

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 6 No. 2	Edition: Maret 2026 – Juni 2026
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH</a>	
Received : 20 Maret 2026	Revised: 24 Maret 2026	Accepted: 27 Maret 2026

## PEMBERDAYAAN KELUARGA DALAM PENGENDALIAN HIPERTENSI MELALUI PELATIHAN SLOW STROKE BACK MASSAGE DI DUSUN II DESA SIDODADI

### *Family Empowerment in Hypertension Control Through Slow Stroke Back Massage Training in Dusun II, Sidodadi Village*

**Maria Hermita Manik<sup>1</sup>, Meta Rosaulina<sup>2</sup>, Muhammad Tsawaby Hasian<sup>3</sup>,**

Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi<sup>1</sup>

Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga<sup>2</sup>

Fakultas Kedokteran Program Sarjana<sup>3</sup>

e-mail : [hermitamaria@co.id](mailto:hermitamaria@co.id), [hutagalungmeta04@gmail.com](mailto:hutagalungmeta04@gmail.com), [hasian.abby@gmail.com](mailto:hasian.abby@gmail.com).

#### **Abstract**

*One of the most common non-communicable disorders is hypertension, which increases the risk of cardiovascular problems if left untreated. Pharmacological therapy is not the sole way to manage hypertension; non-pharmacological measures that are simple to implement in the community can also help, Slow-stroke back massage is one of them. The goal of this community service program is to increase families' understanding and proficiency with blood pressure management among hypertensive patients through training in slow stroke back massage at the Deli Tua Community Health Center.*

*The implementation methods included health education, demonstrations, and direct training for families of hypertensive patients, as well as assistance in practicing slow stroke back massage. Evaluation was carried out by taking blood pressure readings both before and after the intervention and assessing improvements in participants' knowledge and skills. This activity involved families as primary caregivers in managing hypertensive patients at home.*

*The results showed an increase in family knowledge and skills in performing slow stroke back massage, along with a tendency for decreased blood pressure among hypertensive patients after the intervention. Therefore, family empowerment through slow stroke back massage training can be a useful approach in supporting independent hypertension management in the community. It is anticipated that this program will function as a long-lasting community-based nursing intervention and enhance the active role of families in maintaining the health of their family members.*

**Keywords:** Hypertension, Family Empowerment, Slow Stroke Back Massage, Blood Pressure

#### **Abstrak**

Hipertensi adalah salah satu penyakit kronis dan tidak menular, memiliki prevalensi besar yang berisiko menyebabkan komplikasi jantung dan sistem vaskular manakala tidak dikendalikan dengan optimal. Upaya pengendalian Hipertensi selain menggunakan pengobatan medis, namun mencakup juga penerapan nonfarmakologis yang mudah diterapkan di masyarakat, salah satunya adalah *slow stroke back massage*. Program pengabdian ini dirancang untuk menambah wawasan, memperkuat pemahaman dan kemampuan keluarga pada pengelolaan tekanan darah bagi pasien hipertensi melalui pelatihan *slow stroke back massage* di Puskesmas Deli Tua. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi edukasi kesehatan, demonstrasi, dan pelatihan langsung kepada keluarga pasien hipertensi, serta pendampingan dalam praktik *slow stroke back massage*. Evaluasi dilaksanakan dengan menilai tekanan darah pada tahap pra dan pasca intervensi serta penilaian peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Kegiatan ini melibatkan keluarga sebagai caregiver utama dalam perawatan pasien hipertensi di rumah.

Temuan dari aktivitas tersebut terlihat kemajuan pemahaman dan kemampuan keluarga dalam melakukan *slow stroke back massage*, serta adanya kecenderungan penurunan tekanan darah pasien hipertensi setelah intervensi. Dengan demikian, pemberdayaan keluarga melalui pelatihan *slow stroke back massage* dapat menjadi salah satu upaya efisien mendukung pengendalian hipertensi secara mandiri di masyarakat. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi alternatif intervensi keperawatan berbasis komunitas yang berkelanjutan serta meningkatkan peran aktif keluarga dalam menjaga kesehatan anggota keluarganya.

