

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Lansia

1. Definisi lansia

Penuaan merupakan suatu kondisi yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses seumur hidup, tidak hanya dimulai dari titik waktu tertentu, tetapi dimulai sejak awal kehidupan. Penuaan merupakan proses alamiah, artinya seseorang telah melewati tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa, dan tua. Ketiga tahap ini berbeda secara biologis dan psikologis. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, seperti penurunan fungsi fisik, yang ditandai dengan kulit kendur, rambut beruban, gigi mulai tanggal, pendengaran berkurang, penglihatan menurun, gerakan lambat dan bentuk tubuh yang tidak proporsional (Nasrullah, 2016).

2. Klasifikasi lansia

Menurut WHO, lanjut usia meliputi :

- a. Usia pertengahan (*middle age*), adalah kelompok usia (45 – 59 tahun).
- b. Lanjut usia (*eldery*) antara (60 – 74 tahun).
- c. Lanjut usia (*old*) antara (75 – 90 tahun).
- d. Usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun.

3. Perubahan yang terjadi pada lansia

Usia lanjut membawa pengaruh serta perubahan menyeluruh baik fisik, sosial, mental, dan spiritual yang keseluruhannya saling berkaitan. Secara umum, lanjut usia ditandai oleh kemunduran biologis yang terlihat sebagai gejala kemunduran fisik, antara lain: kulit mulai mengendur dan

wajah mulai keriput serta garis-garis yang menetap, rambut mulai memutih atau beruban, gigi mulai lepas, penglihatan berkurang, mudah lelah dan mudah jatuh, mudah terserang penyakit, nafsu makan menurun, penciuman mulai berkurang, gerakan lambat, kurang lincah, dan pola tidur berubah (Gemini, dkk., 2021).

Perubahan yang terjadi pada lansia yang berhubungan dengan hipertensi adalah perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskuler, dimana katup jantung menebal dan menjadi kaku, elastisitas dinding aorta menurun, kemampuan jantung memompa darah menurun, curah jantung menurun, kehilangan elastisitas pembuluh darah, kinerja jantung lebih rentan terhadap kondisi dehidrasi dan perdarahan, tekanan darah meningkat akibat resistensi pembuluh darah perifer meningkat (Nasrullah, 2016).

B. Konsep Hipertensi pada Lansia

1. Definisi hipertensi pada lansia

Hipertensi atau biasa disebut tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hal tersebut dapat mengganggu aliran darah, pembuluh darah, bahkan sampai dapat menyebabkan penyakit degeneratif, hingga menyebabkan kematian (Nur, 2017). Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dengan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg (Aspiani, 2015).

2. Klasifikasi hipertensi pada lansia

Menurut Wijaya & Putri (2013) hipertensi dibedakan menjadi dua berdasarkan etiologinya yaitu :

a. Hipertensi esensial atau hipertensi primer :

Faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi hipertensi esensial diantaranya faktor genetik, stress dan psikologi serta faktor lingkungan dan aktivitas fisik. Hipertensi esensial pada umumnya belum diketahui secara pasti penyebabnya.

b. Hipertensi sekunder :

Hipertensi sekunder terjadi bila seseorang mempunyai penyakit lain yang diderita. Beberapa penyakit yang mampu menyebabkan tekanan darah meningkat yaitu penyakit gagal jantung, kerusakan hormon tubuh dan gagal ginjal.

Klasifikasi hipertensi menurut JNC – VII 2003 dalam Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) adalah sebagai berikut :

Tabel 1
Klasifikasi Hipertensi

Klasifikasi	Tekanan Darah	
	Sistole (mmHg)	Diastole (mmHg)
Normal	< 120	< 80
Pra-hipertensi	120 – 139	80 – 89
Hipertensi tingkat 1	140 – 159	90 – 99
Hipertensi tingkat 2	> 160	> 100
Hipertensi sistolik terisolasi	> 140	< 90

3. Faktor yang mempengaruhi hipertensi pada lansia

Hipertensi pada lanjut usia berkaitan dengan usia, kebiasaan olahraga, obesitas, stress dan kepribadian merupakan faktor utama mempengaruhi hipertensi pada lansia (Wahyuningsih & Astuti, 2016).

