

Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi dengan Pemberan Intervensi Terapi Tertawa

Tia Marianti¹, Nurhayati^{2*}

^{1,2}Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Article Info

Key words :

Blood Pressure, Hypertension, Laughter Therapy.

*Corresponding author:

Nurhayati, Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu
Email: nurhayati@umb.ac.id

Abstract

The research aimed to determine blood pressure before and after laughter therapy in hypertensive patients in the working area of the Telaga Dewa Community Health Center, Bengkulu City. The research design is a quantitative experiment with a quasi-experimental research design. The research data was analyzed univariately and bivariately using the T test. The results showed that the average systolic and diastolic blood pressure before being given laughter therapy was 143.47/90.67 mmHg, after being given laughter therapy the average systolic and diastolic blood pressure decreased to 142.2/75.67. mmHg. The statistical test results show a statistical significance value of systolic blood pressure of $0.001 < (\alpha = 0.05)$ and diastolic blood pressure of $0.008 < (\alpha = 0.05)$, this means that there is an effect of intervention therapy through laughter in lowering blood pressure in humans. hypertension sufferers in the Telaga area. Dewa Bengkulu City Health Center Working Area. It was concluded that there was a decrease in blood pressure in hypertension sufferers in the working area of the Telaga Dewa Community Health Center, Bengkulu City after laughter therapy was carried out. Suggestion: Community health centers can consider providing nursing intervention in the form of non-pharmacological therapy to lower blood pressure in hypertensive patients.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik dan diastolik lebih tinggi dari ambang batas tekanan darah normal yaitu 140/90 mmHg (Kurnia, 2021). Menurut WHO, pada tahun 2018 jumlah penderita hipertensi sebesar 26,4% dan jumlah tersebut akan meningkat pada tahun 2021 menjadi 29,2% dan diperkirakan 333 juta orang akan meninggal dari total 972 orang.

Berdasarkan data Riskendas tahun 2018 bahwa paling banyak yang mengidap penyakit hipertensi pada rentang usia 45-59 tahun yang mencapai 32,5% dimana sebanyak 32,3% tidak patuh dalam mengkonsumsi obat antihipertensi. Menurut Kementerian Kesehatan RI tahun 2018 prevalensi penyakit hipertensi sudah terdata dari usia 18 tahun keatas.

Padahal, sejak dini, remaja terkadang memiliki pola hidup yang tidak sehat seperti makan fast food, minum minuman beralkohol, merokok, minum kopi, dan bermal-

malasan hingga akhirnya menyebabkan obesitas. Sedangkan penuaan dini disebabkan oleh menurunnya fungsi organ tubuh. Selain itu terdapat pula komplikasi yang berhubungan dengan penyakit lain seperti gagal ginjal, stroke, gagal jantung, infark miokard dan lain-lain (Riskendas, 2018).

Jika penanganan hipertensi ini tidak segera teratasi, maka akan berujung pada kematian dengan penyakit komplikasi lainnya. Cara yang dapat dilakukan untuk menekan angka prevalensi hipertensi biasanya dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologi dengan mengkonsumsi obat antihipertensi dan secara non-farmakologi salah satunya dengan pemberian intervensi terapi tertawa (Okmalasari & Sukei, 2018).

Terapi tertawa adalah terapi yang melibatkan pemberian stimulus, seperti menonton video lucu, yang membuat penderita darah tinggi tertawa terbahak-bahak. Tujuannya untuk merangsang perasaan senang, meningkatkan fungsi otak, melindungi jantung dan mengurangi stres. Ketika otot jantung membaik, darah dapat mengangkut oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh lebih cepat. Hal ini menyebabkan tekanan darah kembali normal (Ratnasari *et al.*, 2018).

Terapi tertawa efektif menurunkan tekanan darah karena aman, murah dan tidak menimbulkan efek samping (Awaludin & Purnawan, 2016). Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian Wijayanto dkk. (2022) mengemukakan bahwa terapi tertawa dengan menggunakan video lucu dapat menurunkan tekanan darah.

Hal ini juga didukung oleh Okmalasari & Sukei (2017) sebelum menonton video lucu tekanan darah klien 190/100 mmHg dan setelah menonton video lucu berubah menjadi 130/80 mmHg.

Berdasarkan hasil survey terdahulu estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun sebanyak 82.320 jiwa. Berdasarkan data tersebut, Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu merupakan Puskesmas dengan jumlah penderita hipertensi paling banyak terdata 8.899 jiwa yang menderita hipertensi.