**Kata Kunci :** Hipertensi, Pemberdayaan Keluarga, *Slow Stroke Back Massage*, Tekanan Darah

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyakit kronis dan non infeksi, bahkan isu persoalan kesehatan masyarakat dunia maupun Indonesia (Casmuti & Fibriana, 2023). Kondisi tersebut ditandai dengan kenaikan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg serta dikenal sebagai penyakit asimtomatik karena sering tanpa menimbulkan gejala yang jelas (Ismawanti et al., 2025). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan di atas 1,4 miliar Sebagian besar populasi global terkena hipertensi, serta prevalensinya semakin bertambah bersamaan pertambahan umur harapan hidup (WHO, 2025). Di Indonesia, hipertensi juga menjadi penyebab utama meningkatnya angka kesakitan dan kematian akibat komplikasi kardiovaskular seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal (Ritonga et al., 2024).

Di Provinsi Sumatera Utara, khususnya Kabupaten Deli Serdang, hipertensi masih menjadi salah satu penyakit dengan jumlah kasus yang cukup tinggi (Utomo et al., 2022). Kejadian serupa teridentifikasi di Dusun II Desa Sidodadi Kecamatan Biru-Biru, sebagian warga, terutama kelompok usia dewasa dan lansia, mengalami hipertensi. Permasalahan yang dihadapi antara lain rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai pengendalian hipertensi, kurangnya kesadaran dalam melakukan perawatan mandiri, serta keterbatasan pemanfaatan terapi nonfarmakologis dalam kehidupan sehari-hari (Fatimah & Punjastuti, 2020). Selain itu, peran keluarga sebagai pendamping utama dalam perawatan pasien hipertensi di rumah masih belum optimal.

Penatalaksanaan hipertensi selain bergantung pada obat-obatan namun juga memanfaatkan nonfarmakologis yang aman, mudah, dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Salah satu penerapan penanganan nonfarmakologis yaitu pijat Slow Stroke Back. Teknik ini merupakan metode pijat lembut pada area punggung dengan gerakan perlahan yang bertujuan untuk meningkatkan relaksasi, memperlancar sirkulasi darah, serta merangsang sistem saraf parasimpatis sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah (Sari et al., 2025). Penerapan tindakan tersebut relatif mudah dipelajari oleh keluarga dan dapat dilakukan secara rutin tanpa menimbulkan efek samping (Fatimah & Punjastuti, 2020). Berbagai temuan penelitian mengungkapkan slow stroke back massage efektif dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Terapi ini bekerja dengan memberikan efek relaksasi yang mampu menekan aktivitas sistem saraf simpatik serta mendorong dilatasi vaskular, sehingga tekanan darah menjadi lebih terkontrol (Efendi & Meria, 2022). Oleh karena itu, intervensi ini sangat potensial untuk dikembangkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat berbasis pemberdayaan keluarga.

Pemberdayaan keluarga adalah salah satu strategi utama untuk meningkatkan keberhasilan pengelolaan hipertensi, karena keluarga memiliki peran sebagai caregiver utama yang mendampingi pasien dalam kehidupan sehari-hari. Melalui edukasi dan pelatihan yang tepat, keluarga dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan perawatan mandiri, termasuk penerapan metode nonfarmakologis termasuk slow stroke back massage (Sari et al., 2025). Mengacu pada keadaan ini, dibutuhkan kegiatan sosial berorientasi upaya pemberdayaan keluarga pada pengendalian hipertensi menggunakan pelatihan slow stroke back massage di Dusun II Desa Sidodadi Kecamatan Biru-Biru. Kegiatan ini diharapkan dapat menambah wawasan, keterampilan, serta kemampuan keluarga memberikan perawatan bagi anggota yang mengalami hipertensi, sehingga dapat membantu mengontrol tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi secara berkelanjutan.