Menurut Irianto (2014) penyebab hipertensi dibagi menjadi dua golongan yaitu :

- a. Hipertensi esensial atau hipertensi primer merupakan peningkatan tekanan darah yang tidak diketahui penyebabnya (idiopatik). Beberapa faktor yang diduga berkaitan dengan berkembangnya hipertensi esensial yaitu :
 - 1) Usia dan jenis kelamin : Laki-laki berusia 35-50 tahun dan wanita menopause berisiko tinggi untuk mengalami hipertensi. Jika usia bertambah maka tekanan darah meningkat faktor ini tidak dapat dikendalikan serta jenis kelamin laki-laki lebih tinggi dari pada perempuan.
 - 2) Genetik : Orang riwayat keluarga dengan hipertensi memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit hipertensi. Faktor genetik ini tidak dapat dikontrol jika memiliki riwayat keluarga dengan tekanan darah tinggi.
 - 3) Berat badan : Faktor ini dapat dikontrol dengan berolahraga dan menjaga berat badan normal atau ideal. Obesitas dikaitkan dengan berkembangnya peningkatan tekanan darah atau hipertensi.
 - 4) Diet : Konsumsi diet tinggi garam atau lemak dikaitkan dengan perkembangan tekanan darah tinggi.
 - 5) Gaya hidup : Faktor ini dapat dikendalikan dengan pola hidup sehat, yaitu dengan menghindari faktor pencetus tekanan darah tinggi, seperti merokok

dan konsumsi alkohol. Untuk menghindari kemungkinan terjadinya komplikasi, mempertahankan gaya hidup sehat itu penting.

- b. Hipertensi sekunder merupakan peningkatan tekanan darah karena suatu kondisi fisik yang ada sebelumnya seperti penyakit ginjal, gangguan tiroid, kelainan saraf pusat yang dapat mengakibatkan hipertensi. Gangguan ginjal yang paling banyak menyebabkan tekanan darah tinggi karena adanya penyempitan pada arteri ginjal yang merupakan pembuluh darah utama penyuplai darah ke kedua organ ginjal. Bila pasokan darah menurun maka ginjal akan memproduksi berbagai zat yang meningkatkan tekanan darah serta gangguan yang terjadi pada tiroid juga merangsang aktivitas jantung, meningkatkan produksi darah yang mengakibatkan meningkatnya resistensi pembuluh darah sehingga terjadi hipertensi.

4. Patofisiologi hipertensi pada lansia

Tekanan darah adalah gaya dorong ke semua arah pada seluruh permukaan yang tertutup pada dinding bagian dalam jantung dan pembuluh darah, terjadi akibat adanya aksi pemompaan jantung memberikan tekanan yang mendorong darah melewati pembuluh darah. Darah mengalir melalui sistem pembuluh tertutup karena ada perbedaan tekanan atau gradien tekanan antara ventrikel kiri dan atrium kanan. Faktor-faktor utama yang memengaruhi tekanan darah adalah curah jantung, tahanan perifer, dan volume darah (Muttaqin, 2009).

Pada lansia, tekanan darah dapat meningkat ketika arteri besar mengalami penurunan elastisitas, yang mencegah arteri besar mengembang saat jantung memompa darah melaluinya. Oleh karena itu, pada setiap detak

jantung, darah dipaksa mengalir melalui pembuluh darah yang lebih sempit dari biasanya sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat. Hal ini terjadi seiring bertambahnya usia ketika dinding arteri menebal akibat aterosklerosis (Ilyas, 2016).

Mekanisme yang mengontrol konstriksi dan relaksasi pembuluh darah terletak di pusat vasomotor, pada medulla di otak. Jaras saraf simpatis berawal dari pusat vasomotor, yang berlanjut ke bawah ke korda spinalis dan keluar dari kolumna medulla spinalis ke ganglia simpatis di toraks dan abdomen. Rangsangan pusat vasomotor dihantarkan dalam bentuk impuls yang bergerak ke bawah melalui sistem saraf simpatis ke ganglia simpatis. Neuron preganglion pada titik ini melepaskan asetilkolin yang akan merangsang serabut saraf pasca ganglion ke pembuluh darah, dengan dilepaskannya norepinefrin mengakibatkan konstriksi pembuluh darah. Berbagai faktor seperti kecemasan dan ketakutan dapat mempengaruhi respons pembuluh darah terhadap rangsang vasokonstriksi (Padila, 2013).

