

## PENERAPAN TERAPI TERTAWA TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KELOLAAN PUSKESMAS KRATONAN

Siti Mutmainah<sup>1</sup>, Sri Hartutik<sup>2</sup>, Tri Harwanto<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : [siti170901@gmail.com](mailto:siti170901@gmail.com)<sup>1</sup>

[srihartutik519@gmail.com](mailto:srihartutik519@gmail.com)<sup>2</sup>

[tryharwanto@yahoo.co.id](mailto:tryharwanto@yahoo.co.id)<sup>3</sup>

Abstrak	Info Artikel
<p><i>Tahun 2025 prevalensi hipertensi di dunia akan ada 1,5 miliar. Asia Tenggara menempati urutan ke-3 di dunia sebesar 25%. Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Jawa Tengah sebesar 32,5%. Surakarta sebesar 45.720. Jumlah lansia hipertensi di Puskesmas Kratonan sebanyak 2.447. Tujuan Mengetahui hasil penerapan pemberian terapi tertawa terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kratonan Kota Surakarta. Metode Desain penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang dilakukan pada 2 responden Hasil Tekanan darah sebelum diberikan terapi tertawa kepada 2 responden masuk dalam kategori hipertensi derajat 1 dan hipertensi derajat 2, setelah diberikan terapi tertawa mengalami penurunan pada kedua responden menjadi hipertensi derajat 1. Terapi tertawa dilakukan 1 kali intervensi selama 20 menit pada pagi hari antara jam 6-7 pagi menggunakan SOP pengukuran tekanan darah dan SOP terapi tertawa. Kesimpulan Terdapat pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.</i></p>	<p>Diajukan : 1-7-2024 Diterima : 24-8-2024 Diterbitkan : 25-9-2024</p> <p><b>Kata kunci:</b> <i>Lansia, Hipertensi, Terapi Tertawa</i></p> <p><b>Keywords:</b> <i>Elderly, Hypertension, Laughter Therapy</i></p>
<p><b>Abstract</b></p> <p><i>In 2025, the prevalence of hypertension in the world will be 1.5 billion. Southeast Asia ranks 3rd in the world at 25%. The prevalence of hypertension in Indonesia is 34.1%. Central Java was 32.5%. Surakarta amounted to 45,720. The number of hypertensive elderly people at the Kratonan Community Health Center is 2,447. Objective: To determine the results of implementing laughter therapy on the blood pressure of elderly people with hypertension in the work area of the Kratonan Health Center, Surakarta City. Method Descriptive research design with a case study approach carried out on 2 respondents. Results Blood pressure before being given laughter therapy to 2 respondents fell into the categories of grade 1 hypertension and grade 2 hypertension, after being given laughter therapy decreased in both respondents to grade 1 hypertension. Laughter therapy One intervention was carried out for 20 minutes in the morning between 6-7 am using the SOP for measuring blood pressure and the SOP for laughter therapy. Conclusion: There is an effect of laughter therapy on reducing blood pressure in elderly people with hypertension.</i></p>	
<p><b>Cara mensitasi artikel:</b> Mutmainah, S., Hartutik, S., &amp; Harwanto, T. (2024). Penerapan Terapi Tertawa Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kelolaan Puskesmas Kratonan. <i>IJOH: Indonesian Journal of Public Health</i>, 2(3), hal 620-631. <a href="https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH">https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH</a></p>	

## PENDAHULUAN

Menua atau menjadi tua adalah suatu hal yang alamiah, yang tidak dapat dihindari dan ditolak oleh setiap makhluk yang hidup, termasuk hal yang akan terjadi pada setiap manusia. Proses menua adalah proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan, menjadi tua merupakan proses alamiah yang artinya seseorang telah melalui tiga tahapan kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua (Kholifah, 2016).

Seseorang dikatakan tua atau lanjut usia yaitu ketika usia berada diatas 60 tahun keatas. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai seperti kulit yang mengendur, rambut yang memutih, gigi yang mulai rontok dan ompong, pendengaran yang kurang jelas, penglihatan yang semakin memburuk, gerakan yang lambat serta figure tubuh yang tidak proporsional. Terjadinya kemunduran di usia tua akan menyebabkan penurunan terhadap kapasitas fisik dan mental, serta adanya resiko penyakit dan akhirnya mengalami kematian (Nasrullah, 2016).

