

Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi

Poniyem

Program Studi Keperawatan, Universitas Jambi;
poniyem0402@gmail.com (Koresponden)

Luri Mekeama

Program Studi Keperawatan, Universitas Jambi;
luri_mekeama@unja.ac.id

Nurlinawati

Program Studi Keperawatan, Universitas Jambi;
nurlinawati1983@gmail.com

ABSTRACT

Managing hypertension in older adults involves not only medication but also non-pharmacological approaches to support effective blood pressure management. One alternative approach that has gained attention is laughter therapy. Laughter is known to have relaxing effects, improve blood circulation, and reduce stress hormones, all of which contribute to lowering blood pressure. This study aims to investigate the effect of laughter therapy on blood pressure reduction in elderly individuals with hypertension at the Tresna Werdha Budi Luhur Social Home in Jambi Province. The research employs a Quasi-Experimental Pre and Post Test Control Group Design, involving 32 respondents divided into two groups (treatment and control), with sessions conducted three times a week for one month. Data were collected using observation sheets and standard operating procedures (SOP) for laughter therapy through total sampling. The results show a significant difference in blood pressure before and after laughter therapy in the treatment group, with a p -value of 0.002 (p -value < 0.005) according to the Wilcoxon test. The conclusion of this study indicates that laughter therapy significantly lowers blood pressure in elderly individuals with hypertension. Therefore, this therapy is effective as a non-pharmacological care approach for hypertensive patients, especially the elderly.

Keywords: *blood pressure; elderly; hypertension; laughter therapy.*

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu kondisi kronis yang sering terjadi pada lansia dan berpotensi meningkatkan risiko komplikasi serius, seperti penyakit jantung dan stroke. Penanganan hipertensi pada lansia tidak hanya terbatas pada penggunaan obat-obatan, tetapi juga membutuhkan pendekatan non-farmakologis untuk mendukung pengelolaan tekanan darah yang efektif. Salah satu pendekatan alternatif mulai mendapat perhatian yaitu terapi tertawa. Tertawa diketahui memiliki efek relaksasi, meningkatkan sirkulasi darah, serta menurunkan hormon stres, yang semuanya berperan dalam menurunkan tekanan darah yang sederhana dan mudah dilakukan khususnya pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Provinsi Jambi. Metode pada penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperimen Pre dan Post Test Control Group Design* dengan Jumlah sampel 32 responden, dibagi menjadi 2 kelompok (perlakuan dan kontrol) sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 1 bulan data didapatkan dengan lembar observasi dan standar operasional prosedur (SOP) terapi tertawa dengan teknik total sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan tekanan darah responden sebelum dan sesudah terapi tertawa pada kelompok perlakuan p -value=0,002 (p -value<0,005) dengan uji *wilcoxon*. Kesimpulan hasil pada penelitian ini yaitu terapi tertawa berpengaruh dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi setelah dilakukan terapi tertawa. Oleh karena itu, terapi ini efektif diterapkan sebagai salah satu pendekatan perawatan non-farmakologis untuk penderita hipertensi terutama lansia.

Kata kunci: hipertensi; lansia; tekanan darah; terapi tertawa.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia akan terjadi suatu proses yang disebut *aging process* atau poses penuaan. Seiring bertambahnya usia, lansia akan mengalami perubahan fungsi fisiologis, fungsional, kognitif dan psikologis (*World Health Organization*, 2023). Perubahan-perubahan ini bisa menimbulkan

permasalahan pada lansia terutama masalah fisik sering dihubungkan dengan masalah kardiovaskuler antara lain: hipertensi, angina pectoris, infark miokardium, dan cedera serebrovaskuler (Raudhoh & Pramudiani, 2021). Hipertensi merupakan penyakit *silent killer*, penyakit ini banyak diderita di seluruh dunia. Berdasarkan data dari WHO wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi 27%, dan wilayah Amerika memiliki prevalensi hipertensi terendah 18% (*World Health Organization*, 2023). Di Indonesia prevalensi hipertensi bekisar 6-15% dari jumlah kasus hipertensi di Indonesia yaitu 63.309.620 orang (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Provinsi Jambi kasus hipertensi menempati peringkat pertama dari 15 daftar penyakit terbanyak yaitu sebanyak 7.032 kasus pada tahun 2022 (DINKES Provinsi Jambi, 2023).