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, maka tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian intervensi terapi tertawa pada pasien penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen. Rancangan penelitian yang dilakukan dengan menggunakan rancangan *quasy eksperimen* dimana terdiri dari *pretest* dan *posttest*. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Agustus 2023 yang dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*, sehingga dalam penelitian ini jumlah sampel yang digunakan adalah 15 orang.

Instrumen yang digunakan lembar observasi pengukuran tekanan darah, stetoskop, dan sphygmomanometer analog. Analisa data dilakukan secara univariate dan secara

bivariat dengan menggunakan uji statistik yaitu uji T. Hasil terapi tertawa dinyatakan memiliki pengaruh yang signifikan jika nilai *p-value* < 0.05.

HASIL

Tabel 1
Karakteristik Demografi Responden

No	Karakteristik	N	%	Mean	SD	Min-Max
1	Usia (tahun)					
	20-44	4	26,7	46.07	6.100	35-55
	45-59	11	73,3			
	Jumlah	15	100			
2	Jenis kelamin					
	Laki-laki					
	Perempuan	5	33,3			
	Jumlah	10	66,7			
		15	100			
No	Karakteristik	N	Persen (%)	Mean	SD	Min-Max
3	Pekerjaan					
	PNS	1	6,7	3.67	1.447	
	Swasta	6	40,0			
	Petani	1	6,7			
	IRT	7	46,7			
	Jumlah	15	100			
4	Kepatuhan meminum obat					
	Patuh			1.00	0.000	
	Tidak patuh	0	0			
	Jumlah	15	100			
	15	100				

Tabel 1 menunjukkan bahwa berdasarkan usia responden yang paling banyak rentang usia 45-59 tahun berjumlah 11 responden (73,3%), berdasarkan jenis kelamin responden berjenis kelamin perempuan paling banyak berjumlah 10 responden (66,7%), berdasarkan pekerjaan paling banyak IRT yaitu 7 responden (46,7%), berdasarkan kepatuhan meminum obat 15 responden (100%) secara keseluruhan tidak patuh dalam mengkonsumsi obat antihipertensi.

Tabel 2
Tekanan Darah Sistol dan Diastol Pre Terapi Tertawa

	N	%	Mean	SD	Min-Max
Sistolik					
Pre-hipertensi	5	33,3	143,27	12,115	123-160
Hipertensi tk 1					
Hipertensi tk 2	8	53,3			
Jumlah	2	13,4			
	15	100			
Diastolik					
Pre-hipertensi	5	33,3	90,67	7.780	80-100
Hipertensi tk. 1					
Hipertensi tk. 2	8	53,3			
Jumlah	2	13,4			
	15	100			

Tabel 2 menunjukkan sebelum pemberian terapi tertawa tekanan darah sistolik dan diastolik paling banyak pada kategori Hipertensi tk. 2 yaitu 8 responden (53,3%) dengan rata-rata 143,47 mmHg, dan tekanan darah diastolik dengan rata-rata 90,67 mmHg.

Tabel 3
Tekanan Darah Sistol dan Diastol Post Terapi Tertawa

	N	%	Mean	SD	Min-Max
Sistolik					
Normal	2	13,3	124,2	10,638	110-130
Pre-hipertensi	12	80			
Hipertensi tk 1					
Jumlah	1	6,7			
	15	100			
Diastolik					
Normal	2	13,3	75,67	7,880	80-90
Pre-hipertensi	12	80			
Hipertensi tk. 1					

Jumlah	1	6,7
	15	100

Tabel 3 Setelah terapi tertawa, tekanan darah sistolik dan diastolik tertinggi terjadi pada kelompok prehipertensi sebanyak 12 responden (80,0%) dengan rerata 124,2 mmHg dan tekanan darah diastolik rata-rata 75,67 mmHg.

Tabel 4
Pengaruh tekanan darah sebelum dan sesudah terapi tertawa pada penderita hipertensi

No	Tekanan darah	Sig.
1	Sistolik Pre-Post	0.001
2	Diastolik Pre-Post	0.008

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji T menunjukkan tekanan darah sistolik mencapai nilai signifikansi $0,001 < (\alpha = 0,05)$ dan tekanan darah diastolik mencapai nilai signifikansi $0,008 < (\alpha = 0,05)$.0,05 yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu setelah dilakukan terapi tertawa.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian sebelum pemberian terapi tertawa tekanan darah sistolik dan diastolik paling banyak pada kategori Hipertensi tk. 2 yaitu 8 responden (53,3%) dengan rata-rata 143,47 mmHg, dan tekanan darah diastolik dengan rata-rata 90,67 mmHg.