Jumlah lansia di dunia pada tahun 2020 yaitu 1,4 miliar dari total penduduk dunia, dan diperkirakan pada tahun 2050 akan berlipat ganda menjadi 2,1 miliar, sedangkan di Asia Tenggara jumlah lanjut usia sebanyak 142 juta jiwa dan akan meningkat 3 kali lipat pada tahun 2050 (*World Health Organization, 2022*). Badan Pusat Statistik, (2023) melaporkan bahwa *presentasi* penduduk usia lanjut di Indonesia sebesar 11,75% pada tahun 2022, angka tersebut naik 1,27% dengan tahun sebelumnya yaitu 10,48%. Tahun 2022 *prevalensi* di Jawa Tengah yaitu 13,07% atau 37,18 juta jiwa adalah lanjut usia (Badan Pusat Statistik, 2023). Badan Pusat Statistik Kota Surakarta, (2023) menyebutkan bahwa jumlah lansia di Kota Surakarta mencapai 74.264 jiwa. *Prevalensi* jumlah lansia di Puskesmas Kratonan sebanyak 2.916 jiwa. Seiring dengan naiknya *prevalensi* tersebut, rasio ketergantungan mereka pun bertambah menjadi 17,09 pada tahun 2023, hal ini berarti sebanyak 100 usia produktif menanggung 17-18 penduduk lansia. *Presentasi* berdasarkan kategori lansia yaitu 63,59% lansia muda berusia 60-69 tahun, sebanyak 26,76% lansia madya berusia 70-79 tahun dan 8,65% sisanya merupakan lansia tua yang berusia lebih dari 80 tahun (Badan Pusat Statistik, 2023).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus dengan tekanan darah *sistolik* diatas 140 mmhg dan *diastolik* diatas 90 mmhg lebih dari suatu periode yang di ukur paling tidak 3 kesempatan yang berbeda. Salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi yaitu usia, dimana seorang yang sudah menginjak lanjut usia lebih beresiko mengalami hipertensi, hal ini dikarenakan arteri atau pembuluh darah pada lanjut usia cenderung mengeras dan kehilangan elastisitasnya (Fauziah *et al.*, 2021).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* pada tahun 2019 diperkirakan pada tahun 2025 angka hipertensi di dunia akan ada 1,5 miliar orang mengalami hipertensi dan diperkirakan setiap tahun 9,4 juta orang meninggal karena hipertensi, hal ini dapat dilihat bahwa sebesar 22% dari total penduduk di dunia mengalami hipertensi. *Prevalensi* hipertensi tertinggi yaitu afrika sebesar 27%, dan Asia Tenggara menempati urutan ke-3 tertinggi di dunia yaitu sebesar 25% dari total penduduk di dunia (*World Health Organization, 2023*).

Menteri kesehatan RI mengatakan kasus hipertensi di Indonesia sangat banyak bahkan sempat disebut *silent killer* hal ini karena sebanding dengan 1 dari 3 orang

Indonesia mengalami hipertensi bahkan angka ini akan meningkat setiap tahunnya. Pada hasil *survey* nasional *prevalensi* hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% atau sekitar 70 juta lebih penduduk Indonesia mengalami hipertensi (Sehat Negeriku, 2023). *Prevalensi* lansia dengan hipertensi di Jawa Tengah menempati posisi di atas yaitu sebesar 32,5% (Kementrian kesehatan RI, 2021).

Surakarta merupakan salah satu kota yang ada di Provinsi di Jawa Tengah dengan angka hipertensi tertinggi dibandingkan dengan penyakit lainnya yaitu sebesar 45.720 jiwa mengalami hipertensi (Badan Pusat Statistik Kota Surakarta, 2020). Puskesmas Kratonan merupakan salah satu puskesmas yang ada di Kota Surakarta dengan jumlah hipertensi yang sangat tinggi, berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 19 Maret 2024 di Puskesmas Kratonan jumlah hipertensi yaitu 2.739 jiwa, dan sebanyak 2.447 jiwa diantaranya adalah lanjut usia.

Dampak jika penyakit hipertensi tidak ditangani dalam waktu yang lama akan menjadi penyebab utama penyakit jantung, seperti *infark miokard*, *hipertrofi ventrikel* kiri, gagal jantung *kongesif* dan lain sebagainya. Komplikasi hipertensi berkaitan dengan peningkatan tekanan darah yang berkelanjutan, adanya perubahan pada pembuluh darah, jantung atau *aterosklerosis*, gejala yang sering muncul yaitu sakit kepala, kelelahan, pusing, kemerahan pada wajah, tengkuk terasa pegal dan telinga berdenging. Setiap penderita hipertensi bisa mengalami gejala yang berbeda antar penderitanya, bahkan hipertensi sering tidak menimbulkan gejala, hal inilah yang menyebabkan hipertensi disebut dengan *silent killer* atau membunuh secara diam diam (Pradono *et al.*, 2020).