Hipertensi merupakan kondisi pembuluh darah sistolik >140 mmHg diastolik >90 mmHg (Sakinah et al., 2020). Dari kasus hipertensi ditemukan faktor risiko terjadinya penyakit hipertensi, faktor-faktor tersebut dibagi menjadi dua yaitu faktor yang tidak dapat diubah (*unchanged risk factor*), seperti genetik, umur, jenis kelamin, dan faktor risiko yang dapat diubah (*change risk factor*), misalnya, pola makan yang tidak seimbang, makanan yang mengandung zat adiktif, mengonsumsi rokok, kurang berolahraga dan faktor kondisi lingkungan yang berpengaruh terhadap kesehatan (DINKES Provinsi Jambi, 2023). Hipertensi bisa berdampak buruk bagi penderitanya yaitu akan menimbulkan komplikasi bila tidak segera ditangani seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, penyakit ginjal kronis, gangguan retina, serta penyakit pembuluh darah perifer (Bete et al., 2022). Pengobatan untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi (Wahyudi et al., 2021). Farmakologi dilakukan dengan mengonsumsi obat-obatan anti hipertensi, dan non farmakologi menggunakan beberapa metode terapi seperti terapi modalitas termasuk terapi otot progresif, latihan yoga, musik, terapi rendam air hangat dan terapi tertawa (Wahyudi et al., 2021).

Terapi tertawa adalah salah satu dari sekian banyak metode pengobatan non-farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Terapi tertawa mudah diaplikasikan, terbilang terapi yang sederhana, aman, mudah di pelajari, dan tidak memerlukan persiapan khusus, seperti fasilitas dan peralatan yang sesuai (Bete et al., 2022). Manfaat terapi tertawa dapat meningkatkan sirkulasi darah dengan meningkatkan oksigenasi paru-paru dan menghasilkan endorfin serta serotonin, yang mirip dengan morfin dan melatonin alami tubuh (sistem kekebalan alami dalam tubuh) (Masruroh et al., 2019). Ketiga senyawa ini mengakomodasi otak merasa lebih tenang karena bermanfaat untuk memberikan ketenangan, kenyamanan, dan membuat tubuh menjadi rileks secara alami (Masruroh et al., 2019). Senyum di wajah atau tertawa yang diwujudkan melalui mulut akan memperlihatkan kesan perasaan hati yang gembira, yang akan mengakomodasi pelebaran pembuluh darah, meningkatkan elastisitas pembuluh darah, serta memperlancar aliran darah (Bete et al., 2022).

Terapi tertawa menjadi pengobatan alternatif non-farmakologis yang memiliki efek positif pada kesejahteraan fisiologis (Rohma et al., 2023). Terapi tertawa secara fisiologis akan mengurangi tingkat hormon stress (hormon kortisol adrenalin) yang membuat kerja jantung lebih cepat (Mentari et al., 2020). Adapun efek mental dari terapi tertawa, membantu mengurangi perasaan tidak menyenangkan seperti ketegangan, kecemasan, kebencian dan kemarahan (Rohma et al., 2023).

Beberapa telaah jurnal tentang terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah menghasilkan perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil penelitian bahwa sebanyak 20 orang lansia menunjukkan tekanan darah rata-rata 159.75/92.55 mmHg sebelum dilakukan terapi tertawa sedangkan setelah terapi tekanan darah rata-rata 123.55/80.25 mmHg terapi tertawa menunjukkan hasil yang efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia baik tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik (Fitriany et al., 2023). Penelitian lain mengatakan dengan pemberian terapi tertawa kepada lansia penderita hipertensi mampu menjadi salah satu pencegahan yang dapat berpengaruh serta efektif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hal tersebut dapat dibuktikan dari penelitian sebanyak 65 orang dengan uji *Rank Spearman* dengan hasil *p-value* (0,844) < α (0,05) artinya ada hubungan pengetahuan dengan koping stres pada lansia dan *p-value* (-0,417) < α (0,05) artinya ada hubungan koping stres dengan intensitas kekambuhan hipertensi pada lansia (Priono & Kustina, 2017). Hasil penelitian lain ditemukan dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang penderita hipertensi dan memperoleh hasil dari uji wilcoxon yaitu *p-value* =0,004 yang artinya adanya pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah, terapi tertawa efektif dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, khususnya tekanan darah sistolik dan baik untuk di terapkan sebagai terapi non farmakologi (Nurhusna et al., 2018).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik melaksanakan penelitian pada lansia yang menderita hipertensi untuk mengetahui “Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia penderita Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werda Budi Luhur Provinsi Jambi.

