

**PENJELASAN PENELITIAN**

---

Nama : Amelia Apriliani  
NIM : P17320321042  
Judul Penelitian : Penerapan *Slow stroke Back Massage* Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Hipertensi di RW 07 Kelurahan Bubulak Kota Bogor

Saya mahasiswa Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor) Progam Diploma Tiga Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung akan melakukan penelitian dengan tujuan mengetahui Penerapan *Slow Stroke Back Massage* Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di RW 07 Kelurahan Bubulak Kota Bogor.

Peneliti akan meminta persetujuan dari responden dalam kegiatan di atas setelah peneliti menjelaskan tujuan, manfaat, tindakan yang akan dilakukan, waktu kegiatan, dan kerahasiaan data. Penelitian ini tidak beresiko apa-apa karena tidak ada tindakan invasif. Semua informasi dan hasil dari kegiatan ini yang berkaitan dengan responden akan dijaga kerahasiaannya. Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila responden merasa tidak nyaman, maka dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Prosedur *slow stroke back massage* ini responden akan diposisikan dengan nyaman seperti duduk, telungkup, atau membungkuk lalu bagian punggung dan bahu akan dibuka selanjutnya diberikan minyak pijat kemudian akan dipijat dari bagian atas bokong sampai bahu dengan beberapa teknik pemijatan. Penerapan *slow stroke back massage* dalam 6 kali pertemuan secara berturut turut dengan waktu 15 menit selama 1 minggu. Waktu di sepakati dengan responden agar tidak mengganggu kegiatan responden.

Berdasarkan penjelasan ini, Saya sangat mengharapkan kesediaan responden untuk berpartisipasi. Atas perhatian dan partisipasi responden, Saya mengucapkan terimakasih.

Bogor, 01 April 2024

Amelia Apriliani

**LEMBAR PERSETUJUAN**

---

Setelah diberi penjelasan tentang penelitian ini secara lisan dan tulisan, Saya mengerti tujuan penelitian ini untuk diketahuinya Penerapan *Slow Stroke Back Massage* Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Hipertensi di RW 07 Kelurahan Bubulak Kota Bogor. Dengan ini Saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Usia :

Bersedia menjadi responden yang berpartisipasi dalam penelitian Penerapan *Slow Stroke Back Massage* Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di RW 07 Kelurahan Bubulak Kota Bogor secara sukarela dan tanpa paksaan. Bila responden merasa tidak nyaman, maka dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu.

Bogor, 01 April 2024

Peneliti

Responden

Amelia Apriliani

( ..... )

**PENERAPAN *SLOW STROKE BACK MASSAGE* UNTUK MENURUNKAN  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI RW 07  
KELURAHAN BUBULAK KOTA BOGOR  
KUESIONER A (KARAKTERISTIK RESPONDEN)**

---

Petunjuk pengisian :

1. Dalam pengisian kuesioner ini Anda diminta untuk mengisi dengan jujur, benar, tanpa paksaan sesuai perasaan yang Anda rasakan.
2. Bacalah pertanyaan dengan seksama.
3. Dalam kuesioner ini Anda cukup mengisi jawaban pada tempat yang disediakan.
4. Berilah tanda ( $\sqrt{\quad}$ ) sesuai dengan jawaban Anda pada kolom yang tersedia

Nama :

Usia :

