

Penerapan Terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM) Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Kepala pada Pasien Dengan Hipertensi

Azizah Novitasari¹ Riyani Wulandari²

Program Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Kota Surakarta, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia^{1,2}

Email: azizahnovita811@gmail.com¹

Abstract

Background: The prevalence of hypertension in Indonesia among people over the age of 15 in 2023 is 25.6% among men, with a total of 300,182 cases, and 32.8% among women, with a total of 298,801 cases. Hypertension still accounts for the largest proportion of all reported non-communicable diseases (NCDs), at 72.0%. One of the non-pharmacological therapies that can reduce head pain in patients with hypertension is Slow Stroke Back Massage (SSBM). Objective: Knowing the results of the implementation of Slow Stroke Back Massage (SSBM) therapy as an effort to reduce head pain in patients with hypertension. Methods: The method used in this study is a case study method with a descriptive research design. Respondents used amounted to 2 people with inclusion criteria of 25-50 years, blood pressure > 140/90 mmHg, and had complaints of head pain. The treatment was given for 20 minutes in each session, a total of 6 sessions for 7 consecutive days. Results: Based on the results of the study, it was found that there was a decrease in the head pain scale in both respondents. In respondent 1, the pain scale decreased from 8 to 3, while in respondent 2, it decreased from 7 to 3. Conclusion: Slow Stroke Back Massage (SSBM) therapy can be used as the non-pharmacological techniques to reduce the scale of head pain in patients with hypertension.

Keywords: Hypertension, Headache, Slow Stroke Back Massage (SSBM)

Abstrak

Latar Belakang: Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia usia diatas 15 tahun pada tahun 2023 laki-laki 25,6% dengan jumlah 300.182 dan perempuan 32,8 % dengan jumlah 298.801. Penyakit hipertensi masih menempati proporsi terbesar di seluruh Penyakit Tidak Menular (PTM) yang dilaporkan, yaitu sebesar 72,0 %. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi yaitu Slow Stroke Back Massage (SSBM). Tujuan : Mengetahui hasil implementasi terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM) sebagai upaya mengurangi nyeri kepala pada pasien penderita hipertensi. Metode : Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode studi kasus dengan desain penelitian deskriptif. Responden yang digunakan berjumlah 2 orang dengan kriteria inklusi 25-50 tahun, tekanan darah >140/90 mmHg, dan memiliki keluhan nyeri kepala. Perlakuan diberikan selama 20 menit dalam setiap sesi, sebanyak 6 kali sesi selama 7 hari berturut-turut. Hasil : Berdasarkan hasil penelitian didapatkan adanya penurunan skala nyeri kepala pada kedua responden. Pada responden 1 dari skala nyeri 8 menjadi 3, sedangkan pada responden 2 dari skala nyeri 7 menjadi 3. Kesimpulan : Terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM) dapat dijadikan sebagai teknik non farmakologi untuk menurunkan skala nyeri kepala pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Nyeri Kepala, Slow Stroke Back Massage (SSBM)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Hipertensi sebagai penyakit silent killer menjadi penyebab kematian global yang menduduki peringkat ketiga dunia. Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti serangan jantung, stroke atau penyakit ginjal kronis (Imanda et al., 2021). Tekanan darah tinggi umumnya merupakan penyakit yang tidak terlihat, dan gejalanya, jika ada, sering kali tidak terlihat. Akibatnya, orang dengan tekanan darah tinggi tidak merasakan tekanan tinggi di arteri

mereka. Orang dengan tekanan darah tinggi mungkin mengalami sakit kepala sebagai gejala karena jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh, meningkatkan aliran darah ke otak. Hal ini meningkatkan tekanan pada pembuluh darah di otak, menekan saraf di otak dan menyebabkan sakit kepala (Syokumawena et al., 2022). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi dan menjadi penyebab utama kematian dini (WHO.2023). Prevalensi penderita Hipertensi di Indonesia usia diatas 15 tahun pada tahun 2023 laki-laki 25,6% dengan jumlah 300.182 dan perempuan 32,8 % dengan jumlah 298.801 (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2023). berdasarkan data Dinas Kesehatan provinsi Jawa Tengah (2023), penyakit hipertensi masih menempati proporsi terbesar di seluruh Penyakit Tidak Menular (PTM) yang dilaporkan, yaitu sebesar 72,0 %.

Tabel 1. 1 Jumlah Penderita Hipertensi di Solo Raya Tahun 2023

No	Kabupaten/Kota	Jumlah Penderita Hipertensi
1.	Surakarta	67.355
2.	Karanganyar	163.893
3.	Sragen	267.509
4.	Wonogiri	406.612
5.	Sukoharjo	266.044
6.	Klaten	353.761
7.	boyolali	226.350