Penatalaksanaan hipertensi bisa dengan *farmakologis* dan *nonfarmakologis*, penatalaksanaan *farmakologis* bisa menggunakan berbagai macam obat anti hipertensi. Penatalaksanaan *nonfarmakologis* salah satunya yaitu dengan terapi tertawa, terapi tertawa adalah metode terapi menggunakan tawa yang dilakukan dengan tujuan untuk mencapai kegembiraan yang dikeluarkan melalui mulut dalam bentuk tawa atau tersenyum yang menghiasi wajah, perasaan hati yang lepas dan perasaan yang gembira, terapi tertawa juga dapat melebarkan pembuluh darah di tubuh sehingga akan memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh, sehingga terapi tertawa dapat mencegah berbagai penyakit salah satunya hipertensi. Terapi tertawa dapat membantu untuk mengendalikan tekanan darah dengan merendahkan stress *endokrin* yang menimbulkan keadaan rileks untuk mengatasi stress (Kezia *et al.*, 2020).

Berdasarkan penelitian oleh Fitriana *et al.*, (2022) mengenai pengaruh terapi tertawa terhadap tekanan darah lansia hipertensi didapatkan hasil terdapat perbedaan tekanan darah *sistole* sebelum dan sesudah pemberian terapi tertawa terhadap tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah *sistole* sebelum dilakukan terapi tertawa rata rata adalah 150,09 mmhg setelah diberikan terapi tertawa menjadi 147,33 mmhg, sedangkan tekanan darah *diastolik* sebelum terapi tertawa yaitu 91,56 mmhg dan setelah diberikan terapi tertawa turun menjadi 87,03 mmhg. Hal ini menunjukkan bahwa terapi tertawa efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Efendi, (2023) didapatkan hasil yang sama mengenai pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi, terapi tertawa berdasarkan penelitian dilakukan menggunakan SOP terapi tertawa dan SOP pengukuran tekanan darah. Yang dilakukan dengan cara mengukur terlebih dahulu tekanan darah sebelum terapi tertawa, kemudian terapi tertawa dilakukan selama 20

menit sesuai dengan SOP, setelah dilakukan terapi tertawa maka dapat di ukur kembali tekanan darah menggunakan SOP pengukuran tekanan darah.

Daerah wilayah kelolaan Puskesmas Kratonan yaitu Rw 1 kelurahan Joyotakan Kecamatan Serengan Kota Surakarta. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada tanggal 23 Januari 2024 dengan ketua pengurus posyandu lansia didapatkan hasil bahwa penyakit yang paling banyak diderita oleh lansia yaitu hipertensi. Data terakhir pada bulan Januari 2024 didapatkan hasil bahwa sebanyak 24 lansia dari total 43 lansia yang aktif mengikuti posyandu lansia setiap bulannya mengalami hipertensi, hal ini menunjukkan bahwa sebesar 55,81% lansia mengalami hipertensi.

Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan pada tanggal 20 Maret 2024 kepada 10 lansia dengan hipertensi yaitu 10 lansia sudah menderita hipertensi lebih dari 10 tahun, 5 lansia mengatakan rajin mengkonsumsi obat dan melakukan kontrol rutin ke Puskesmas Kratonan, 2 lansia lansia tidak mengkonsumsi obat tetapi melakukan pencegahan dengan menghindari stress dan konsumsi garam berlebih untuk mengontrol tekanan darahnya. 3 lansia lainnya tidak mengkonsumsi obat dan tidak melakukan upaya apapun untuk mengontrol tekanan darahnya dikarenakan kurangnya tingkat pengetahuan untuk mengontrol tekanan darah. 10 lansia tersebut mengatakan belum mengetahui bahwa ada terapi *nonfarmakologis* yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu terapi tertawa, pada saat di posyandu lansia juga belum pernah dilakukan terapi tertawa.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk memberikan terapi tertawa guna menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi yang di ambil dari jurnal penelitian yang dilakukan oleh Fitriana *et al.*, (2022) “Pengaruh terapi Tertawa Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Kota Bukittinggi”, serta menggunakan jurnal pendukung dari Efendi, (2023) “Pengaruh Terapi Tertawa Dalam Menurunkan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya”.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode dekriptif dengan pendekatan studi kasus dan menggunakan proses pendekatan keperawatan. Metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan bagaimana hasil dari penerapan terapi tertawa terhadap tekanan darah lansia hipertensi.

Subyek penelitian menggunakan dua pasien lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kratonan Kota Surakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling metode (non-probability sampling technique)* dimana subyek dipilih karena kemudahan dipilih karena kemudahan dan keinginan penulis.

Kriteria *inklusi* pada penelitian ini adalah bersedia untuk dijadikan responden; usia > 60 tahun; mempunyai riwayat penyakit hipertensi; tekanan darah lebih dari 140/90 mmhg; dan lansia yang tidak minum obat hipertensi. Sedangkan kriteria *eksklusi* pada penelitian ini adalah a) lansia yang mengalami gangguan kesehatan (*Hemoroid, hernia, penyakit jantung, sesak nafas, post operasi, TBC, glaucoma*); b) lansia yang didiagnosa mengalami gangguan jiwa dari RS; dan c) lansia yang mengalami keterbatasan atau kelemahan fisik.