1. Jenis Kelamin : ( ) Perempuan ( ) Laki - Laki

2. Pendidikan : ( ) Tidak Sekolah ( ) SD ( ) SMP ( ) SMA ( ) Perguruan Tinggi

3. Pekerjaan : ( ) Bekerja ( ) Tidak Bekerja

Bila bekerja : ( ) ASN ( ) Swasta ( ) Wiraswasta ( ) Buruh

4. IMT : kg / m<sup>2</sup> :

5. Olahraga secara teratur : ( ) Ya ( ) Tidak

6. Berapa kali dalam seminggu melakukan olahraga :

( ) 1 kali ( ) 2 kali ( ) 3 kali ( )  $\geq 5$  kali





**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR *SLOW STROKE BACK MASSAGE***

<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PENERAPAN <i>SLOW STROKE BACK MASSAGE</i></b>		
<b>1.</b>	<b>Pengertian</b>	<i>Slow Stroke Back Massage</i> adalah Terapi pijat dengan usapan perlahan pada punggung yang meningkatkan relaksasi dan menyebabkan pelepasan hormon endorfin untuk menurunkan tekanan darah.
<b>2.</b>	<b>Tujuan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Melancarkan Sirkulasi Darah</li> <li>b. Menurunkan Tekanan Darah</li> <li>c. Mengurangi Respon Nyeri</li> <li>d. Meningkatkan Kualitas Tidur</li> </ol>
<b>3.</b>	<b>Manfaat</b>	Untuk menurunkan dan mengontrol tekanan darah, menurunkan ketegangan otot, memberikan relaksasi tubuh pada penderita hipertensi.
<b>4.</b>	<b>Persiapan Alat</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selimut</li> <li>2. Minyak pijat</li> <li>3. Handuk Kecil</li> </ol>
<b>5.</b>	<b>Persiapan Lingkungan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persiapan tempat</li> <li>2. Persiapan ruangan</li> <li>3. Persiapan posisi</li> </ol>
<b>6.</b>	<b>Persiapan Pasien</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kaji kondisi responden</li> <li>2. Kaji tekanan darah responden</li> <li>3. Atur posisi responden</li> </ol>
<b>7.</b>	<b>Persiapan Perawat</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Beri salam dan perkenalan diri</li> <li>2. Jelaskan tujuan pemberian terapi</li> <li>3. Jaga privasi responden</li> <li>4. Mencuci tangan sebelum memberikan tindakan terapi</li> </ol>
<b>8.</b>	<b>Cara Kerja</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Beritahu responden bahwa tindakan akan segera dimulai</li> <li>2. Mengukur tekanan darah responden sebelum dilakukan <i>Slow stroke Back Massage</i></li> <li>3. Responden ditempatkan pada posisi yang nyaman seperti duduk, membungkuk dan menggunakan bantal, atau telungkup</li> <li>4. Buka punggung, bahu, dan lengan atas responden tutupi bagian lainnya dengan selimut dan oleskan minyak pada seuruh punggung</li> <li>5. Mulai pijatan dari bagian atas bokong sampai bahu</li> <li>6. Pijat dengan gunakan jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis dengan gerakan menekan</li> <li>7. Pijat dengan ibu jari dengan gerakan memutar</li> <li>8. Pijat dengan gunakan jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis dengan tangan kiri memperkuat di atasnya dengan gerakan memutar</li> <li>9. Pijat dengan gerakan mengusap memutar menggunakan telapak tangan</li> <li>10. Pijat dengan gerakan zig zag menggunakan telapak tangan</li> </ol>

		<ol style="list-style-type: none"><li>11. Akhiri pijatan dengan gerakan memanjang dari bahu sampai atas bokong</li><li>12. Bersihkan minyak pijat ditubuh responden dengan handuk</li><li>13. Bantu responden mengenakan pakaian</li><li>14. Ukur tekanan darah responden setelah perawatan <i>Slow Stroke Back Massage</i></li><li>15. Merapihkan peralatan dan mencuci tangan</li></ol>
<b>9.</b>	<b>Evaluasi</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Evaluasi respons responden</li><li>2. Jadwalkan pertemuan selanjutnya</li><li>3. Salam penutup</li></ol>



Kementerian Kesehatan  
Poltekkes Bandung

Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,  
Bandung, Jawa Barat 40171  
(022) 4231627  
<https://poltekkesbandung.ac.id>









**BIMBINGAN UJIAN AKHIR KARYA TULIS ILMIAH (KTI)  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR) PROGRAM  
DIPLOMA TIGA TA. 2023/2024**



NAMA MAHASISWA : Amelia Apriliani  
NIM : P17320321042  
NAMA PEMBIMBING : Meirina, S.Kep, M.Kep  
JUDUL KTI : Penerapan Slow Stroke Back Massage Untuk Menurunkan  
Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi  
Di RW 07 Kelurahan Bubulak Kota Bogor  
TAHUN AKADEMIK : 2023/2024

**CATATAN PROSES BIMBINGAN**

NO.	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI ( PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN )	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	Senin, 29 Januari 2024	Pengajuan Judul KTI	Pengarahan pembuatan judul, mencari sumber jurnal, dan justifikasi memilih judul untuk memperkuat judul.	
2.	Rabu, 31 Januari 2024	Konsultasi Judul KTI dan justifikasi judul	Memperbanyak mencari jurnal, memperkuat justifikasi, dan melanjutkan pembuatan BAB 1.	
3.	Selasa, 6 Februari 2024	Konsultasi judul baru	Judul di ACC dan melanjutkan pembuatan BAB 1 penyusunan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penulisan, dan manfaat penulisan.	