METODE

Pada penelitian ini desain yang digunakan yaitu Quasi Eksperimen *Pre and Post Test Control Group Design*. Jumlah sampel 32 responden, dibagi menjadi 2 kelompok (perlakuan dan kontrol). Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu total sampling. Responden di ambil berdasarkan kriteria inklusi yaitu lansia yang

terdiagnosa hipertensi, lansia yang tidak memiliki hambatan komunikasi, lansia yang tidak mengalami komplikasi yang menyebabkan tidak mampu melakukan pergerakan, lansia bersedia menjadi responden, dan eksklusi yaitu lansia yang menolak atau tidak kooperatif. Data didapatkan dengan lembar observasi dan standar operasional prosedur (SOP) terapi tertawa dengan analisis data menggunakan uji *Shaphiro Wilk* dari program *software* SPSS versi 26. Penelitian dilaksanakan di Panti Sosial Tressna Werdha Budi Luhur Provinsi Jambi pada tanggal 1, Februari sampai dengan tanggal 31, Maret tahun 2024 sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 1 bulan. Penelitian ini telah lolos etik di Komite Etik Kesehatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi dengan nomor surat 320/UN21.8/PT.01.04/2024.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik responden (n=32)

No	Karakteristik	Perlakuan		Kontrol	
		Frekuensi (f)	Presentase (%)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Usia				
	45-59 Tahun	-	-	-	-
	60-74 Tahun	11	68.8	9	56.3
	75-90 Tahun	5	31.3	6	37.5
	>90 Tahun	-	-	1	6.3
	Total	16	100	16	100
2.	Jenis Kelamin				
	Laki-Laki	6	37.5	9	56.3
	Perempuan	10	62.5	7	43.8
	Total	16	100	16	100
3.	Tingkat Pendidikan				
	Tidak Sekolah	3	18.75	1	6.3
	SD	11	68.75	12	75
	SMP	2	12.5	3	18.75
	SMA	-	-	-	-
	Sarjana	-	-	-	-
	Total	16	100	16	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar jumlah responden pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol terbanyak adalah pada usia 60-74 tahun yaitu sebanyak 11 responden (68.8%) kelompok perlakuan dan 9 responden (56.3%) kelompok kontrol. Pada kelompok perlakuan jenis kelamin tertinggi yaitu perempuan berjumlah 10 responden (62.5%) sedangkan pada kelompok kontrol jenis kelamin tertinggi yaitu laki-laki berjumlah 9 responden (56.3%). Dan sebagian besar Tingkat Pendidikan terakhir pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yaitu tamatan SD berjumlah 11 responden (68.75 %) kelompok perlakuan, 12 responden (75%) kelompok kontrol.

Tabel 2. Tekanan darah sebelum di lakukan terapi tertawa

Pengukuran ke-	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik
1.	162.56	99.25	157.50	90.88
2.	160.38	98.75	154.06	90.50
3.	154.50	95.38	153.12	90.44
4.	154.06	94.19	152.44	90.19
5.	152.62	93.81	151.81	89.56
6.	151.25	93.19	151.38	88.88
7.	148.44	92.44	149.50	88.38
8.	146.25	91.88	149.13	88.13
9.	143.06	91.19	147.44	88.06
10.	142.56	88.75	147.13	87.94
11.	141.56	87.12	145.44	87.63
12.	140.25	86.56	144.38	87.50

Berdasarkan tabel di atas diketahui rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dilakukan terapi tertawa pada kelompok perlakuan pengukuran ke 1-12, rerata tekanan darah sistolik dan diastolik tertinggi pada pengukuran ke-1 (162.56/99.25 mmHg), tekanan darah terendah pada pengukuran ke-12 (140.25/86.56 mmHg). Pada kelompok kontrol diketahui rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dilakukan terapi tertawa pada pengukuran ke 1-12, rerata tekanan darah sistolik dan diastolik tertinggi pada pengukuran ke-1 (157.50/90.88 mmHg), tekanan darah terendah pada pengukuran ke-12 (144.38/87.50 mmHg).