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan yaitu:

1) Data primer

Data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari sumbernya, cara pengumpulan data primer sebagai berikut:

a. Wawancara

Melakukan wawancara secara langsung (autoanamnesa) dan secara tidak langsung (alloanamnesa). Autoanamnesa dilakukan untuk mendapatkan data primer, diantaranya tekanan darah sebelum dilakukan dan sesudah di lakukan penerapan terapi tertawa dengan menggunakan tensimeter atau spihygmomanometer. Alloanamnesa dilakukan dengan cara studi literature maupun studi pendahuluan di Dinas Kesehatan Kota Surakarta atau Puskesmas Kratonan Kota Surakarta.

b. Observasi

Melakukan pengamatan secara langsung mengenai tekanan darah reponden dan respon responden sebelum dan sesudah dilakukan terapi tertawa untuk mendapatkan data objektif dan subjektif.

2) Data sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari hasil laporan. Penulis mendapatkan data sekunder dari catatan tekanan darah di posyandu lansia yang dilakukan setiap bulannya.

Teknik analisa yang digunakan pada studi kasus terkait dengan penerapan terapi ini adalah dengan cara wawancara atau observasi serta data dokumentasi sehingga menghasilkan data yang kemudian diinterpretasikan dan dibandingkan dengan teori yang ada untuk dijadikan rekomendasi pada intervensi yang akan dilakukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan penerapan terapi tertawa

**Tabel 1 Tekanan darah sebelum diberikan terapi tertawa**

No	Nama	TD Sebelum Penerapan	Keterangan
1	Ny.A	155/90 mmhg	Hipertensi derajat 1
2	Ny.K	160/90 mmhg	Hipertensi derajat 2

Berdasarkan tabel 1 pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan penerapan terapi tertawa, tekanan darah Ny.A yaitu 155/90 mmhg (Hipertensi derajat 1) dan Ny.K 160/90 mmhg (Hipertensi derajat 2).

a. Tekanan darah setelah dilakukan penerapan terapi tertawa

**Tabel 2 Tekanan darah setelah diberikan terapi tertawa**

No	Nama	TD Sesudah Penerapan	Keterangan
1	Ny.A	150/90 mmhg	Hipertensi derajat 1
2	Ny.K	150/85 mmhg	Hipertensi derajat 1

Berdasarkan tabel 2 pengukuran tekanan darah sesudah diberikan terapi tertawa, tekanan darah Ny.A yaitu 150/90 (Hipertensi derajat 1) dan Ny.K 150/85 mmhg (Hipertensi derajat 1).

- b. Tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi tertawa

**Tabel 3 Tekanan darah sebelum dan setelah diberikan terapi tertawa**

No	Nama	TD Sebelum Penerapan	Keterangan	TD Sesudah Penerapan	Keterangan
1	Ny.A	155/90 mmhg	Hipertensi derajat 1	150/90 mmhg	Hipertensi derajat 1
2	Ny.K	160/90 mmhg	Hipertensi derajat 2	150/85 mmhg	Hipertensi derajat 1

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan terdapat perubahan tekanan darah pada kedua responden sebelum dan sesudah diberikan penerapan terapi tertawa. Ny,A mengalami penurunan tekanan darah sistol 5 mmhg dan diastole 0 mmhg sedangkan Ny.K mengalami penurunan tekanan darah sistol sebanyak 10 mmhg dan diastole 5 mmhg.

#### Perbandingan hasil ke-2 responden

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi tertawa mengalami penurunan. Tekanan darah sistol dan diastole Ny.K mengalami penurunan lebih banyak dibandingkan dengan Ny.A.

1. Tekanan darah sebelum diberikan terapi tertawa.

Berdasarkan tabel 1 diatas 2 responden sebelum diberikan penerapan terapi tertawa didapatkan hasil tekanan darah dalam kategori hipertensi derajat 1 dan hipertensi derajat 2. Responden 1 Ny.A berusia 74 tahun memiliki tekanan darah 155/90 mmhg dan responden 2 Ny.K berusia 70 tahun tekanan darahnya 160/90 mmhg, kedua responden sudah menderita hipertensi lebih dari 10 tahun, memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi, tidak mengkonsumsi obat, tidak ada komplikasi hipertensi hanya mengalami nyeri kepala dan nyeri tengkuk skala 3. Kedua responden juga ikut serta aktif mengikuti kegiatan posyandu lansia yang dilakukan satu bulan sekali.

Hipertensi umumnya lebih sering menyerang seseorang dengan usia lanjut usia yaitu usia lebih dari 60 tahun, hal ini dikarekan kondisi pembuluh darah pada lansia mengalami penurunan keelastisitasan dan cenderung mengalami kekakuan sehingga menyebabkan rentan mengalami kenaikan tekanan darah, tidak hanya usia namun hipertensi dapat disebabkan oleh gaya hidup seperti konsumsi garam berlebihan, merokok, kurang aktivitas atau obesitas, mengkonsumsi alkohol, riwayat keturunan hipertensi dan gangguan tidur (Micikoo, 2020).