Menurut Alfian et al., (2018) hipertensi tingkat 2 merupakan hipertensi yang memiliki tekanan darah sistol dan diastole diatas 160/100 mmHg. Jika tekanan darah penderita hipertensi semakin tinggi, maka semakin tinggi kemungkinan terjadinya komplikasi terhadap penyakit kardiovaskular lainnya yang lebih berat sehingga terjadi penurunan kualitas hidup pasien hipertensi. Tekanan darah yang terlalu tinggi akan menimbulkan gejala klinis seperti nyeri dibagian tengkuk dan rasa sakit yang sangat berlebihan sehingga membuat pasien menjadi tidak nyaman.

Klien yang mengalami hipertensi tingkat 2 disebabkan karena klien tidak melakukan pemeriksaan rutin terhadap tekanan darah dan ditambah lagi tidak mengkonsumsi obat anti hipertensi sehingga terjadinya ketidakpatuhan dalam pengobatan. Hal ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Triyanto (2014) yaitu tingkat kesadaran pasien terhadap penyakitnya masih tergolong rendah, ketidakpatuhan dalam mengkonsumsi obat, dan tidak menyadari bahwa dirinya mengidap hipertensi.

Hal-hal ini yang menyebabkan hipertensi semakin parah. Kenia & Dian (2013) menambahkan hipertensi semakin parah juga dapat disebabkan oleh gaya hidup yang tidak terkontrol seperti kurangnya berolahraga dan makan-makanan yang tidak sehat. Terlebih lagi dengan penambahan usia sistem di dalam tubuh terjadinya penurunan fungsi.

Ketika seseorang didiagnosa hipertensi tingkat 2, seharusnya sesegera mungkin melakukan penatalaksanaan untuk pencegahan dini. Penatalaksanaan yang dimaksud seperti melakukan kontrol darah secara rutin, melakukan kehidupan yang sehat dan aktivitas fisik. Semakin tingginya tekanan darah, maka semakin tinggi beresiko terserang penyakit kardiovaskular lainnya (Kemenkes RI, 2019).

Menurut hasil penelitian Dr. Michael Miller dalam Dewi (2015), penurunan tekanan darah yang terjadi pada penderita hipertensi dengan intervensi terapi tertawa selama 10 menit disebabkan karena ketika tertawa maka pembuluh darah akan melebar sehingga menyebabkan darah meningkat. sirkulasi dan peningkatan pasokan oksigen. Oleh karena itu, tekanan yang terjadi di dalam darah menurun dari 10 menjadi 20 mmHg. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Sumartyawati (2016), sebelum dilakukan terapi tertawa pasien mengalami hipertensi sedang, setelah dilakukan terapi tertawa tekanan darah klien kembali normal.

Berdasarkan hasil uji T diperoleh tekanan darah sistolik dengan $p\text{-value } 0,001 < (\alpha = 0,05)$ dan tekanan darah diastolik dengan $p\text{-value } 0,008 < (\alpha = 0,05)$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terapi tertawa efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu. Hasil Penelitian ini konsisten dengan penelitian Wardani. (2019), menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi regional di wilayah kerja Puskesmas Kaylauut pada tahun 2019.

Kelebihan terapi tertawa ini adalah membuat penderitanya lebih nyaman dengan perasaan gembira yang timbul darinya. Kondisi ini menyebabkan kemunduran pada sistem limbik, pusat yang mengatur emosi. Hormon endofin yang dibutuhkan tubuh meningkat sehingga menghambat kelebihan hormon stres (Fitriani, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian Maulidina dkk (2019) menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor penyebab hipertensi, terutama faktor usia yang mempunyai pengaruh besar terhadap kejadian hipertensi terkait usia. risiko lebih tinggi terkena tekanan darah tinggi. hipertensi. Seiring bertambahnya usia seseorang maka tekanan darahnya juga semakin meningkat, hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti perubahan alami pada jantung dan pembuluh darah seseorang, perubahan tersebut terjadi secara otomatis dan alami seiring dengan proses penuaan. Pendidikan mempunyai hubungan dengan kejadian penyakit hipertensi, karena pendidikan yang rendah dapat menyebabkan seseorang terkena penyakit hipertensi karena kurangnya informasi atau pengetahuan sehingga menimbulkan perilaku yang buruk dan pola hidup yang tidak sehat seperti kurangnya pemahaman akan bahayanya. seperti mencegah tekanan darah tinggi. Orang yang tidak bekerja beresiko tinggi terkena tekanan darah tinggi karena kurangnya aktivitas fisik atau aktivitas fisik ringan. Riwayat keluarga seperti ayah, ibu,

kakek, nenek, saudara kandung, paman, bibi dengan darah tinggi semuanya mempunyai penyakit darah tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan :

1. Tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum dilaksanakan terapi tertawa, tekanan darah sistolik dan diastolik tertinggi pada kelompok hipertensi anak guru. 2 yaitu 8 responden (53,3%) memiliki rerata tekanan darah 143,47 mmHg dan rerata tekanan darah diastolik 90,67 mmHg,
2. Tekanan darah pada pasien hipertensi setelah diobati dengan tertawa, tekanan darah sistolik dan diastolik tertinggi pada kelompok prehipertensi kelompok yaitu 12 responden (80,0%) dengan rata-rata tekanan darah 124,2 mmHg dan tekanan darah diastolik rata-rata 75,67 mmHg,
3. Pengaruh terapi tertawa dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi Tekanan darah sistolik diperoleh dengan p nilai $0,001 < (\alpha = 0,05)$ dan tekanan darah diastolik mempunyai nilai p-value sebesar $0,008 < (\alpha = 0,05)$, artinya ada pengaruh intervensi terapi tertawa dalam menurunkan tekanan darah pada individu pasien hipertensi di daerah tersebut bekerja di Puskesmas Telaga Dewa kota Bengkulu.

SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sehingga saran yang dapat diberikan yaitu :

1. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai referensi untuk penelitian lanjutan dalam mengembangkan dan melakukan modifikasi terapi tertawa yang kaitannya untuk mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi misalnya melalui media buku cerita lucu, pantomin, atau mengkolaborikannya dengan terapi komplementer lainnya.
2. Bagi fasilitas pelayanan kesehatan, Puskesmas dapat mempertimbangkan untuk memberikan intervensi keperawatan berupa terapi non farmakologis berupa video lucu yang berbeda pada setiap pertemuan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi agar profesi keperawatan bisa lebih maju dengan mengembangkan pemanfaatan hasil penelitian serta hasil penelitian ini dapat di sosialisasikan kepada masyarakat melalui pendidikan kesehatan mengenai manfaat terapi tertawa untuk penurunan tekanan darah.
3. Bagi responden, diharapkan rajin dalam melakukan kontrol dan pemeriksaan tekanan darah ke pelayanan kesehatan terdekat, mengikuti kegiatan yang berhubungan dengan pencegahan kekambuhan hipertensi, melakukan diet hipertensi dan menghindari hal-hal yang berhubungan dengan penambahan penyakit hipertensi semakin parah seperti merokok, konsumsi alkohol dan kafein, stres dan ketidakpatuhan dalam berobat.

REFERENSI

- Awaludin, S., & Purnawan, I. Pengaruh Terapi Humor untuk Menurunkan Nyeri Kepala Akibat Hipertensi di Kelurahan Mersi Puwokerto. *LPPM Universitas Jenderal Soedirman*.
- Dewi, E, L. (2015). *Laughter Yoga International University*. Yogyakarta : Buku untuk Kalangan Sendiri.
- Fitriani, D. C. (2014). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Derajat Insomnia pada Lansia di Dusun Jomegatan, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta, *Jurnal Keperawatan*, Kurnia, A. 2021. *Self-Management Hipertensi, 1st Ed, CV. Jakad Media Publishing, Surabaya*.
- Kemendes RI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Maulidina, F., Harmani, N., Suraya, I., Studi, P., Masyarakat, K., Bekasi, P. J., & Gizi, S. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018. *Arkesmas*, 4(7), 149-155.
- Okmalasari, F. I., & Sukei, N. (2018). Pemberian Terapi Tertawa untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD KRMT Wongsonegoro Semarang, *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 2(2), 59-64.
- Ratnasari., Kasmawati., Musdalipa., & Azwar. (2018). Efektivitas Pemberian Terapi Tertawa dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jagong Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep, *BIMIKI : Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, 6(1), 34-47.
- Riskesdas. (2019). 'Hasil Utama Riskesdas, diakses pada 8 Januari 2023. Dari : (online) <https://doi.org>.
- Sumartyawati, N. M. (2016). Pengaruh Therapi Tertawa terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di PSTW Puskesmas Mataram. *Jurnal Sangkareang Mataram*, 2(1), 40-46.
- Wijayanto, W., Budianto, A., & Sari, I. M. (2021). Pengaruh Terapi Humor dengan Video Komedi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Primer. *Healthcare Nursing Journal*, 4(1), 168-178.
- WHO. 2018. 'A Global Brief on Hypertension World Health Day 2018', diakses pada 14 Januari 2023. Dari : (online) <https://www.who.int>.