## II. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan pemberdayaan keluarga dengan sasaran warga Dusun II Desa Sidodadi, Kecamatan Biru-Biru, Kabupaten Deli Serdang, khususnya keluarga dengan anggota hipertensi. Koordinasi dengan pejabat lokal dan kader kesehatan merupakan langkah pertama dalam kegiatan ini, kemudian dilaksanakan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi juga pengendalian tekanan darah secara nonfarmakologis. Intervensi utama berupa pelatihan slow stroke back massage melalui metode demonstrasi dan praktik langsung oleh keluarga sebagai caregiver. Praktik dilakukan selama 3–10 menit pada area punggung dan diterapkan secara mandiri di rumah dengan pendampingan tim.

Evaluasi dilaksanakan dengan pemantauan tekanan darah pada tahap pra- dan pasca intervensi serta penilaian peningkatan pengetahuan dan keterampilan keluarga. Kegiatan ini melibatkan keluarga dan kader kesehatan untuk mendukung keberlanjutan upaya pengelolaan pengendalian tekanan darah tinggi berorientasi komunitas.

## III. HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan dilakukan pada 22–23 Januari 2026 di Dusun II Desa Sidodadi, Kecamatan Biru-Biru, Kabupaten Deli Serdang. Kegiatan terdiri dari edukasi wellness tentang hipertensi serta pelatihan slow stroke back massage kepada keluarga sebagai caregiver pasien hipertensi. Hasil kegiatan terlihat adanya tanggapan mendukung oleh individu yang terlibat. Keluarga menghadiri pelatihan secara bersemangat bahkan terampil mempraktikkan teknik slow stroke back massage sesuai dengan instruksi, dilakukan tanpa bantuan maupun dibimbing tim.

Evaluasi tekanan darah pada tahap pra- dan pasca perlakuan mengindikasikan adanya penurunan tekanan darah, khususnya terhadap angka sistolik walaupun perubahan berbeda-beda pada setiap individu. Selain hal tersebut, pasien menyatakan keadaan emosional baik, nyaman, serta penurunan ketegangan sesudah diberikan terapi. Hasil penelitian mengindikasikan adanya pijat slow stroke back bisa diterima dengan baik untuk pendekatan teraupetik nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan di lingkungan keluarga. Secara fisiologis, teknik pijatan ringan secara perlahan dibagian belakang dapat mengaktifkan system saraf parasimpatic, meningkatkan relaksasi, serta memperlancar sirkulasi darah sehingga berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah. Dari aspek pemberdayaan, keterlibatan keluarga sebagai pelaksana utama terapi memberikan dampak positif dalam meningkatkan kemandirian perawatan pasien hipertensi di rumah.

Dukungan kader kesehatan dan perangkat desa juga memperkuat keberlanjutan program. Hal ini membuktikan pelatihan pijat slow stroke back bukan semata-mata berdampak pada penurunan tekanan sirkulasi darah secara jangka pendek, melainkan berpotensi menjadi intervensi berbasis keluarga yang berkelanjutan dalam pengendalian hipertensi di masyarakat.

#### IV. KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Dusun II Desa Sidodadi, Kecamatan Biru-Biru, Kabupaten Deli Serdang, dapat disimpulkan bahwa pelatihan *slow stroke back massage* merupakan pendekatan nonfarmakologis yang efektif, sederhana, dan mudah diterapkan dalam pengendalian hipertensi. Latihan tersebut dapat mengurangi tekanan darah, selain itu juga memberikan efek relaksasi dan kenyamanan pada pasien.

Selain itu, pemberdayaan keluarga sebagai *caregiver* utama mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian dalam melakukan perawatan pasien hipertensi di rumah. Keterlibatan kader kesehatan dan dukungan lingkungan turut memperkuat keberlanjutan program. Dapat disimpulkan, pelatihan *slow stroke back massage* berpotensi sebagai intervensi berbasis keluarga aplikatif dan berkelanjutan dalam upaya promotif dan preventif pengendalian hipertensi di masyarakat.