Gelaja yang sering dialami oleh penderita hipertensi berupa nyeri tengkuk, pusing, hingga pembengkakan pembuluh darah *kapiler*. Akibat jika tidak ditangani dengan tepat akan mengakibatkan komplikasi serius berupa stroke, gagal jantung, aneurisma, masalah pada mata, ginjal dan *sindrom metabolic* hingga kematian (Fauziah *et al.*, 2021)

2. Tekanan darah sesudah diberikan terapi tertawa

Berdasarkan tabel 2 diatas hasil penerapan kepada 2 responden setelah diberikan terapi tertawa mengalami penurunan tekanan darah. Responden 1 Ny.A setelah diberikan terapi tertawa tekanan darahnya yaitu 150/90 mmhg dan responden 2 Ny.K tekanan darah setelah diberikan terapi tertawa yaitu 150/85 mmhg Penurunan tekanan darah sedikit demi sedikit akan mengurangi resiko mengalami komplikasi dari hipertensi.

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan cara *farmakologis* dengan obat-obatan atau *nonfarmakologis*. Salah satu terapi *nonfarmakologis* yang dapat

dilakukan yaitu terapi tertawa. Terapi tertawa sangat mudah dilakukan tanpa perlu adanya tenaga kesehatan yang mendampingi, metode ini dapat dilakukan langkah demi langkah sesuai dengan SOP dalam (Untari, 2018). Manfaat terapi tertawa dapat meningkatkan *sirkulasi* darah sehingga akan meningkatkan suplai oksigen ke paru-paru serta dapat menghasilkan *endorphin* dan *serotonin*, senyawa ini akan membantu otak menjadi lebih tenang dan rileks. Senyum yang ada di wajah atau tertawa yang dihasilkan melalui mulut akan memberikan kesan hati yang ringan dan gembira yang akan membantu memperlancar pembuluh darah, meningkatkan kelenturan pembuluh darah, dan memperlancar aliran darah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Efendi, 2023) terapi tertawa terbukti dapat menurunkan tekanan darah, hasil penelitian yaitu terdapat pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian dilakukan pada lansia dengan usia lebih dari 60 tahun, memiliki riwayat hipertensi dengan jumlah responden 16. Berdasarkan hasil yang didapatkan penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi tertawa yaitu sistol 3 mmhg dan diastole 10 mmhg. Terapi tertawa yang dilakukan selama 20-30 menit ini dilakukan tanpa membutuhkan ahli untuk melakukannya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Fitriana, (2022) didapatkan hasil yang sama yaitu terdapat pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Tekanan darah *sistol* mengalami penurunan sebanyak 3 mmhg dan *diastole* sebanyak 4 mmhg. Terapi tertawa dilakukan dengan cara *pretest* dan *posttest* langkah pertama yaitu dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum diberikan terapi tertawa. Kemudian baru diberikan terapi tertawa selama 20-30 menit. Setelah terapi tertawa pasien diukur kembali tekanan darahnya untuk mengetahui perubahan tekanan darah.

### 3. Perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi tertawa

Berdasarkan penerapan terapi tertawa terhadap kedua responden menunjukkan bahwa adanya pengaruh terapi tertawa terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Kedua responden menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukan penerapan terapi tertawa. Terapi tertawa dilakukan satu kali intervensi dalam waktu 20 menit pagi hari antara jam 6-7 pagi hari, menurut Untari, (2018) cuaca pada pagi hari sangat bagus dan masih segar, terapi tertawa pada pagi hari dapat membangkitkan energi dan memberi manfaat sepanjang hari sampai saat tidur malam.

Setelah diberikan terapi tertawa kedua responden mengalami penurunan, responden 1 Ny. A tekanan darah sistol turun 5 mmhg dan diastole turun 5 tetap. Responden 2 Ny,K tekanan darah sistol turun 10 mmhg dan diastole 5 mmhg. Rata-rata tekanan darah sebelum diberikan terapi tertawa yaitu 157,5/90 mmhg dan rata-rata tekanan darah sesudah diberikan terapi tertawa yaitu 150/85,25 mmhg. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat dilihat bahwa terdapat penurunan tekanan darah *sistol* 7,5 mmhg dan tekanan darah *diastole* 2,5 mmhg.