Sumber : Dinkes Jawa Tengah 2023

Berdasarkan data di atas, Kabupaten Wonogiri tercatat dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi yaitu sebanyak 406.612 jiwa, di ikuti Kota Klaten dengan jumlah prevalensi paling banyak nomor dua dengan jumlah 353.761 jiwa, dan diikuti Kota Sragen dengan dengan prevalensi paling banyak nomor tiga dengan jumlah 267.509 jiwa (Dinkes Jawa Tengah 2023). Dapat di ketahui angka tertinggi penderita hipertensi berada di Puskesmas Ngadirojo dengan jumlah pasien 22.547 terdiri dari 11.136 berjenis kelamin laki-laki dan 11.411 berjenis kelamin perempuan, sehingga menjadi Puskesmas dengan pasien hipertensi terbanyak di Wonogiri. Jika hipertensi tidak ditangani secara maksimal, akan banyak kasus yang mengakibatkan konsekuensi seperti penyakit jantung,stroke, gangguan penglihatan dan masih banyak lagi (Nurlathifah et al., 2022). Gejalanya dapat di tandai dengan adanya pusing, sakit kepala disertai rasa berat pada tengkuk ,tinutus (telinga serasa berdengung), penglihatan buram dan serasa akan pingsan jantung berdebar, gelisah ,nyeri dada, mudah lelah sehingga hipertensi perlu penanganan secara menyeluruh dengan harapan dapat meningkatkan harapan hidup dan berkualitas. Penanganan hipertensi dapat dikontrol dengan pengobatan farmakologi dan *non farmakologis* (Andzar Ridwanah et al., 2021). Terapi farmakologis terdiri dari obat antihipertensi yang direkomendasikan untuk mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi dan mencegah komplikasi (Murhan et al., 2020). Sedangkan perawatan *non farmakologis* merupakan pendekatan holistik untuk mengurangi atau mengatasi nyeri tanpa menggunakan obat-obatan. Pendekatan ini melibatkan berbagai teknik dan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien dan mengurangi dampak negatif nyeri. Ada beberapa cara nonfarmakologis yang dapat mengurangi rasa nyeri kepala, yang sering digunakan yaitu dengan cara mengurangi konsumsi garam, olahraga, pola tidur teratur dan bisa dilakukan pemijatan (*massage*) (Kasrin et al., 2024). Beberapa teknik *massage* yang dikenal sebagai terapi pijat yaitu dengan teknik relaksasi otot progresif, teknik pijat refleksi, terapi Baga Pule dan salah satunya yaitu terapi *Slow stroke Back Massage* (SSBM) adalah cara untuk menurunkan tekanan darah tinggi dengan cara melakukan pijatan di area punggung yang dilakukan selama 20 menit (Nurlathifah et al., 2022).

Massage atau sentuhan pada punggung bermanfaat untuk menghilangkan ketegangan, menenangkan pikiran, dan meningkatkan sirkulasi. Teknik pijat punggung dengan gerakan lambat ini melepaskan endorfin (senyawa ilmiah dalam tubuh) dan membatasi perpindahan rangsangan nyeri (Punjastuti & Fatimah, 2020). Terapi dilakukan dengan usapan lambat selama 20 menit yang memiliki efek relaksasi pada otot, tendon dan ligamen. Terapi ini memiliki efek relaksasi dengan mengurangi aktivitas saraf simpatik dan meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah dan kemudian menurunkan tekanan darah (Ayu, Diah, Meidayanti, Ayu, Candrawati, & Yuni, 2023). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ayu, Diah, Meidayanti, Ayu, Candrawati, & Yuni, 2023; Murhan & Keperawatan Poltekkes Tanjungkarang, 2020; Nurlathifah et al., 2022; Punjastuti & Fatimah, 2020) menyatakan bahwa tindakan terapi *Slow Stroke Back Masseur* dapat disimpulkan bahwa tekanan darah pada penderita hipertensi menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Surya dan Yusri, (2022) didapatkan hasil penelitian terapi *Slow Stroke Back Massage* efektif untuk mengatasi nyeri kepala pada pasien hipertensi dengan perbedaan skala nyeri kepala sebelum dilakukan intervensi adalah 7 dan sesudah pemberian intervensi SSBM sebesar 3,24 pada 21 orang pasien hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Komang et al., 2021) tentang pengaruh penerapan SSBM dengan VCO terhadap penurunan nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi di Banjar Dukuh Kelurahan Serangan. Hasil penelitian (Komang et al., 2021) mendapatkan rerata skala nyeri sebelum intervensi adalah 7 dan sesudah intervensi 3,93.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan penulis pada tanggal 08 April 2025 dengan metode wawancara dan observasi terhadap penderita hipertensi di Puskesmas Ngadirojo, Wonogiri di peroleh data bahwa dari 1441 pasien penderita hipertensi. Hasil wawancara dan observasi didapatkan data : 2 usia 15 tahun keatas di dapatkan hasil pre hipertensi, 9 orang berusia 24-30 mengalami hipertensi ringan dengan usia 31-45 tahun keatas mengalami hipertensi sedang sedangkan usia 54 tahun rentan mengalami hipertensi berat. Dari 14 orang yang mengalami hipertensi di dapatkan 7 orang menyatakan rutin mengkonsumsi obat antihipertensi, 7 orang mengatakan tidak rutin minum obat antihipertensi dan 14 lainnya belum mengetahui tentang teknik *non-farmakologis Slow Stroke Back Massage*, beberapa di antaranya hanya makan melon atau timun saja. *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) dipilih karena metode ini tergolong mudah dilakukan, serta murah, dan tidak memerlukan peralatan khusus, di bandingkan dengan terapi bagapule yang harus menggunakan kompres hangat terlebih dahulu. Terapi ini dapat dilakukan secara mandiri (dengan bantuan keluarga) atau dengan bantuan tenaga kesehatan. Selain itu, teknik ini memberikan efek relaksasi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah serta mengurangi nyeri kepala yang sering dialami oleh penderita hipertensi. Penerapan terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) pada penderita hipertensi masih tergolong jarang dilakukan. Beberapa penelitian yang ada menunjukkan hasil yang positif, namun belum cukup untuk dijadikan sebagai panduan terapi *non-farmakologis* yang umum digunakan. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat menambah bukti ilmiah mengenai efektivitas SSBM dalam mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi serta dapat menjadi alternatif penanganan yang lebih mudah, murah, dan aman bagi penderita hipertensi. Maka uraian diatas, penulis tertarik untuk mengambil judul "Penerapan Terapi *Slow Stroke Back Massage* Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Kepala Pada Pasien Dengan Hipertensi".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain yang menggunakan metode studi kasus dengan desain penelitian deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami secara mendalam respons pasien terhadap penerapan terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) dalam menurunkan nyeri kepala. Pada penelitian ini, peneliti

