri Dengan Metode Mnemonic PQRST*. https://gustinerz.com/pengkajian-nyeri-dengan-metode-mnemonic-pqrst/

Jannah, M. (2019). *Metode pengumpulan data pada pengkajian proses keperawatan*.

Jayanti, N. D. (2019). *The Effect of Massage Relaxation to Decrease Headaches in Pregnancy Trimester I.* Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada, 8(2), 25–32.

Kardiyudiani, N. K., & Susanti, B. A. D. (2019). *Keperawatan Medikal Bedah 1 (Dewi Intan Kusuma, Ed.; 1st ed.).* PT. Pustaka Baru.

Kemenkes, R. (2019). *Pengertian Hipertensi*.

Kemenkes RI. (2019). *Prevalensi Hipertensi*.

M. Ricko Gunawan, Evi Marta, R. E. (2021). *Pemberian Massage Punggung Terhadap Klien Hipertensi Di Kota Bandar Lampung.* Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 4, 1–6.

Maijon, F. F. (2019). *Komplikasi Hipertensi*.

Nababan, T., & Kaban, K. (2019). *Pengaruh Teknik Back Massage (Masase Punggung) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendiksitis Di Rsu Royal Prima Medan 2018.* Jurnal Keperawatan Priority, Vol 2, No. 2, Juli 2019. ISSN 2614-4719, 2(2), 25.

Nalinda, D., & Aluddin. (2017). *Penerapan Massage Punggung Pada Penderita Hipertensi Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Kepala Di Ruang Laika Waraka Rumah Sakit Umum Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara.* Terapeutik Jurnal, 3(2), 29–33.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.

Pisti, L. (2021). *Penerapan Massage Punggung Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Siti Aisyah Kota Lubuklinggau Tahun 2021*. Karya Tulis Ilmiah, 1–43.

Priyonoadi, G. (2019). *Cara Cepat Kuasai Massage Kebugaran (D.P. Pamungkas (ed.); Ahmad Bagu)*.

Rahayu, P. R. M. (2021). *Cara mengatasi nyeri tanpa obat*. https://www.rsmardirahayu.com/cara-mengatasi-nyeri-tanpa-obat/

Ramadhan, M. (2021). *Asuhan Keperawatan Pada Ny N Yang Mengalami Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di RS Kartika Husada.* Karya Ilmiah Akhir: Ilmu Keperawatan Medikal Bedah, 1(1), 1–93.

Ramdhan, M. (2021). *Metode penelitian*. Cipta Media Nusantara.

Rasdini, I. A., Wedri, N. M., Rahayu, V. E. S., & Putrayasa, I. (2021). *Pengaruh Terapi Komplementer Massage Punggung Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi.* Jurnal Smart Keperawatan, 8(1), 40.

RI Balitbangkes. (2018). *Prevalensi Hipertensi*.

Riskesdas Kab/kota. (2018). *Prevalensi Hipertensi*.

Riskesdas, R. (2018). *Prevalensi Hipertensi*.

Safitri, A. Z. (2021). *Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Hipertensi Pada Di Desa Waru Mranggen Demak.* Karya Tulis Ilmiah, 1–71.

Sari, yulita purnama. (2020). *Penerapan Terapi Massage Punggung Untuk Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Tahun 2020.* In Karya Tulis Ilmiah (Vol. 21, Issue 1).

Setiani, ines tisia. (2018). *Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi.* Jurnal Keperawatan Karya Bhakti, 4(akademi keperawatan bhakti nusantara Magelang), 25–34.

Siauta, M., Embuai, S., Tuasikal, H., Kesehatan Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Kristen Indonesia Maluku, F., & Keperawatan Rumkit III J A Latumeten, A. T. (2020). *Penurunan Nyeri Kepala Penderita Hipertensi Menggunakan Relaksasi Handgrip.* In Borneo Nursing Journal (Vol. 2, Issue 1).

Sitanggang, R. (2018). *Tujuan evaluasi dalam keperawatan.* In Journal Proses Dokumentasi Asuhan keperawatan (Vol. 1, Issue 5, pp. 1–23).

Sumadi, A. R., Sarifah, S., & Widyastuti, Y. (2020). *Pemanfaatan Teknik Relaksasi Massase Punggung Dalam Penurunan Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi Utilization Of Back Massase Relaxation Technique In Reduction Of Pain In Nursing Patients For Hypertension Patients.* Indonesian Journal On Medical Science-Volume 7 No. 1 Januari 2020, 7(1), 32–38.

Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik (1st ed.)*.

Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2017). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*.

Wahit Iqbal Mubarak, Joko Susanto, & L. I. (2015).Dasar Buku 1. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 1*.

WHO. (2023). *Prevelensi Hipertensi*

Yanti, E., Rahayuningrum, D. C., & Arman, E. (2019). *Efektifitas Massase Punggung Dan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.* Jurnal Kesehatan Medika Saintika Volume 10 Nomor 1. Https://Jurnal.Syedzasaintika.Ac.Id