Pada saat bersamaan sistem saraf simpatis merangsang pembuluh darah sebagai respon rangsang emosi, kelenjar adrenal juga terangsang, mengakibatkan tambahan aktivitas vasokonstriksi. Medulla adrenal mensekresi epinefrin, yang menyebabkan vasokonstriksi. Korteks adrenal mensekresi kortisol dan steroid lainnya, yang dapat memperkuat respons vasokonstriktor pembuluh darah. Vasokonstriksi yang mengakibatkan penurunan aliran ke ginjal, menyebabkan pelepasan rennin. Rennin merangsang pembentukan angiotensin I yang kemudian diubah menjadi angiotensin II, suatu vasokonstriktor kuat, yang pada gilirannya merangsang

sekresi aldosteron oleh korteks adrenal. Hormone ini menyebabkan retensi natrium dan air oleh tubulus ginjal, menyebabkan peningkatan volume intra vaskuler. Semua faktor ini cenderung mencetuskan keadaan hipertensi (Padila, 2013).

Untuk pertimbangan gerontology. Perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh perifer bertanggungjawab pada perubahan tekanan darah yang terjadi pada usia lanjut. Perubahan tersebut meliputi aterosklerosis, hilangnya elastisitas jaringan ikat dan penurunan relaksasi otot polos pembuluh darah, yang pada gilirannya menurunkan kemampuan distensi dan daya regang pembuluh darah. Konsekuensinya, aorta dan arteri besar berkurang kemampuannya dalam mengakomodasi volume darah yang dipompa oleh jantung (volume sekuncup), mengakibatkan penurunan curah jantung dan peningkatan tahanan perifer (Padila, 2013)

Peningkatan produksi hormone endorphen dalam tubuh dapat membantu dalam penurunan tekanan darah, karena hormon endorphen ini akan meningkatkan produksi kerja dari dopamine yang nantinya akan meningkatkan aktivitas sistem parasimpatis. Saraf parasimpatis ini bekerja saat tubuh dalam keadaan rileks yang akan berefek dalam pelebaran pembuluh darah sehingga sirkulasi darah menjadi lancar (Muttaqin, 2009).

5. Manifestasi klinis hipertensi pada lansia

Menurut Hastuti (2019) hipertensi primer tidak menunjukkan gejala dan gejala hanya muncul bila ada komplikasi pada organ sasaran seperti ginjal, mata, otak dan jantung. Gejala hipertensi pada setiap orang berbeda-beda dan hampir mirip dengan penyakit lain, seperti sakit kepala, jantung

berdebar, sesak nafas setelah bekerja keras atau angkat berat, kelelahan, penglihatan kabur, wajah memerah, hidung berdarah (epistaksis), sering buang air kecil terutama pada malam hari, telinga berdenging (tinnitus), dunia terasa berputar (vertigo), rasa berat di tengkuk, sulit tidur, mudah tersinggung, mata berkunang-kunang dan pusing.

6. Pengukuran tekanan darah pada lansia

Menurut Ridwan (2017) dalam perhitungan tekanan darah ini alat yang digunakan adalah *sphygmomanometer* (tensimeter) dan *stethoscope*.

Adapun cara kerja perhitungan tekanan darah tersusun sebagai berikut :

- a. Orang yang akan dihitung tekanan darahnya harus duduk dengan tenang seraya meletakkan lengan kiri seolah-olah sejajar dengan organ jantung.
- b. Membalutkan manset pada lengan kiri atas. Pada lengan ini biasanya terdapat arteri brakhialis yang terletak sekitar 2,5 cm di atas dari siku.
- c. *Stethoscope* ditempelkan pada bagian atas arteri brakhialis.
- d. Manset dipompa dengan menekan karet pompa, pada kondisi ini akan terlihat jarum manometer menunjukkan tekanan darah kurang lebih 200 mmHg.
- e. Tekanan di dalam manset dikurangi sedikit-demi sedikit sampai terdengar suara timbul. Suara yang pertama kali timbul ini merupakan tekanan sistole, oleh karena itu perlu diperhatikan skala pada manometer sampai didapatkan angka tekanan sistole.
- f. Tekanan manset harus terus diturunkan sampai suara yang terdengar menghilang. Ketika suara tersebut hilang, harus diperhatikan skala pada manometer. Skala yang terbaca merupakan tekanan diastole.