melakukan pendekatan terhadap 2 (dua) responden dengan melakukan wawancara untuk mengumpulkan data-data responden sebelum melakukan penerapan terapi *Slow stroke Back Massage* (SSBM). Penelitian ini dilakukan dengan mendeskripsikan perbedaan dan perkembangan hasil pengukuran skala nyeri terhadap 2 (dua) responden baik sebelum dan sesudah penerapan terapi SSBM selama **20 menit** dalam setiap sesi, sebanyak **6 kali sesi selama 7 hari berturut-turut**. Responden dari penelitian ini adalah 2 (dua) pasien hipertensi dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

1. Kriteria inklusi yang dipakai dalam penelitian ini adalah :
 - a. Responden yang berusia 25-50 tahun, dengan preferensi memilih usia yang tidak terlalu jauh jaraknya
 - b. Responden dengan tekanan darah >140/90 mmHg
 - c. Responden memiliki keluhan nyeri kepala
2. Kriteria eksklusi yang dipakai dalam penelitian ini adalah :
 - a. Responden yang memiliki fraktur pada tulang rusuk atau vertebra
 - b. Responden yang mengatalami luka bakar pada area punggung
 - c. Responden yang terdapat daerah kemerakan pada kulit punggung
 - d. Responden yang memiliki luka terbuka di kulit yang akan dilakukan pemijatan
 - e. Responden yang mengkonsumsi obat anti nyeri

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan Mei 2025 dengan 2 responden yang memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Berikut karakteristik kedua responden :

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden

Data	Ny. E	Ny. Y
Usia	40 tahun	41 tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan
Pekerjaan	<i>Baby sitter</i>	Pedagang

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan kedua responden berjenis kelamin perempuan. Responden I, Ny. E berusia 40 tahun dan memiliki pekerjaan sebagai *baby sitter*. Responden II Ny. Y berusia 41 tahun memiliki pekerjaan sebagai pedagang. Kedua responden memiliki masalah nyeri kepala karena adanya peningkatan tekanan darah tanpa disadari. Responden I yaitu Ny. E usia 40 tahun dengan jenis kelamin perempuan, baragama Islam, sudah menikah dan memiliki 2 anak dan lahir di Wonogiri. Ny. E hanyalah Ibu rumah tangga yang biasanya kerja sampingan sebagai *Baby Siter*. Ny. E mengatakan tiap mengalami nyeri kepala dan pusing selalu memeriksakan dirinya ke Puskesmas dan baru menyadari bahwa tekanan darahnya kerap tinggi. Hasil wawancara, Ny. E mengatakan jika dirinya pernah periksa ke dokter dan mendapatkan obat anti hipertensi karena tekanan darahnya yang tinggi, namun setelah minum obat tersebut habis beliau tidak minum obat anti hipertensi lagi. Selain itu, Ny. E mengatakan jika dirinya belum tahu pasti tentang cara mengontrol tekanan darah dan yang beliau tahu hanya menghindari makanan asin saja. Ny. E juga mengatakan dirinya tidak terlalu memperhatikan pola makanya dengan baik dan masih mengkonsumsi makanan berminyak terutama gorengan dan sayur pemicu hipertensi seperti daun singkong. Ny. E mengatakan jika kedua orang tuanya memiliki riwayat tekanan darah tinggi juga. Ny. E juga sering mengeluhkan sering merasa kepalanya pusing, sakit kepala, mudah lelah, sulit tidur siang hari dan jarang

berolahraga, kecuali ada kegiatan senam di kumpulan ibu-ibu PKK di Balai desa. Ny. E mengeluhkan jika sulit tidur di siang hari membuatnya sedikit stres karena pusing dan nyeri kepala, sehingga tidak bisa tidur terlelap. Ny. E juga mengeluh tubuh terasa berat dan lelah saat berjalan dan kakinya mudah sakit. Saat ditanya berapa berat badannya, Ny. E memiliki berat badan 63 kg dengan tinggi badan 155 cm. Ny. E mengatakan jika dirinya tidak melakukan diet atau mengatur pola makan yang baik. Tetapi beliau hanya menghindari makan makanan yang asin saja. Saat ditanya terkait terapi SSBM, Ny. E mengatakan jika beliau baru tahu pertama kali ini mendengar terapi pijat punggung tersebut dan belum pernah diberikan terapi pijat tersebut.