NO.	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI ( PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN )	TANDA TANGAN PEMBIMBING
4.	Kamis, 15 Februari 2024	Konsultasi BAB 1	Merevisi masukan BAB 1, memperbaiki penulisan sesuai buku pedoman, memperbaiki letak sumber, konsisten dalam penggunaan istilah, dan melanjutkan pembuatan BAB 2.	
5.	Senin, 18 Maret 2024	Konsultasi BAB 1, BAB 2, dan BAB 3	Merevisi masukan BAB 2 dan BAB 3, memperbaiki tabel, memperbaiki spasi, memperbaiki penulisan sumber, memperbaiki tanda baca.	
6.	Rabu, 20 Maret 2024	Konsultasi BAB 2, BAB 3, dan Lampiran	Menambahkan definisi dari 2-3 sumber dan membuat kesimpulan dari sumber tersebut, menambah sumber penulisan, melengkapi lampiran.	
7.	Kamis, 21 Maret 2024	Konsultasi Cover, BAB 1,2,3, dan Lampiran	Menambahkan lembar kuesioner, memperbaiki tempat dan waktu penelitian, memperbaiki <i>informed consent</i> , melengkapi <i>file</i> yang masih kurang, dan rekomendasi untuk cek turnitin.	
8.	Rabu, 27 Maret 2024	Konsultasi BAB 1,2,3, dan Lampiran	Merevisi masukan dari dosen penguji yang diberikan pada saat seminar proposal	
9.	Rabu, 17 April 2024	Konsultasi BAB 4	Melakukan konsultasi online mengirim file melalui WhatsApp.	
10.	Senin, 22 April 2024	Konsultasi BAB 5	Melakukan konsultasi online mengirim file melalui WhatsApp.	
11.	Selasa, 14 Mei 2034	Konsultasi Abstrak, BAB 4, dan BAB 5	Menghapus kata-kata yang berkaitan dengan proposal pada cover sampai BAB 1 Memperbaiki abstrak dan menyesuaikan isi sebanyak 150-200 kata, Menghapus data-data dan kalimat-kalimat yang tidak diperlukan, Menambahkan keterkaitan BAB I dan BAB II dengan BAB 4	

NO.	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI ( PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN )	TANDA TANGAN PEMBIMBING
12.	Kamis, 16 Mei 2024	Konsultasi BAB 4 dan BAB 5	Memperbaiki jumlah tabel sesuai dengan tujuan penulisan, Memperbaiki kesimpulan dan saran dan dikaitkan dengan BAB 4, Mengganti betuk kata-kata menggunakan Bahasa Inggris menjadi italic	
13.	Jum'at, 17 Mei 2024	Konsultasi BAB 4, BAB 5, dan Lampiran	Menghapus kata-kata yang berkaitan dengan proposal pada BAB 3 – BAB 5, Mengganti kata <i>pre post</i> menjadi setelah dan sebelum Menambah pragraf menjadi minimal 2 kalimat, Menyesuaikan kembali penyusunan karya tulis ilmiah dengan panduan	
14.	Senin, 20 Mei 2024	Konsultasi Keseluruhan Karya Tulis Ilmiah	Laporan hasil lengkap ACC untuk diujikan	

Bogor, 21 Mei 2024  
Pembimbing,



(Meirina, S.kep, M.kep)  
NIP. 196205311985032002



## SURAT IZIN PENELITIAN



## Kementerian Kesehatan

Poltekkes Bandung

Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,  
Bandung, Jawa Barat 40171

(022) 4231627

<https://poltekkesbandung.ac.id>

Nomor : PP.04.03/4.1.1/0048/2024  
Hal : Izin Praktik Klinik Keperawatan

28 Maret 2024

Yang terhormat,  
Kepala Kelurahan Bubulak  
di-

Tempat

Dalam rangka mencapai target kompetensi mengaplikasikan konsep dan teori asuhan keperawatan pada Mata Kuliah Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi mahasiswa TK III semester VI TA 2023/2024, kami memohon izin melakukan praktik klinik keperawatan di instansi Ibu/Bapak pada tanggal 1 April - 6 April dan 16 April - 20 April 2024 :

NAMA MAHASISWA	NIM	SASARAN / TARGET KASUS	TEMPAT
Mutia Husna Annajah	P17320321057	Penerapan Terapi Self Control Terhadap Kecanduan Gadget Pada Remaja Di Kelurahan Bubulak RW 07	RW 07 Kelurahan Bubulak
Putri Nur Azizah	P17320321062	Penerapan Terapi Walking Meditation Pada Remaja Yang Mengalami Kecemasan Karena Akan Menghadapi Dunia Kerja Di RW 08 Kelurahan Bubulak	RW 08 Kelurahan Bubulak
Amelia Apriliani	P17320321042	Penerapan Slow Stroke Back Massage Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di RW 07 Kelurahan Bubulak	RW 07 Kelurahan Bubulak
Fani Febrianti	P17320321051	Penerapan Foot Massage Untuk Menurunkan Insomnia Pada Lansia Rheumatoid Arthritis Di RT 03/RW 07 Kelurahan Bubulak	RT 03 / RW 07 Kelurahan Bubulak
Rica Asri Maryana	P17320321068	Penerapan Edukasi Pola Diet Dash Untuk Menstabilkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di RW 08 Kelurahan Bubulak Kecamatan Bogor Barat	RW 08 Kelurahan Bubulak
Ratini Ramadhania	P17320321067	Penerapan Reminiscence Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Lansia Dengan Hipertensi Di RW 08 Kelurahan Bubulak Kecamatan Bogor Barat	RW 08 Kelurahan Bubulak