Terapi tertawa dapat menurunkan tekanan darah dengan cara memproduksi hormon *epinefrin* dan *kortisol* yang dapat memberikan efek pemulihan dari gangguan fisik, mental, termasuk kesedihan, stress, dan kekhawatiran yang berlebihan. Gangguan tersebut dapat dikurangi dengan melakukan terapi tertawa yang dilakukan dari hati dengan gembira. Dengan terapi tertawa yang dilakukan dapat mengurangi *mortalitas*

dan *morbiditas* akibat hipertensi dapat dikurangi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan 1 menit sebanding dengan olahraga sepeda selama 15 menit sehingga akan meningkatkan aliran oksigen ke paru-paru (Bete, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriana,, (2022) dan penelitian yang dilakukan oleh Efendi, (2023) didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap tekanan darah lansia hipertensi. Hasil terapi pada setiap individu akan memiliki hasil yang berbeda dikarenakan ada faktor yang mempengaruhi. Dalam penelitian ini perbedaan penurunan tekanan darah dipengaruhi oleh faktor usia, riwayat keluarga, pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik.

#### 4. Perbandingan hasil akhir antara 2 responden

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan terdapat perbedaan penurunan tekanan darah pada kedua responden. Ny.K cenderung memiliki penurunan tekanan darah lebih banyak dibandingkan dengan Ny.A. Responden 1 Ny.A merupakan lansia berusia 74 tahun memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi dan sudah menderita hipertensi lebih dari 10 tahun. Ny.A memiliki kebiasaan pola makan yang kurang baik yaitu suka makan makanan asin dan tidak pernah melakukan aktivitas fisik seperti olahraga. Responden 2 Ny.K merupakan lansia berusia 70 tahun memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi dan sudah menderita hipertensi lebih dari 10 tahun. Ny.K membatasi konsumsi garam sehari 1 sendok makan. Jarang melakukan olahraga, jarang beraktivitas fisik, hanya mengikuti senam di posyandu lansia setiap satu bulan sekali. Beberapa hal yang dapat mempengaruhi penurunan dan kenaikan tekanan darah menurut Micikoo, (2020) gaya hidup seperti konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas atau obesitas, riwayat keturunan hipertensi dan usia.

Hipertensi bisa saja terjadi di segala usia. Namun kondisi ini lebih umum terjadi pada usia lanjut. Apabila seseorang bertambah usia maka akan menyebabkan tekanan darahnya bertambah pula Fauziah *et al.*, (2021) Hal ini dikarenakan pembuluh darah mnejadi lebih kaku seiring bertambahnya usia. Sehingga memungkinkan terjadinya peningkatan tekanan darah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Astutik, (2021) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kejadian hipertensi dengan usia, seseorang yang berusia lanjut usia lebih beresiko mengalami hipertensi. Jika dilihat berdasarkan umur Ny.K memiliki umur lebih tua dibandingkan dengan Ny.A sehingga tekanan darah Ny.K mengalami penurunan lebih banyak dibandingkan dengan Ny.A.

Seseorang yang memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi lebih rentan mengalami kondisi serupa. Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa ada bukti gen yang diturunkan untuk masalah tekanan darah tinggi. Faktor keturunan ini tidak dapat dikendalikan (Micikoo, 2020). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manik, (2023) bahwa sebanyak 79,3% penderita hipertensi memiliki riwayat keturunan dengan hipertensi. Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor keturunan dapat menyebabkan hipertensi. Kedua responden dalam penelitian ini memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi, sehingga dapat menjadi salah satu faktor resiko yang menyebabkan hipertensi.

Terlalu sering makan makanan yang mengandung tinggi garam dan terlalu asin. Garam atau natrium akan mengikat banyak cairan yang di alirkan dalam pembuluh darah sehingga akan menambah beban kerja jantung untuk meningkatkan tekanan darah, begitu juga dengan makan makanan yang rendah serat dan tinggi lemak jenuh. Penelitian yang dilakukan oleh Yunus, (2023) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara konsumsi garam berlebih dengan kejadian hipertensi, sebanyak 56% seseorang yang mengalami hipertensi memiliki pola konsumsi garam berlebih. Ny.K sudah pernah mendapatkan penyuluhan mengenai cara pengontrolan tekanan darah dengan membatasi konsumsi garam sehari 1 sendok makan sehingga Ny.K menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Berbeda dengan Ny.A yang memiliki kebiasaan makan, makanan asin, Ny.A menyukai makanan asin dan tidak bisa membatasi konsumsi garam setiap harinya, Hal ini yang menyebabkan penurunan tekanan darah pada Ny.K lebih banyak dibandingkan dengan Ny.A.