Responden II yaitu Ny. Y usia 41 tahun dengan jenis kelamin perempuan, agama islam, sudah memiliki 2 anak dan lahir di Wonogiri. Ny. Y merupakan seorang pedagang yang berjualan mie ayam yang berada di depan rumahnya. Dari hasil wawancara di dapatkan Ny. Y tidak menyadari jika saat mengalami nyeri kepala bahwa beliau sedang mengalami hipertensi serta hanya mengistirahatkan tubuhnya untuk mengurangi nyeri kepalanya tersebut. Ny. Y mengatakan jarang makan makanan berlemak, asin dan menghindari makanan penyebab hipertensi. Ny. Y mengatakan kedua orang tuanya memiliki riwayat hipertensi, sulit tidur di siang hari yang membawanya merasa stres juga. Selain itu, Ny. Y juga mengeluhkan merasa lelah atau capek karena akhir-akhir ini warungnya sedang ramai oleh pembeli. Ny. Y mengatakan jika beberapa bulan yang lalu dirinya sempat periksa ke dokter dan mendapatkan obat hipertensi, namun setelah obat tersebut habis Ny.Y tidak melanjutkan pengobatan tersebut. Pada saat di tanya apakah sudah tahu tentang manfaat terapi SSBM, Ny.Y mengatakan jika dirinya belum tahu dan belum pernah dilakukan terapi pijat SSBM. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya tingkat skala nyeri pada pasien hipertensi baik sebelum atau sesudah penerapan SSBM serta mendeskripsikan perkembangan terhadap perubahan tingkat skala nyeri sebelum dan sesudah penerapan terapi pijat SSBM terhadap nyeri kepala pada pasien dengan hipertensi pada Ny. E dan Ny. Y di Desa Ngadirojo Kidul Kabupaten Wonogiri pada bulan Mei 2025. Penelitian dilakukan secara wawancara dan observasi pada Ny. E dan Ny. Y pada bulan Mei 2025. Penelitian terapi SSBM ini di lakukan selama 6 hari berturut turut dengan durasi 20 menit selama 7 hari di desa Ngadirojo Kidul, Kabupaten Wonogiri.

Hasil pengukuran tingkat skala nyeri sebelum terapi SSBM

Tabel 4. 2 Hasil pengukuran tingkat skala nyeri sebelum terapi SSBM

No	Hari/tanggal	Nama	Usia	Skala Nyeri	Keterangan
1.	Sabtu, 3 Mei 2025	Ny. E	40 tahun	8	Berat
2.	Sabtu, 3 Mei 2025	Ny. Y	41 tahun	7	Berat

Sumber: *Data primer*

Hasil pengukuran skala nyeri pada tabel 4.2 diatas yang dilakukan tanggal 3 Mei 2025 pada kedua Responden sebelum dilakukan terapi SSBM menunjukkan jika skala nyeri tertinggi dimiliki oleh Ny. E dengan skala nyeri 8 (berat) di sertai tekanan darahnya 180/90 mmHg (grade 3), sedangkan pada Ny. Y memiliki skala nyeri 7 (berat) dengan tekanan darah 167/90 mmHg (grade 3).

Hasil pengukuran skala nyeri sesudah penerapan SSBM

Tabel 4. 3 hasil pengukuran skala nyeri sesudah penerapan terapi SSBM

No	Hari/tanggal	Nama	Usia	Skala nyeri	keterangan
1.	Kamis, 8 Mei 2025	Ny. E	40 tahun	3	Ringan
2.	Kamis, 8 Mei 2025	Ny. Y	41 tahun	3	Ringan

Sumber: *Data primer*

Berdasarkan tabel 4.3 di atas menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada Ny.E dan Ny.Y sesudah dilakukan terapi pijat SSBM sebanyak 6 kali selama 7 hari dengan durasi 20 menit. Pada Ny.E mengalami penurunan skala nyeri menjadi 3 (ringan) dengan tekanan darah 151/80 (grade 2) mmHg dan Ny. Y mengalami penurunan skala nyeri menjadi 3 (ringan) dengan tekanan darah 140/77 mmHg (grade 2).

Hasil perkembangan skala nyeri sebelum dan sesudah penerapan SSBM

Tabel 4. 4 hasil perkembangan skala nyeri sebelum dan sesudah penerapan terapi SSBM

Nama	Tanggal	Skala Nyeri sebelum	Skala Nyeri sesudah	Keterangan
Ny. E	Sabtu, 3 Mei 2025	8	7	Mengalami penurunan skala nyeri 1.
	Minggu, 4 Mei 2025	7	7	Belum mengalami penurunan skala nyeri.
	Senin, 5 Mei 2025	7	6	Mengalami penurunan skala nyeri 1.
	Selasa, 6 Mei 2025	6	4	Mengalami penurunan skala nyeri 2.
	Rabu, 7 Mei 2025	4	3	Mengalami penurunan skala nyeri 1.
	Kamis, 8 Mei 2025	3	3	Belum mengalami penurunan skala nyeri.
Ny. Y	Sabtu, 3 Mei 2025	7	7	Belum mengalami penurunan skala nyeri.
	Minggu, 4 Mei 2025	7	6	Mengalami penurunan skala nyeri 1.
	Senin, 5 Mei 2025	6	5	Mengalami penurunan skala nyeri 1.
	Selasa, 6 Mei 2025	5	5	Belum mengalami penurunan skala nyeri.
	Rabu, 7 Mei 2025	5	3	Mengalami penurunan skala nyeri.
	Kamis, 8 Mei 2025	3	3	Belum mengalami penurunan skala nyeri.