Nuraisyah	P17320321058	Implementasi Back Rub Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Dan Menurunkan Tingkat Stres Pada Lansia Dengan Hipertensi Di RW 07 Kelurahan Bubulak	RW 07 Kelurahan Bubulak
Ulfa Zakiyatus	P17320321079	Penerapan Finger Hold Pada Lansia Penderita Hipertensi Di RW 08 Kelurahan Bubulak Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor	RW 08 Kelurahan Bubulak
Saida Ramdayanti	P17320321072	Penerapan Senam Hatha Yoga Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia	RW 08 Kel. Bubulak
Satrio Ridho Utomo	P17320321075	Penerapan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Pada Pasien Pra Lansia Gastritis	RW 08 Kel. Bubulak

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

Ketua Program Studi,



**Dr. Imam Makhrus, S.Kep..M.Kes**  
NIP. 196404061985031007

Tembusan :

1. Ketua RW 07 Kelurahan Bubulak Kota Bogor
2. Ketua RW 08 Kelurahan Bubulak Kota Bogor

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500587 dan <https://wbs.kemkes.go.id> Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDE>.



**LEAFLET SLOW STROKE BACK MASSAGE**

Kemendes  
Poltekkes Bandung



**SLOW STROKE  
BACK MASSAGE**

AMELIA APRILIANI  
P17320321042

Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor)  
Program Diploma Tiga  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung

Slow Stroke Back Massage adalah Terapi pijat dengan usapan perlahan pada punggung yang meningkatkan relaksasi dan menyebabkan pelepasan hormon endorfin untuk menurunkan tekanan darah.



**Manfaat Slow Stroke Back Massage**

- a. Melancarkan sirkulasi darah: Pijatan ini membantu meningkatkan aliran darah ke area punggung, mengurangi ketegangan otot, dan memperbaiki sirkulasi tubuh.
- b. Menurunkan tekanan darah: Slow Stroke Back Massage dapat membantu menurunkan tekanan darah, sehingga bermanfaat bagi orang dengan hipertensi.
- c. Mengurangi respon nyeri: Pijatan ini dapat meredakan ketidaknyamanan dan nyeri pada punggung.
- d. Meningkatkan kualitas tidur: Relaksasi yang dihasilkan dari pijatan ini dapat membantu meningkatkan kualitas tidur.



**Hal Yang Harus Diperhatikan :**

- 1) Peradangan atau infeksi: Hindari melakukan SSBM pada area yang mengalami peradangan atau infeksi.
- 2) Fraktur tulang belakang: Jangan melakukan SSBM pada orang dengan patah tulang belakang.
- 3) Iritasi, alergi, dan luka terbuka pada punggung : Hindari melakukan SSBM pada area area tersebut.
- 3) Kondisi medis serius: Pada orang dengan kondisi medis serius, konsultasikan terlebih dahulu dengan tenaga medis sebelum melakukan SSBM.



**Prosedur  
Slow Stroke  
Back Massage**

- 01 Ubah posisi dengan posisi seperti telungkup, atau membungkuk menggunakan bantal
- 02 Buka punggung, bahu, dan lengan atas dan oleskan minyak pijat pada seluruh punggung
- 03 Mulai pijatan dari bagian atas bokong sampai bahu
- 04 Pijat dengan gunakan jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis dengn gerakan menekan



- 05 Pijat dengan ibu jari dengan gerakan memutar



- 06 Pijat dengan gunakan jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis dengan tangan kiri memperkuat diatasnya dengan gerakan memutar



- 07 Pijat dengan gerakan mengusap memutar menggunakan telapak tangan

- 08 Pijat dengan gerakan zig zag menggunakan telapak tangan



- 09 Akhiri pijatan dengan gerakan memanjang dari bahu sampai atas bokong



- 10 Bersihkan minyak pijat ditubuh dengan handuk mandi



## RIWAYAT HIDUP



Nama : Amelia Apriliani  
NIM : P17320321042  
Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 08 April 2003  
Agama : Islam  
Nama Ayah : Sukanda  
Nama Ibu : Binaria Nainggolan  
E-mail : amelia.april48@gmail.com  
Alamat : Perum. Puspa Raya Blok AJ no.12  
Riwayat Pendidikan :

No.	Pendidikan	Tahun
1.	RA Roudhotul Ulum	2006-2008
2.	SD Negeri Cipayung 01	2008-2015
3.	SMP Negeri 3 Cibinong	2015-2018
4.	SMK Kesehatan 3 Citereup	2018-2021
5.	Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Prodi Studi Keperawatan (Kampus Bogor) Program Diploma Tiga	2021-2024