Pengamatan tekanan darah perlu dilakukan untuk memantau tekanan darah, apakah masih berada pada kisaran normal atau abnormal. Jika tekanan darah diatas normal, harus segera dikonsultasikan dengan dokter untuk mengantisipasi kemungkinan gejala hipertensi (Ridwan, 2017). Biasanya dokter akan memberikan saran untuk menurunkan tekanan darah tersebut baik dengan memberikan obat-obatan, maupun mengikuti terapi komplementer salah satunya terapi pijat punggung yang dapat menurunkan tekanan darah.

7. Penatalaksanaan hipertensi pada lansia

Hipertensi ditegakkan bila tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Mengobati atau mengendalikan tekanan darah tinggi membutuhkan waktu lama, seumur hidup, dan harus berkesinambungan. Jika perubahan gaya hidup tidak menurunkan tekanan darah ke tingkat yang diinginkan, maka harus diberikan obat (Hastuti, 2019).

Secara umum, pengobatan hipertensi dibagi menjadi dua jenis, yaitu pengobatan non medis (non farmakologi) dan pengobatan dengan obat medis (farmakologi). Pengobatan non farmakologis diantaranya dengan melakukan hal-hal berikut :

- a. Mengatasi obesitas atau menurunkan kelebihan berat badan.
- b. Mengurangi asupan garam ke dalam tubuh. Cara pengobatan itu akan lebih baik jika digunakan sebagai pelengkap pada pengobatan farmakologis.
- c. Ciptakan keadaan rileks untuk mengontrol sistem saraf yang akhirnya dapat menurunkan tekanan darah.

- d. Melakukan olahraga, seperti aerobik atau jalan cepat selama 30-45 menit sebanyak 3-4 kali seminggu.
- e. Berhenti merokok dan mengurangi konsumsi alkohol yang berlebihan.
- f. Terapi komplementer juga dapat menjadi salah satu pilihan terapi non farmakologis sebagai terapi pendukung untuk hipertensi.

Adapun salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan pada pasien dengan hipertensi adalah terapi pijat. Pijat pada bagian-bagian badan tertentu, seperti punggung, kepala, wajah, sampai kaki umumnya dilakukan dengan alat bantu berupa alat tumpul, jari tangan atau tongkat tumpul yang tidak menembus kulit. Terapi pijat ini dapat memberikan rasa rileks sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

8. Komplikasi hipertensi pada lansia

Hipertensi sistemik apapun penyebabnya yang tidak diobati dapat menyebabkan inflamasi dan nekrosis arteriol, penyempitan pembuluh darah dan penurunan aliran darah ke jaringan serta organ penting dari tubuh. Ketika aliran darah terganggu, maka kerusakan organ target dapat terjadi (Andrianto, 2022). Berikut potensi kerusakan organ target akibat hipertensi menurut Andrianro (2022) :

- a. Efek terhadap jantung :

Hipertrofi ventrikel kiri akan terjadi sebagai kompensasi terhadap peningkatan beban kerja jantung. Kebutuhan oksigen miokard akan meningkat sehingga dapat menyebabkan angina pectoris. Gagal jantung dapat terjadi akibat hipertensi. Hipertensi sering disertai aterosklerosis dan lesi ateromatous di arteri koroner menyebabkan penurunan aliran darah

sehingga mengakibatkan angina pektoris, infark miokard dan bahkan kematian mendadak.

b. Efek terhadap ginjal :

Penurunan aliran darah menyebabkan peningkatan sekresi renin – aldosteron sehingga meningkatkan reabsorpsi natrium dan air serta meningkatkan volume cairan tubuh. Ateroklerosis akan mengurangi pasokan oksigen yang menyebabkan kerusakan parenkim ginjal dan menurunkan kemampuan filtrasi ginjal dan azotemia. Aterosklerosis juga mengurangi aliran darah ke arteriol ginjal, yang menyebabkan nefrosklerosis dan akhirnya bisa terjadi gagal ginjal akut maupun kronis.

c. Efek terhadap otak :

Penurunan aliran darah, gangguan elastisitas dinding pembuluh darah dapat menurunkan pasokan oksigen ke otak sehingga dapat menyebabkan serangan iskemik transien, trombosis serebral dan terjadinya aneurisma pembuluh darah otak disertai dengan perdarahan.

d. Efek terhadap retina :

Penurunan aliran darah dengan sklerosis vaskuler retina dan peningkatan tekanan arteriol memicu terbentuknya eksudat dan perdarahan sehingga mengakibatkan gangguan visual seperti penglihatan kabur, bintik-bintik bahkan kebutaan.