Tabel 3. Tekanan darah setelah di lakukan terapi tertawa

Pengukuran Ke-	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik
1.	151,38	89,94	144,38	88,94
2.	150,75	89,56	150,38	88,81
3.	149,44	89,50	148,75	88,62
4.	148,19	89,38	148,63	88,44
5.	146,13	89,19	148,50	87,94
6.	145,94	88,94	147,75	87,81
7.	145,69	88,63	146,19	87,19
8.	142,56	88,50	144,69	87,88
9.	140,88	88,25	145,75	86,44
10.	140,44	84,81	143,81	86,13
11.	139,81	84,75	142,94	86,06
12.	138,63	84,50	142,38	86,13

Berdasarkan tabel di atas diketahui rerata tekanan darah sistolik dan diastolik *post test* setelah dilakukan terapi tertawa pada kelompok perlakuan pengukuran ke 1-12, rerata tekanan darah sistolik dan diastolik tertinggi pada pengukuran ke-1 (151.38/89.94mmHg), tekanan darah terendah pada pengukuran ke-12 (138.63/84.50mmHg). Pada kelompok kontrol diketahui rerata tekanan darah sistolik dan diastolik *post test* setelah dilakukan terapi tertawa pada pengukuran ke 1-12, rerata tekanan darah sistolik dan diastolik tertinggi pada pengukuran ke-1 (144.38/88.94mmHg), tekanan darah terendah pada pengukuran ke-12 (142.38/86.13 mmHg).

Tabel 4. Hasil uji statistik pengaruh terapi tertawa tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

Terapi Tertawa	Mean Rank	Sum of Rank	P-Value
Sebelum	6.50	78.00	0.002
Setelah	0.00	0.00	

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan pengujian pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok perlakuan dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dalam 12 kali terapi menghasilkan nilai signifikansi tekanan darah sistolik dan diastolik sebesar 0.002 nilai yang di hasilkan lebih kecil dari *significance alpha* 0.05 sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

1. Usia

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada penderita hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Provinsi Jambi didapatkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi berdasarkan demografi pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol yaitu di rentang usia 60-74 tahun. Secara teoritis, lansia cenderung mengalami peningkatan tekanan darah seiring dengan bertambahnya usia, hal ini umumnya terjadi akibat penurunan fungsi organ pada sistem kardiovaskular pada tubuh lansia tersebut (Akbar & Nur, 2020). Katup jantung menebal dan menjadi kaku, serta penurunan elastisitas dari aorta dan arteri-arteri besar lainnya (Sinaga et al., 2021). Hasil dari penelitian terdahulu, lansia cenderung mengalami tekanan darah tinggi karena adanya efek dari proses penuaan yang terjadi secara alami pada dirinya. Proses penuaan menyebabkan perubahan fisik dan fisiologis tubuh, dalam hal ini terjadi perubahan fisik pada sistem kardiovaskular di mana pembuluh darah lansia mulai kaku dan hilangnya elastisitas pada pembuluh darah (Putri, 2021).

2. Jenis Kelamin

Berdasarkan data demografi, mayoritas jenis kelamin responden pada kelompok perlakuan yaitu perempuan dengan persentase (62.5%) sejumlah 10 responden dan pada kelompok kontrol mayoritas jenis kelamin responden adalah laki-laki dengan jumlah 9 responden (56.25%). Berdasarkan penelitian sebelumnya prevalensi terjadinya hipertensi banyak dialami oleh perempuan. Laki-laki sering mengalami gejala hipertensi pada usia akhir tiga puluhan, sedangkan perempuan mengalami hipertensi karena perubahan hormon yang sering dikenal menopause, produksi hormon estrogen menurun pada perempuan saat menopause sehingga tekanan darah meningkat (Nanga Bura et al., 2023). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Maula, Ulfa berdasarkan dari hasil penelitiannya menunjukkan perempuan lebih banyak menderita hipertensi ketimbang laki-laki, dengan persentase perbandingan perempuan (78.3%) sementara laki-laki dengan persentase (21.7%) (Maula et al., 2023).

