

**PENGARUH *SLOW STROKE BACK MASSAGE* MENGGUNAKAN
MINYAK SERAI WANGI TERHADAP TEKANAN DARAH,
KECEMASAN DAN KUALITAS TIDUR
PADA PASIEN HIPERTENSI**

**Tesis ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Magister Keperawatan**



DELTA MEDA ABA

NIM. 2321312015

Pembimbing Utama : Dr. Emil Huriani, S.Kp., M.N
Pembimbing Pendamping : Ns. Devia Putri Lenggogeni, M.Kep., Sp.Kep.M.B

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG 2025**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Nama : DELTA MEDA ABA
NIM : 2321312015**

**Pengaruh *Slow Stroke Back Massage* Menggunakan Minyak Serai Wangi
Terhadap Tekanan Darah, Kecemasan Dan Kualitas Tidur
Pada Pasien Hipertensi**

xiii + 104 hal + 14 tabel + 17 lampiran + 6 skema

ABSTRAK

Peningkatan tekanan darah sering disertai dengan kecemasan dan gangguan tidur. Terapi nonfarmakologis seperti *Slow Stroke Back Massage* dengan minyak serai wangi dapat digunakan sebagai upaya untuk membantu menurunkan tekanan darah, mengurangi kecemasan dan memperbaiki kualitas tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah menentukan pengaruh *Slow Stroke Back Massage* dengan minyak serai wangi terhadap tekanan darah, kecemasan dan kualitas tidur pada pasien hipertensi. Desain penelitian ini menggunakan *Quasi Experiment* dengan *pretest-posttest with control group*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 38 orang dengan 19 orang kelompok intervensi dan 19 orang kelompok kontrol dengan menggunakan *Convenience Sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS 21) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Intervensi dilakukan 2 kali seminggu selama 4 minggu. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kari Taluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Riau. Hasil penelitian didapatkan pada kelompok intervensi tekanan darah sistolik menurun 6,11mmHg. Tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi menurun 4,11mmHg. Kecemasan sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi yaitu dari 9 menjadi 3. Kualitas tidur pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah yaitu dari 12 menjadi 6. Ada pengaruh signifikan *Slow Stroke Back Massage* dengan menggunakan minyak serai wangi pada kelompok intervensi terhadap penurunan tekanan darah, penurunan kecemasan dan peningkatan kualitas tidur dengan $p\text{-value} < 0,001$. Diharapkan *Slow Stroke Back Massage* dengan menggunakan minyak serai wangi dapat diterapkan untuk sebagai salah satu terapi untuk penurunan tekanan darah, kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien hipertensi.

Kata kunci : *Slow Stroke Back Massage*; serai wangi; Hipertensi; kecemasan;
Kualitas tidur

Daftra Pustaka : 85 (2019-2025)

**FACULTY OF NURSING
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Nama : DELTA MEDA ABA
NIM : 2321312015**

The Effect of Slow Stroke Back Massage With Citronella Oil on Blood Pressure, Anxiety and Sleep Quality in Hypertensive Patients

xiii + 104 page + 14 table + 17 attachment + 6 scheme

ABSTRACT

Increased blood pressure is often accompanied by anxiety and sleep disturbances. Non-pharmacological therapies such as Slow Stroke Back Massage with lemongrass oil can be used as an effort to help lower blood pressure, reduce anxiety and improve sleep quality. The purpose of this study was to determine the effect of Slow Stroke Back Massage with lemongrass oil on blood pressure, anxiety and sleep quality in hypertensive patients. This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest with control group. The sample in this study consisted of 38 people, with 19 people in the intervention group and 19 people in the control group, using convenience sampling. The research instruments used were the Depression Anxiety and Stress Scale (DASS 21) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The intervention was carried out twice a week for 4 weeks. The study was conducted in the working area of the Kari Taluk Kuantan Community Health Centre in Kuantan Singingi Regency, Riau. The results of the study showed that systolic blood pressure decreased by 6.11 mmHg in the intervention group. Diastolic blood pressure in the intervention group decreased by 4.11 mmHg. Anxiety levels in the intervention group decreased from 9 to 3 before and after the intervention. Sleep quality in the intervention group decreased from 12 to 6 before and after the intervention. There was a significant effect of Slow Stroke Back Massage using lemongrass oil on the intervention group in terms of lowering blood pressure, reducing anxiety, and improving sleep quality with a p-value < 0.001. It is hoped that Slow Stroke Back Massage using lemongrass oil can be applied as a therapy to reduce blood pressure and anxiety and improve sleep quality in hypertensive patients.

Key words: Slow Stroke Back Massage Citronella oil; hypertension; anxiety; sleep quality

Reference : 85 (2019-2025)