Sumber : *Data Primer, 2025*

Berdasarkan tabel 4.4 di atas, bahwa terjadi penurunan skala nyeri pada Ny. E dan Ny. Y setelah dilakukan penerapan terapi pijat SSBM sebanyak 6 kali berturut-turut dalam seminggu dengan durasi 20 menit. Pada Ny. E rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan terapi SSBM yaitu skala nyeri 8 (berat) dengan tekanan darah 180/90 mmHg (grade 3). Kemudian terjadi penurunan skala nyeri setelah dilakukan terapi SSBM dimana skala nyeri yang awalnya 8 (berat) menjadi 7 (berat) dengan tekanan darah (180/86) mmHg (grade 3). Pada Ny. Y sebelum dilakukan terapi SSBM yaitu rata rata skala nyerinya 8 dengan tekanan darah 167/90 mmHg (grade 3). Tetapi pada hari berikutnya Ny. Y belum mengalami perubahan pada tingkat skala nyeri. Dari hasil perkembangan di atas, perbandingan skala nyeri sebelum dan sesudah penerapan terapi SSBM pada pasien dengan nyeri kepala pada pasien hipertensi kepada 2 responden dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. 4 Hasil perbandingan Hasil Akhir Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Penerapan terapi SSBM

No.	Nama	Tanggal	Rata-rata perubahan	Keterangan
1.	Ny. E	8 Mei 2025	5 point	Terjadi penurunan
2.	Ny. Y	8 Mei 2025	4 point	Terjadi penurunan

Sumber: *Data Primer, (2025)*

Berdasarkan tabel 4.4 di atas pengukuran tingkat skala nyeri pada lembar observasi setelah dilakukan penerapan terapi SSBM pada Ny E dan Ny. Y sebanyak 6 kali dalam 7 hari secara berturut-turut dengan durasi waktu 20 menit telah terjadi penurunan Tingkat skala nyeri pada kedua responden. Penurunan kedua responden yaitu 5 skala pada Ny. E, dan terdapat penurunan skala nyeri 4 skor denga tekanan darah 151/180 mmHg (grade 2). pada Ny. Y. Skala nyeri kedua responden setelah diberikan penerapan menjadi skala nyeri 3 (ringan) dengan tekanan darah 140/77 mmHg (grade 2).

Pembahasan

Tingkat skala nyeri sebelum dilakukan penrapan terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM)

Berdasarkan tabel 4.2 hasil pengukuran skala nyeri yang dilakukan tanggal 3 Mei 2025 pada kedua responden sebelum dilakukan terapi SSBM menunjukkan jika skala nyeri Ny. E dengan skala nyeri 8 (berat) dengan tekanan darah 180/90 mmHg (grade 3), sedangkan pada Ny. Y memiliki skala nyeri 7 (berat) dengan tekanan darah 167/90 mmHg (grade 3). Hal ini sejalan dengan penelitian Istyawati et al (2020) bahwa skala nyeri tertinggi pada responden sebelum diberikan terapi SSBM berada di skala nyeri 8 (berat). Kedua responden dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi. Pada Ny. E yang berusia 40 tahun tidak meminum obat hipertensi secara teratur. Ny. E tidak melakukan diet hipertensi dan masih mengkonsumsi makanan berminyak terutama gorengan dan sayur pemicu hipertensi seperti daun singkong. Ny. E mengeluhkan jika sulit tidur di siang hari membuatnya sedikit stres karena pusing dan nyeri kepala sehingga tidak bisa tidur terlelap. Sedangkan pada Ny. Y yang berusia 41 tahun mengeluh sulit tidur di siang hari yang dapat menyebabkan stress. Ny. Y sempat periksa ke dokter dan mendapatkan obat hipertensi, namun setelah obat tersebut habis Ny.Y tidak melanjutkan pengobatan tersebut.

Tingginya tekanan darah pada kedua reponden dapat disebabkan karena faktor usia. Perubahan fisiologis yang berhubungan dengan penuaan menyebabkan peningkatan tekanan darah sistolik, rata-rata peningkatan tekanan arteri, peningkatan tekanan nadi dan penurunan kemampuan untuk merespon perubahan hemodinamik yang tiba-tiba. Proses penuaan dikaitkan dengan perubahan pada sistem vaskular, jantung, dan sistem otonom. Peningkatan tekanan darah terkait dengan proses penuaan kemungkinan besar terkait dengan perubahan arteri. Penuaan menyebabkan penyempitan lumen pembuluh darah dan pengerasan dinding pembuluh darah melalui proses yang dikenal sebagai aterosklerosis. Aterosklerosis menyebabkan perubahan struktural termasuk peningkatan kalsifikasi vaskuler yang menyebabkan gelombang tekanan yang sebelumnya direfleksikan selama propagasi gelombang tekanan darah. Gelombang tekanan datang kembali dari akar aorta selama sistol dan berkontribusi pada peningkatan tekanan darah (Yunus et al., 2021).

Berdasarkan hasil wawancara kepada kedua responden, didapatkan data bahwa kedua responden tidak menjaga pola makan dengan membatasi asupan garam, serta kurangnya aktivitas fisik. Faktor penyebab terjadinya hipertensi dikarenakan gaya hidup yang kurang sehat seperti pola makan (konsumsi garam), kurangnya aktivitas fisik, dan merokok. Penyakit Tidak Menular (PTM) disebabkan oleh gaya hidup seseorang seperti pola makan (konsumsi garam) dan aktivitas fisik yang menimbulkan terjadinya penyakit hipertensi (Marlita et al., 2022). Hipertensi (tekanan darah tinggi) terjadi ketika tekanan dalam pembuluh darah terlalu tinggi (140/90 mmHg atau lebih tinggi). Kondisi ini umum terjadi tetapi dapat menjadi serius jika tidak diobati. Orang dengan tekanan darah tinggi mungkin tidak merasakan gejala. Salah satunya cara untuk mengetahuinya adalah dengan memeriksakan tekanan darah (WHO, 2023). Sebanyak 31% pasien hipertensi yang tidak melakukan pengobatan mengeluh sakit kepala dibandingkan dengan 15% penderita hipertensi dengan pengobatan, pada lansia yang menderita hipertensi paling sering mengeluh nyeri tengkuk dengan intensitas nyeri sedang (Valerian et al., 2021).