3. Pendidikan

Sebagian besar pendidikan terakhir responden pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol didominasi oleh SD (Sekolah Dasar) yang mana jumlah responden pada kelompok perlakuan sebanyak 11 orang (68.75%), tidak sekolah sebanyak 3 orang (18.75%) dan kelompok kontrol sebanyak 12 orang (75%) tamatan SD, 3 orang (18.75%) tamatan SMP. Hipertensi cenderung tinggi pada pendidikan rendah yang mana pada penelitian sebelumnya adanya hubungan yang signifikan antara kejadian hipertensi dan tingkat pendidikan dengan *p-value* (0.010) dan hal ini disebabkan kurangnya Pendidikan dan pengetahuan maka seseorang akan lebih rentan terkena penyakit hipertensi karena kurangnya pengetahuan tentang makanan yang sehat, dimana individu dengan tingkat Pendidikan lebih baik akan melakukan upaya menjaga kesehatan secara lebih tepat (Nugroho & Sari, 2020).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya risiko hipertensi lebih rentan pada pendidikan rendah, dikarenakan orang yang berpendidikan rendah maka akan memiliki pengetahuan yang kurang juga terhadap kesehatan dan akan kesulitan dalam menerima informasi contohnya penyuluhan tentang hipertensi bahaya-bahaya dari hipertensi dan pencegahannya yang diberikan oleh tenaga kesehatan sehingga berdampak pada perilaku atau pola hidup sehat (Fahriah, 2021).

Pengaruh Terapi Tertawa Sebelum dan Sesudah diberi Perlakuan

Kelompok perlakuan

Hasil pengukuran pada kelompok perlakuan, baik tekanan darah sistolik maupun diastolik mengalami penurunan. Rerata tekanan darah sebelum diberikan terapi tertawa, tekanan darah tertinggi 162,56/99,25 mmHg terendah 140,25/86,56 mmHg, dan rerata tekanan darah setelah diberikan terapi tertawa tekanan darah tertinggi 151,38/89,94 mmHg terendah 138,63/84,50 mmHg. Selisih tertinggi penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi tertawa pada pengukuran ke-1 yaitu 11,18/9,31 mmHg dan selisih penurunan terendah pada pengukuran ke-12 yaitu 1,97/2,06 mmHg. Berdasarkan hasil uji statistik pada kelompok perlakuan, tekanan darah sistolik dan diastolik memiliki signifikansi 0,002 artinya terapi tertawa berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Provinsi Jambi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tari Wijayanto didapatkan hasil adanya pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah dengan hipertensi dimana rerata tekanan darah sistolik sebelum diberikan terapi 178,93 mmHg setelah diberikan terapi menjadi 131,07 mmHg. Sedangkan rerata tekanan darah diastolik sebelum diberikan terapi 117,50 mmHg dan setelah di berikan terapi 87,50 mmHg (Wijayanto et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan Tage, hasil penelitian dari 19 responden didapati sebelum diberikan terapi tertawa tekanan darah sistolik tertinggi 192 mmHg, dan terendah 163 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik tertinggi 88 mmHg dan terendah 74 mmHg. Setelah diberikan terapi tertawa tekanan darah dari 19 responden menurun tekanan darah sistolik tertinggi 189 mmHg terendah 149 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik tertinggi 83 mmHg dan yang terendah 58mmHg (Tage, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Yossi Fitriana, hasil penelitian tekanan darah lansia sebelum di berikan terapi tertawa rata-rata tekanan darah sistolik 150,09 mmHg dan tekanan darah diastolik 91,56 mmHg. Sedangkan setelah diberikan terapi tertawa tekanan darah lansia mengalami penurunan rata-rata tekanan darah sistolik 147,33 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik 87,03 mmHg. Dapat ditarik kesimpulan terdapat pengaruh pemberian terapi tertawa pada lansis dengan hipertensi (Fitriana et al., 2022).