#### V. SARAN

Puskesmas Biru-Biru dan Pemerintah Desa Sidodadi diharapkan dapat mengintegrasikan pelatihan *slow stroke back massage* sebagai bagian dari program kesehatan masyarakat, khususnya dalam kegiatan posyandu atau kunjungan rumah bagi penderita hipertensi. Selain itu, perlu dilakukan pelatihan berkelanjutan bagi kader kesehatan agar mampu membimbing dan memantau praktik *slow stroke back massage* yang dilakukan oleh keluarga secara mandiri di rumah. Dukungan keluarga sangat diperlukan dalam penerapan terapi ini secara rutin untuk membantu pasien hipertensi mengelola tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Dengan adanya kolaborasi antara tenaga kesehatan, kader, dan keluarga, diharapkan program ini dapat berjalan secara berkelanjutan sebagai inisiatif di sleuruh komunitas untuk pencegahan dan promosi pengawasan hipertensi

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Alwi, F., Rosaulina, M., Marlina, S., Hasian, M. T., & Tarigan, B. S. (2025). Penyuluhan Brain Gym Pada Penderita Pasca Stroke Iskemik di Desa Candirejo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 5(3), 93-96.
2. Casmuti, C., & Fibriana, A. I. (2023). Castumi. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 7(1), 123–134.
3. Efendi, K. & A. & Meria. (2022). Pengaruh Terapi Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Simpang Tais Pali Sumsel Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Sainika Meditory*, 4(4657), 78–84.
4. Fatimah, M., & Punjastuti, B. (2020). Pengaruh Slow Stroke Back Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi : Literature Review. *Jurnal Kesehatan Madani Medika (JKMM)*, 11(2), 167–175. <https://www.jurnalmadanimedika.ac.id/JMM/article/view/120>
5. Ismawanti, A., Mulyaningsih, & Listyorini, D. (2025). *Penerapan Intervensi Slow Stroke Back Massage Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi*. 4, 70–77.
6. Manik, M. H., & Zuliawati, Z. (2025). Pengaruh Kombinasi Terapi Bobath Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Dan Keseimbangan Postural Pasien Pasca Stroke. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 8(2), 589-595.
7. Manik, M. H., Marlina, S., & Zuliawati, Z. (2023). Pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Deli Tua tahun 2022. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 6(2), 205-211.

8. Manik, M. H., Silalahi, R. D., & Tane, R. (2023). Pengaruh Kombinasi Brain Gym Dan Terapi Musik Terhadap Fungsi Kognitif Pasien Pasca Stroke Iskemik Di Rumah Sakit Immanuel Bandung. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 14(1), 113-124.
9. Ritonga, E. P., Silaban, N. Y., Ners, D. P., Medan, U. I., Kesperawatan, P. S., Medan, U. I., Artikel, I., Ritonga, E. P., Studi, P., Ners, P., & Medan, U. I. (2024). *Edukasi tentang hipertensi kepada masyarakat di kelurahan payah pasir kecamatan medan marelan*. 3(2), 82–87.
10. Rosaulina, M., Manik, M. H., Sinambela, M., Hasian, M. T., & Siregar, R. (2025). Tera Gymnastics for the Elderly: Community Empowerment in Controlling Hypertension Through Routine Physical Activity in Dusun III, Sidodadi Village, Biru-Biru District, Deli Serdang Regency. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 6(1), 91-95.
11. Samura, M. D. (2025). PENGARUH SENAM TERA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI PUSKESMAS DELI TUA TAHUN 2025. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 7(2), 36-40.
12. Sari. (2025). Pengaruh Terapi Slow Back Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(2715–6885), 183–190. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP%0APENGARUH>
13. Utomo, D. E., Febianah, A. N., Maulidia Septimar, Z., & Madani, U. Y. (2022). The Effect Of Slow Stroke Back Massage On Blood Pressure Changes In Hypertension Patients In Pakuhaji Hospital Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(5), Page.