Penderita hipertensi dengan gejala nyeri kepala dapat terjadi akibat peningkatan aliran darah ke otak yang disebabkan oleh peningkatan aktivitas jantung dalam memompa darah ke seluruh tubuh. Hal ini mengakibatkan peningkatan tekanan pada pembuluh darah di otak yang menekan urat saraf di otak dan menyebabkan nyeri kepala (Syokumawena et al., 2022). Area nyeri kepala yang dialami penderita penyakit kardiovaskuler berada pada leher, tengkuk dan

kepala yang berkepanjangan dan tanpa penanganan akan menyebabkan kualitas hidup yang turun karena rasa nyaman yang terganggu (Aprilyadi et al., 2021). Berdasarkan data yang sudah didapat, dapat disimpulkan bahwa tingginya tekanan darah pada kedua responden sebelum diberikan penerapan terapi SSBM dapat disebabkan karena faktor usia, pola makan yang tidak dijaga, serta kurangnya aktivitas fisik pada kedua responden.

Tingkat skala nyeri sesudah dilakukan penerapan terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM)

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan skala nyeri pada Ny.E dan Ny.Y sesudah dilakukan terapi pijat SSBM sebanyak 6 kali selama 7 hari dengan durasi 20 menit. Pada Ny.E skala nyeri setelah dilakukan penerapan terapi SSBM menjadi 3 dan skala nyeri pada Ny. Y menjadi 3. Hal ini sejalan dengan penelitian Emilia & Kartikasari (2024) bahwa terdapat penurunan skala nyeri pada responden setelah dilakukan penerapan SSBM. *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) merupakan salah satu teknik non farmakologi yang dapat mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi. *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) adalah tindakan pemijatan (stimulasi kulit) pada punggung dengan usapan atau gerakan perlahan (Rahmawati & Mukhoirotin, 2024). Terapi ini bekerja dengan menstimulasi pengeluaran endorfin yang dapat mengalihkan rasa nyeri (Marhamah & Rahani, 2023). Penurunan nyeri kepala pada kedua responden dikarenakan pengaruh terapi SSBM memberikan efek relaksasi, rasa nyaman dan dapat menurunkan nyeri karena terapi ini dapat memberikan stimulus dengan usapan lembut pada area punggung dan dapat memperlancar peredaran darah dan limphe dan dapat mengurangi ketegangan otot (Riyanditha et al., 2022). Beberapa keuntungan yang akan didapat dari SSBM ialah tindakan ini bisa dilaksanakan dirumah, sehingga pasien atau keluarga bisa melakukannya untuk menangani nyeri, khususnya bagi pasien yang kesulitan mendapatkan fasilitas. pelayanan kesehatan atau pasien yang tidak mau mengatasi nyeri dengan mengkonsumsi obat-obatan. Selain, itu SSBM tidak menggunakan peralatan khusus yang menggunakan dana besar sehingga hal ini bisa dilakukan pada masyarakat, mulai dari tingkat ekonomi rendah, hingga ekonomi tinggi (Mahfuzah et al., 2023).

Terdapat beberapa mekanisme yang terjadi dalam tubuh ketika diberikan terapi *slow stroke back massage*. Penurunan intensitas nyeri berkaitan dengan mekanisme teori *gate control*, transmisi impuls nyeri dapat dihambat melalui aktivasi serabut A-beta di kulit. Serabut A-beta ini akan terangsang saat kulit menerima pijatan lembut, sehingga ketika dilakukan *slow stroke back massage* terjadi penurunan intensitas nyeri akibat efek blokade impuls nyeri tersebut. Hasil pemberian intervensi *slow stroke back massage* dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti teknik atau intensitas, frekuensi dan durasi, serta faktor dari pasien itu sendiri. Penerapan *slow stroke back massage* dengan tekanan yang tepat, tidak terlalu kuat dan terlalu lembut dapat secara efektif menurunkan nyeri (Surya & Yusri, 2022). Berdasarkan data yang sudah didapat, dapat disimpulkan bahwa kedua responden mengalami penurunan skala nyeri kepala setelah diberikan terapi SSBM. Dengan ini maka dapat disimpulkan bahwa terapi SSBM terbukti efektif dapat menurunkan skala nyeri pada penderita hipertensi.

Perbedaan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Penerapan Terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM)

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri pada Ny. E dan Ny. Y setelah dilakukan penerapan terapi pijat SSBM sebanyak 6 kali berturut-turut dalam seminggu dengan durasi 20 menit. Pada Ny. E rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan terapi SSBM yaitu skala nyeri 8. Kemudian terjadi penurunan skala nyeri setelah dilakukan terapi SSBM dimana skala nyeri yang awalnya 8 (berat) menjadi 7 (berat). Pada Ny. Y sebelum dilakukan terapi SSBM yaitu rata-rata skala nyerinya 8 (berat). Tetapi pada hari berikutnya Ny.

Y belum mengalami perubahan pada tingkat skala nyeri. Hal ini sejalan dengan penelitian Surya & Yusri (2022) bahwa terdapat perbedaan skala nyeri pada responden yang menderita hipertensi saat sebelum dan setelah dilakukan penerapan terapi SSBM. Pada kedua responden didapatkan penurunan skala nyeri. Nyeri kepala yang dialami kedua responden dapat terjadi akibat peningkatan aliran darah ke otak yang disebabkan oleh peningkatan aktivitas jantung dalam memompa darah ke seluruh tubuh. Hal ini mengakibatkan peningkatan tekanan pada pembuluh darah di otak yang menekan urat saraf di otak dan menyebabkan nyeri kepala (Syokumawena et al., 2022). Area nyeri kepala yang dialami penderita penyakit kardiovaskuler berada pada leher, tengkuk dan kepala yang berkepanjangan dan tanpa penanganan akan menyebabkan kualitas hidup yang turun karena rasa nyaman yang terganggu (Aprilyadi et al., 2021).