C. Konsep Terapi Pijat Punggung dengan Alat Pijat Kayu Kaki Tiga pada Lansia dengan Hipertensi

1. Konsep terapi pijat punggung

Secara fisiologis, pijat punggung merupakan salah satu teknik relaksasi yang mempengaruhi tubuh secara fisik maupun psikis. Pijat punggung memberikan efek relaksasi dengan cara menstimulasi pengeluaran endorphen di otak yang berefek menekan aktivitas saraf simpatis dan menstimulasi aktivitas saraf parasimpatis (Rizkiana, 2018).

Pijat punggung mampu merelaksasikan beberapa kumpulan otot di area punggung yang akan merangsang sistem limbik di hipotalamus untuk mengeluarkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). Substansi tersebut akan menstimulasi hipofisis untuk meningkatkan sekresi endorphen dan *Pro Opioid Melano Cortin* (POMC) yang akan meningkatkan produksi encefalin oleh medulla adrenal sehingga akan mempengaruhi suasana hati dan perasaan rileks. Peningkatan endorphen setelah dilakukan pijat punggung akan menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah yang berimplikasi pada perbaikan sirkulasi darah dimana terjadi perbaikan suplai oksigen dan energi (Black & Hawks, 2009).

Pijat pada punggung dapat meningkatkan sirkulasi darah, menyeimbangkan energi di dalam tubuh serta mengendurkan ketegangan otot. Pijat pada punggung dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi ringan dan sedang, sedangkan pada pasien hipertensi berat terapi pijat punggung tidak berdampak banyak pada penurunan tekanan darah (Widyaningrum, 2020).

2. Konsep alat pijat kayu kaki tiga



Gambar 1 Alat Pijat Kayu Kaki Tiga

Alat pijat kayu merupakan salah satu sarana terapi pijat yang belum tidak banyak diketahui. Terdapat berbagai jenis alat pijat kayu yang beredar di pasaran, salah satu bentuknya adalah memiliki kaki tiga yang bermanfaat untuk memaksimalkan tekanan pada saat dilakukan terapi pijat. Sliz *et al.* pada tahun 2012 melakukan penelitian di Ottawa, Canada dengan judul “*Neural correlates of a single-session massage treatment*” yang bahwa terapi *massage* dapat dilakukan dengan sebuah alat berbahan kayu.

Alat pijat kayu kaki tiga ini memiliki bentuk bulat dan berkaki tiga, bentuk kaki tiga mirip seperti anak catur yang dapat digunakan untuk memberikan penekanan saat melakukan terapi pijat. Penggunaan alat pijat kayu kaki tiga sebagai alat bantu dalam memijat dapat membantu mempermudah teknik pijat dan memaksimalkan tekanan yang diberikan jika dibandingkan dengan pijat menggunakan tangan. Alat pijat sederhana ini bisa dibawa kemana-mana dan bisa digunakan sendiri. Penggunaan alat pijat kayu kaki tiga ini bisa dilakukan dengan cara ditekan dengan tekanan yang disesuaikan dengan kebutuhan. Penekanan pada daerah punggung dapat bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah, relaksasi, dan mengurangi lelah.

3. Pengaruh pijat punggung dengan alat pijat kayu kaki tiga terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

Mekanisme kerja pijat punggung efektif dilakukan dengan frekuensi dua kali dalam seminggu dengan durasi 15 menit setiap tindakan untuk menurunkan tekanan darah (Rasdini, dkk., 2021). Penurunan tekanan darah terjadi melalui suatu mekanoreseptor tubuh yang kemudian mengatur tekanan, sentuhan dan kehangatan menjadi mekanisme relaksasi. Mekanoreseptor adalah sel yang mengirimkan sinyal ke sistem saraf pusat, melalui stimulasi mekanis yang meningkatkan relaksasi otot dan sirkulasi permukaan meningkat sehingga beban kerja jantung berkurang dan tekanan darah mengalami penurunan (Maliya & Andria, 2019).