Aktivitas fisik dan olahraga akan membuat jantung dan pembuluh darah lebih sehat. Kurangnya aktivitas fisik akan menyebabkan kegemukan sehingga meningkatkan resiko terjadinya hipertensi. Ekasari *et al.*, (2021). Ramdhika *et al.*, (2023) mengatakan dalam penelitiannya bahwa terdapat hubungan anatara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi, sebanyak 67% seorang yang mengalami hipertensi memiliki aktivitas fisik yang rendah. Dalam penelitian ini Ny.K jarang olahraga tetapi selalu mengikuti senam yang dilakukan di posyandu lansia setiap satu bulan sekali, berbeda dengan Ny.A yang tidak pernah mengikuti kegiatan olahraga apapun. Oleh karena itu Ny.K mengalami penurunan tekanan darah lebih banyak disbanding Ny.A

Berdasarkan analisa kedua responden di atas sesuai dengan teori oleh Ekasari *et al.*, (2021) perbedaan hasil pengukuran tekanan darah setelah diberikan terapi tertawa dipengaruhi oleh usia, riwayat keluarga dengan hipertensi, pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa dari pembahasan yang telah di uraikan maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum dilakukan penerapan terapi tertawa berada dalam kategori hipertensi derajat 1 dan derajat 2.
2. Tekanan darah pada lansia hipertensi sesudah dilakukan penerapan terapi tertawa masuk dalam kategori hipertensi derajat 1.
3. Tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi tertawa mengalami penurunan dari kategori hipertensi derajat 1 dan derajat 2 menjadi hipertensi derajat 1.
4. Terdapat perbandingan antara kedua responden sebelum dan sesudah diberikan terapi tertawa.

Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan tentang ilmu dalam memberikan intervensi keperawatan pada lansia hipertensi menggunakan terapi tertawa. Supaya dapat meningkatkan kualitas asuhan keperawatan secara mandiri yang diberikan kepada pasien, sehingga meningkatkan harapan sembuh serta meningkatkan kualitas hidup dan kualitas kesehatan lansia.

## DAFTAR RUJUKAN

- Andriani et al. (2021) *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 1. Diedit oleh Sudirma. Indramayu: CV Adanu Abimata.
- Astutik, M.F. dan Mariyam, M. (2021) "Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat," *Ners Muda*, 2(1), hal. 54. Tersedia pada: <https://doi.org/10.26714/nm.v2i1.7347>.
- Badan Pusat Statistik (2023) *Data Persentase Penduduk Lanjut Usia di Indonesia pada 2023, Data Indonesia*. Tersedia pada: <https://dataindonesia.id/> (Diakses: 11 Februari 2024).
- Badan Pusat Statistik Kota Surakarta (2020) *Sepuluh Besar Pola Penyakit pada Rawat Jalan Puskesmas Kota Surakarta Tahun 2020*, <https://surakartakota.bps.go.id/>.
- Badan Pusat Statistik Kota Surakarta (2023) *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin (Jiwa), 2020-2022*, <https://surakartakota.bps.go.id/>. Tersedia pada: <https://surakartakota.bps.go.id/indicator/12/319/1/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin.html> (Diakses: 5 Maret 2024).
- Bete, D., Kurniyanti, M.A. dan Mayasari, S.I. (2022) "Terapi Tertawa Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi," *Jurnal Keperawatan*, 14(3), hal. 719–730.
- Br. Manik, N.M. (2023) "Hubungan Status Gizi, Pola Makan Dan Riwayat Keluarga Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Usia 45-64 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Baru," *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(8), hal. 1856–1869. Tersedia pada: <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i8.373>.
- Efendi, Z., Adha, D. dan Andika, M. (2023) "Pengaruh terapi tertawa dalam menurunkan tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas lubuk buaya," 4, hal. 7122–7128.
- Ekasari, M.F et al. (2021) *HIPERTENSI: Kenali Penyebab, Tanda Gejala dan Penanganannya*. Edisi Pert. Diedit oleh A. Jubaedi. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Fauziah, T. et al. (2021) *Hipertensi Si Pembunuh Senyap "Yuk Kenali Pencegahan dan Penanganannya"*. Edisi 1, *Buku Saku*. Edisi 1. Diedit oleh R.A. Harahap. Medan: CV. Pusdikra Mitra Jaya.
- Fitrina, Y., Bungsu, P.P. dan Pramestika, R. (2022) "Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Kota Bukittinggi," *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 6(1), hal. 278–284. Tersedia pada: <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>.
- Gemini, S dan Yulia, D. (2021) *Keperawatan gerontik*. Edisi 1. Diedit oleh M. Qasim. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Hidayat, A. alimul (2021) *Buku Pengayaan Uji Kompetensi Keperawatan Gerontik*. Edisi 1. Diedit oleh A. Aziz. Surabaya: Health Books Publishing. Tersedia pada: [https://www.google.co.id/books/edition/Buku\\_Pengayaan\\_Uji\\_Kompetensi\\_Keperawatan/t3EfEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Pengayaan_Uji_Kompetensi_Keperawatan/t3EfEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0).
- Kemendes (2022) *Tertawa itu Sehat*, <https://yankes.kemkes.go.id/>. Tersedia pada: [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1774/tertawa-itu-sehat](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1774/tertawa-itu-sehat) (Diakses: 14 Maret 2024).
- Kemendes (2023) *Hipertensi Pada Lansia*, <https://ayosehat.kemkes.go.id/>. Tersedia pada: <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/pencegahan-infeksi-pada->