Kenaikan tekanan darah yang mendadak dan paroksismal dapat memicu nyeri kepala, terutama tipe pulsatile bilateral, yang umumnya terasa saat aktivitas fisik atau perubahan posisi tubuh. Salah satu mekanisme utama melibatkan vasodilatasi dan peregangan pembuluh darah cerebral dan intracranial akibat tekanan tinggi mendadak. Mekanisme ini dapat menembus batas autoregulasi otak, terutama pada hipertensi berat atau krisis hipertensi, sehingga memicu efusi plasma dan edema. Terdapat keterkaitan antara hipertensi dan migrain atau jenis nyeri kepala lainnya. Hipertensi khususnya diastolik tinggi, dapat meningkatkan risiko terkena migrain, kemungkinan melalui hiperaktivasi sistem renin-angiotensin-aldosterone (RAAS) yang memicu inflamasi neurogenik dan sensitization pada sistem trigeminovaskular (Mazzacane et al., 2024). Penurunan skala nyeri kepala pada kedua responden tersebut karena SSBM terbukti efektif dapat menurunkan skala nyeri pada penderita hipertensi. Hal ini dikarenakan saat terapi SSBM 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 (Dewi et al., 2021). Cara kerja dari SSBM ini menyebabkan terjadinya pelepasan endorfin, sehingga memblok transmisi stimulus nyeri dan menyebabkan penurunan nyeri. (Istyawati et al., 2020).

Terapi SSBM dapat merangsang aktivitas sistem parasimpatis dan menekan respons simpatis yang berlebihan, yang biasanya aktif pada pasien hipertensi. Dengan menurunnya aktivitas simpatis, terjadi penurunan vasokonstriksi pembuluh darah serebral dan tekanan darah secara keseluruhan, yang turut meredakan nyeri kepala akibat tekanan vaskular tinggi. (Ayu et al., 2023). SSBM dilakukan dengan mekanisme mengusap punggung yang dapat mempengaruhi sistem saraf otonom yang memicu munculnya respon relaksasi serta meredakan nyeri dengan mekanisme pelepasan endorfin yang menghambat transmisi stimulus nyeri sehingga nyeri kepala pada penderita hipertensi dapat berkurang (Anindiyasari & Istiqomah, 2023). Berdasarkan tabel 4.4 di atas pengukuran tingkat skala nyeri pada lembar observasi setelah dilakukan penerapan terapi SSBM pada Ny E dan Ny. Y sebanyak 6 kali dalam 7 hari secara berturut-turut dengan durasi waktu 20 menit telah terjadi penurunan skala nyeri pada kedua responden. Penurunan kedua responden yaitu 5 skala pada Ny. E, dan terdapat penurunan skala nyeri 4 skor pada Ny. E. Skala nyeri kedua responden setelah diberikan penerapan menjadi skala nyeri 3 (ringan). Perbedaan penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah penerapan terapi SSBM pada kedua responden dapat disebabkan oleh beberapa faktor.

Nyeri kepala yang dirasakan oleh penderita hipertensi disebabkan karena peningkatan tekanan darah. Nyeri kepala terasa mulai dari kening dan belakang kepala menjalar ke leher.

Nyeri kepala pada penderita hipertensi disebabkan karena perubahan struktur pada pembuluh dan arteriola menyebabkan penyumbatan pada pembuluh darah. Bila pembuluh darah menyempit maka aliran arteri akan terganggu. Pada jaringan yang terganggu tersebut menyebabkan terjadinya penurunan O₂ dan peningkatan CO₂ kemudian terjadi metabolisme anaerob dalam tubuh yang dapat meningkatkan asam laktat dan menstimulasi peka terhadap rasa nyeri pada otak, itu mengapa nyeri kepala bisa terjadi atau dirasakan oleh penderita hipertensi. Nyeri kepala pada penderita hipertensi menyerang tengkorak kepala mulai dari kening ke arah atas dan belakang kepala menjalar ke leher (Nugroho et al., 2021). Salah satu terapi non farmakologi yang dapat mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi yaitu terapi SSBM. Terapi SSBM memicu pelepasan hormon endorphin yang dapat meningkatkan rasa nyaman, merangsang saraf reseptor saraf sensorik menuju ke sistem saraf pusat dan apabila mengenai impuls bagian kelabu pada otak tengah (periaqueductus) kemudian dari ini diteruskan ke hipotalamus, dari hipotalamus inilah melalui saraf desenden hormon endorphin dikeluarkan sehingga menimbulkan efek relaksasi yang akhirnya dapat menurunkan nyeri kepala yang dirasakan oleh pasien hipertensi (Surya & Yusri, 2022). Berdasarkan data yang sudah didapat, dapat disimpulkan bahwa skala nyeri sebelum diberikan terapi SSBM pada kedua berada di skala nyeri 8 (berat) dan 7 (berat). Setelah diberikan penerapan terapi SSBM selama 6 hari, didapatkan penurunan skala nyeri pada kedua responden menjadi skala nyeri 3 (ringan). Dengan ini maka dapat disimpulkan bahwa terapi SSBM terbukti efektif dapat menurunkan skala nyeri pada penderita hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) sebagai upaya dalam menurunkan nyeri kepala pada Ny. E dan Ny.Y di Desa Ngadirojo Kidul selama 6 kali pertemuan dapat disimpulkan :