Pijat pada punggung dengan alat pijat kayu kaki tiga dipercaya dapat membantu dalam penurunan tekanan darah karena pada daerah punggung terdapat sistem saraf otonom yang berfungsi untuk mengontrol aktivitas tubuh yang terjadi tanpa kita sadari, seperti tekanan darah, detak jantung, hingga suhu tubuh. Sel saraf sensorik pada daerah tersebut bertugas untuk meneruskan respon dari pemijatan ke medulla spinalis dan menghubungkan ke hipotalamus. Selanjutnya hipotalamus melalui pituitary yang akan melepaskan hormone endorphen dan nantinya akan memberikan rasa tenang dan rileks. Dalam keadaan tenang dan rileks tersebut akan berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Saat tubuh dalam keadaan tenang dan rileks akan mengakibatkan terjadinya peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis, yang menyebabkan pasien hipertensi akan menafsirkan sentuhan sebagai stimulus respon relaksasi dan menimbulkan penurunan

tekanan darah karena terjadinya vasodilatasi pembuluh darah (Maliya & Andria, 2019).

4. Standar prosedur operasional terapi pijat punggung

Standar prosedur operasional pelaksanaan terapi pijat punggung dengan alat pijat kayu kaki tiga yang akan diberikan kepada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan Tahun 2023 adalah sebagai berikut:

Tabel 2
Standar Prosedur Operasional Terapi Pijat Punggung
dengan Alat Pijat Kayu Kaki Tiga

STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO)	
TERAPI PIJAT PUNGGUNG DENGAN ALAT PIJAT KAYU KAKI TIGA	
Pengertian	Gerakan penekanan dan sentuhan pada area punggung dengan menggunakan alat pijat kayu kaki tiga pada klien dengan perlahan dan lembut sehingga memberikan efek relaksasi pada otot, tendon dan ligament, mengurangi nyeri punggung, dan menurunkan tekanan darah.
Tujuan	1. Melancarkan sirkulasi darah 2. Menurunkan tekanan darah 3. Meningkatkan relaksasi dan menurunkan stress 4. Mengurangi rasa nyeri dan kelemahan 5. Meningkatkan kualitas tidur
Prosedur : persiapan alat	1. Alat pijat kayu kaki tiga 2. Handuk 3. Minyak gosok atau lotion
Preinteraksi	1. Memberikan salam 2. Menjelaskan prosedur pemeriksaan kepada pasien 3. Mempersiapkan lingkungan dan mendekatkan alat ke klien
Tahap kerja	1. Mencuci tangan 2. Menjaga privasi klien (menutup pintu ruangan atau gorden) 3. Buka pakaian atas klien, pasangkan handuk atau selimut kecil 4. Atur posisi klien (berbaring telungkup atau duduk senyaman mungkin) 5. Pastikan posisi pasien sudah nyaman 6. Anjurkan klien bernafas dalam, pelan dan rileks selama proses pijat 7. Memberitahu pasien saat akan memulai tindakan (mintalah untuk memberitahu jika pijatan terasa menyakitkan atau membuat tidak nyaman) 8. Tuangkan minyak gosok di telapak tangan, oleskan dan ratakan minyak ke seluruh punggung 9. Pijat punggung dengan menggunakan alat pijat kayu kaki tiga, dengan cara sedikit ditekan, tanyakan pada klien apakah penekanan yang diberikan sudah dirasa nyaman dan urutkan pada punggung dengan lembut

	10. Pijat dari bagian atas skapula dengan lembut ke arah samping sampai bawah menuju pinggang sampai ke bokong 11. Lakukan berulang dengan teknik satu arah selama 15 menit 12. Gunakan handuk untuk mengeringkan dan membersihkan minyak 13. Rapihan dan bantu klien dalam posisi nyaman, evaluasi adanya peningkatan kenyamanan setelah tindakan 14. Mencuci tangan
Terminasi	1. Menyampaikan hasil anamnesa dan dokumentasi 2. Menyampaikan rencana tindak lanjut dan berpamitan