- lansia/hipertensi-pada-lansia (Diakses: 5 Maret 2024).
- Kementrian kesehatan RI (2021) *Pusat Data dan Informast Hipertensi*, <https://kemkes.go.id/>.
- Kezia, et al. (2020) "Literature Review: Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi," *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 6(2).
- Kholifah, S.. (2016) *Keperawatan Gerontik*. Cetakan 1. Diedit oleh A. Suparmi dan Sosiawan. jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.
- Lemone, P. (2017) *Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 1, Penerbit Buku Kedokteran ECG. Edisi 1. Diedit oleh A. Lidia. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran ECG.
- Manuntung, A. (2018) *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Edisi 1. Diedit oleh IKPI. Malang: Wineka Medika. Tersedia pada: [https://www.google.co.id/books/edition/TERAPI\\_PERILAKU\\_KOGNITIF\\_PADA\\_PASIEN\\_HIP/VWGIDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1](https://www.google.co.id/books/edition/TERAPI_PERILAKU_KOGNITIF_PADA_PASIEN_HIP/VWGIDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1).
- Manurung, SA et al. (2020) *Keperawatan Gerontik*. Cetakan 1. Diedit oleh D. Novidiantoko. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Micikoo, U. (2020) *Modul Hipertensi*. Cetakan Pe. Diedit oleh Kurniawan. Jakarta: Fakultas Ilmu Keperawatan-UMJ).
- Mujiadi dan Rachmaniah, S. (2022) *Buku Ajar Keperawatan*. Cetakan 1. Diedit oleh R. Mahmudah. Mojokerto: Stikes Majapahit Mojokerto.
- Nasrullah, D. (2016) *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1*. Edisi 1. Diedit oleh T. Ismail. jakarta: CV. Trans Info Media. Tersedia pada: <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Keperawatan-Gerontik-Komprehensif.pdf>.
- PPNI (2021) *Kebutuhan Dasar Manusia*. Cetakan V. Diedit oleh Persatuan Perawat Nasional Indonesia. Jakarta: Tim Departemen Kesehatan ECG.
- Pradono et al. (2020) *Hipertensi: Pembunuh Terselubung di Indonesia*. Edisi 1. Diedit oleh R. Rachmalina. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Pradono, J., Kusumawardani, N. dan Rachmalina, R. (2020) *Hipertensi: Pembunuh Terselubung Di Indonesia*. Cetakan 1. Diedit oleh R. Rachmalina. jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Pratama, R. (2022) *Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Stress Psikologi Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Keperawatan, Fakultas Kesehatan dan Farmasi UMK*.
- Ramdhika, M.R. et al. (2023) "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang" *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang*," *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 19(1), hal. 91. Tersedia pada: <https://doi.org/10.24853/jkk.19.1.91-97>.
- Sehat Negeriku (2023) *Hipertensi Disebut sebagai Silent Killer, Menkes Budi Imbau Rutin Cek Tekanan Darah*, <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/>.
- Soenarta et al. (2016) *Pedoman Tatalaksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskular*. Edisi Pert. Diedit oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia. Jakarta: Indonesian Heart Association.

- Tari (2020) *Lima Manfaat Tertawa*, <https://desaputat.gunungkidulkab.go.id/>. Tersedia pada: <https://desaputat.gunungkidulkab.go.id/first/artikel/2258-LIMA-MANFAAT-TERTAWA> (Diakses: 14 Maret 2024).
- Untari, I. (2018) *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Terapi Tertawa dan Senam Cegah Pikun*. Edisi Pert. Diedit oleh W. Praptiani. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran ECG.
- World Health Organization (2022) *Penuaan dan kesehatan*, <https://www.who.int/>. Tersedia pada: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> (Diakses: 5 Maret 2024).
- World Health Organization (2023) *Hipertensi*, <https://www.who.int/>. Tersedia pada: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> (Diakses: 11 Februari 2024).
- Yuniati, F. (2023) *Buku Ajar Keperawatan Gerontik D III Keperawatan*. Cetakan 1. Diedit oleh Tim MCU Group. Jakarta Selatan: Mahakarya Citra Utama. Tersedia pada: [https://www.google.co.id/books/edition/Buku\\_Ajar\\_Gerontik\\_DIII\\_Keperawatan/mZjCEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=gerontik+hipertensi&pg=PA46&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Gerontik_DIII_Keperawatan/mZjCEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=gerontik+hipertensi&pg=PA46&printsec=frontcover).
- Yunus, M.H., Kadir, S. dan Lalu, N.A.S. (2023) "the Relationship Between Salt Consumption Patterns and the Incidence of Hypertension in the Elderly At the Kota Tengah Health Center," *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 7(1), hal. 163–171. Tersedia pada: <https://doi.org/10.35971/gojhes.v7i1.16279>