1. Sebelum di berikan intervensi terapi *Slow Stroke Back Massage*, Tingkat skala nyeri Ny.E dan Ny.Y berat.
2. Sesudah diberikan intervensi terapi *Slow Stroke Back Massage*, Tingkat skala nyeri kepala Ny.E dan Ny. Y menjadi ringan.
3. Sehingga terdapat perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah, yaitu ada penurunan dari skala nyeri berat ke skala nyeri ringan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anindiyasari, Y. P., & Istiqomah. (2023). Implementasi Terapi Slow Stroke Back Massage Untuk Menurunkan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi. Prosiding Seminar Nasional Universitas Respati Yogyakarta, 5(1).
- Aprilyadi, N., Feri, J., & Ayu, L. (2021). Penerapan Teknik Imajinasi Terbimbing Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Siti Aisyah Kota Lubuklinggau Tahun 2021. *Journal Of Complementary In Health*, 1(1), 24–30. <https://doi.org/10.36086/Jch.V1i1.1114>
- Ayu, G., Diah, M., Meidayanti, D., Ayu, S., Candrawati, K., & Yuni, N. K. (2023). The Effect Of Slow Stroke Back Massage On Blood Pressure In Elderly Patients With Hypertension. 6(July), 30–37. <https://doi.org/10.14710/Hnhs.6.1.2023.30-37>
- Ayu, G., Diah, M., Meidayanti, D., Ayu, S., Candrawati, K., Kadek, N., & Lestari, Y. (2023). The Effect Of Slow Stroke Back Massage On Blood Pressure In Elderly Patients With Hypertension. *Holistic Nursing And Health Science*, 6(1), 30–37. <https://doi.org/10.14710/Hnhs.6.1.2023.30-37>
- Dewi, N. K. R. P., Putra, P. W. K., & Kusuma, A. A. N. N. (2021). 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. *Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(2).
- Emilia, S., & Kartikasari, A. (2024). Studi Kasus: Pengaruh Slow Stroke Back Massage Terhadap Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea. *Journal Of Nursing Care*, 7(1).
- Imanda, M., Darliana, D., & Ahyana. (2021). Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi. *Jim*, 5(1), 187–196.
- Istyawati, P., Budi Prastiani, D., & Rakhman, A. (2020). Efektifitas Slow Stroke Back Massage (Ssbm) Dalam Menurunkan Skala Nyeri Kepala Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Mitra Siaga Tegal. *Community Of Publishing In Nursing (Coping)*, 8(2).
- Kasrin, R., Jafri, Y., Hamdi, I., & Afifah, S. (2024). Manajemen Nyeri Non Pharmacologi Dengan Tehnik Relaksasi Dan Kompres Air Hangat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(November 2023), 47–57. <https://Pekatkpm.My.Id/Index.Php/Jp/Article/View/193>
- Komang, N., Dewi, R. P., Wira, P., Putra, K., Ngurah, A. A., Kusuma, N., Studi, P., Keperawatan, S., Bina, S., & Bali, U. (2021). 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. *Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(2), 2087–2122.
- Mahfuzah, Alini, Hidayat, R., & Kurniadi, R. (2023). Pengaruh Teknik Slow Stroke Back Massage (Ssbm) Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Dan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris. *Jurnal Ners*, 7(1), 518–523. <http://Journal.Stkiptam.Ac.Id/Index.Php/Ners>
- Mahfuzah, M., Alini, A., & Hidayat, R. (2023). Pengaruh Teknik Slow Stroke Back Massage (Ssbm) Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Dan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris Tahun 2022. *Jurnal Ners*, 7(1), 518–523. <https://Doi.Org/10.31004/Jn.V7i1.8006>
- Marhamah, E., & Rahani, A. (2023). Pemberian Slow Stroke Back Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 9(1), 24–35. <https://Doi.Org/10.56186/Jkbb.111>
- Marlita, M., Lestari, R. M., & Ningsih, F. (2022). Hubungan Gaya Hidup (Lifestyle) Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif. *Jurnal Surya Medika (Jsm)*, 8(2), 24–30. <https://Doi.Org/10.33084/Jsm.V8i2.3850>
- Mazzacane, F., Vaghi, G., Cotta Ramusino, M., Perini, G., & Costa, A. (2024). Arterial Hypertension In The Chronic Evolution Of Migraine: Bystander Or Risk Factor? An Overview. *Journal Of Headache And Pain*, 25(1), 1–12. <https://Doi.Org/10.1186/S10194-024-01720-7/Peer-Review>
- Murhan, A., & Keperawatan Poltekkes Tanjungkarang, J. (2020). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 16(2), 165–170.
- Nurlathifah, F. A., Cahyani, R., & Merliani Nugraha, R. (2022). Efektifitas Terapi Slow Stroke Back Massage (Ssbm) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi : A Systematic Review. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 8(1), 194–202.
- Punjabstuti, B., & Fatimah, M. (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>
- Riyanditha, S. A. M. T., Aziz, A., & Listyaningsih, R. (2022). Implementasi Terapi Slow Stroke Back Massage Untuk Menurunkan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Bangsal Dahlia 2 Rsup Dr.Sardjito. *Stikes Bethesda Yakkum*.

- Surya, D. O., & Yusri, V. (2022a). Efektifitas Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4), 120–123. <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i4.15638>
- Surya, D. O., & Yusri, V. (2022b). Efektifitas Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4), 2022.
- Who. (2023, March 16). Hipertensi. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>