Penurunan darah sistolik yang terjadi karena relaksasi merupakan dampak dari endorfin yang dapat menekan sistem syaraf otonomi. Endorfin dapat merangsang sistem parasimpatis dan menginduksi dalam keadaan rileks. Dari stimulasi saraf parasimpatis detak jantung melambat dan memperlebar diameter arteri sehingga dalam

keadaan bersantai atau menenangkan diri dapat menurunkan tekanan darah. Tekanan sistolik salah satunya dipengaruhi oleh psikologis jadi dengan relaksasi dapat menjadikan seseorang tenang dan tekanan sistolik dapat menurun, selain itu tekanan darah sistolik juga dipengaruhi oleh sirkulasi sistemik pulmonal sehingga dalam keadaan rileks bisa penurunan denyut nadi dan penurunan tekanan darah sistolik. Sedangkan tekanan darah diastolik berhubungan dengan sirkulasi koroner, jika arteri koroner memiliki aterosklerosis maka dapat mempengaruhi tekanan darah diastolik, jadi dengan relaksasi tidak mengalami penurunan tekanan darah diastolik yang berarti (Masruroh et al., 2019).

Terapi tertawa merupakan intervensi yang diberikan untuk mengubah konsekuensi fungsional dari negatif menjadi positif. Terapi tertawa merupakan suatu tindakan untuk membuat seseorang tertawa, tindakan ini dapat merangsang opiat endogen atau yang sering disebut endorfin. Manfaat endorfin adalah relaksasi (Purnomo et al., 2020). Secara fisiologis, terapi tawa yang diberikan pada pasien hipertensi dapat merangsang retensi opiat endogen, yang menghambat transmisi informasi melalui serat sel A-delta. Penghambatan serat sel A-delta secara substansial mengurangi transmisi informasi ketidak nyamanan dari nosiseptor ke *post-gyrus* pusat (Arminda, 2020). Keterlambatan penyampaian stimulus yang ditinggalkan menyebabkan respons tubuh terhadap ketidak nyamanan. Terapi tawa memang mengurangi efek rasa sakit karena terapi humor dapat membantu proses pernapasan dari paru-paru, melatih kerja jantung, meningkatkan antibodi dan menjaga keputihan dari infeksi (Arminda, 2020).

Penurunan tekanan darah sistolik yang terjadi akibat relaksasi jalur endorfin dapat menekan sistem saraf otonom. Endorfin dapat merangsang sistem parasimpatis, menciptakan keadaan tenang (santai). Dengan dirangsang oleh saraf parasimpatis dapat memperlambat denyut jantung, melebarkan diameter pembuluh darah, sehingga dalam keadaan rileks atau tenang dapat menurunkan tekanan darah. Tekanan sistolik salah satunya dipengaruhi oleh psikologi, jadi dengan relaksasi serta istirahat maka tekanan sistolik bisa turun, selain itu tekanan darah sistolik juga mempengaruhi sirkulasi sistemik dan sirkulasi pulmonal, sehingga dalam keadaan rileks terjadi penurunan denyut nadi dan penurunan tekanan darah sistolik. Walaupun tekanan darah diastolik berhubungan dengan sirkulasi koroner, aterosklerosis pada arteri koroner dapat mempengaruhi tekanan darah diastolik, sehingga relaksasi tidak menyebabkan penurunan tekanan darah diastolik yang signifikan.

Terapi tertawa yang diberikan merupakan salah satu bentuk terapi modalitas yang dapat dilakukan sebagai terapi komplementer. Aspek komedi yang terdapat pada setiap gerakan dapat digunakan sebagai pembangkit endorfin yang memungkinkan tubuh rileks secara alami.

Kelompok kontrol

Hasil penelitian pada kelompok kontrol, rerata tekanan darah sistolik responden sebelum perlakuan standar tekanan darah tertinggi 157,50/90,88 mmHg terendah 144,38/87,50 mmHg, sedangkan setelah diberi perlakuan standar tekanan darah tertinggi 144,38/88,94 mmHg terendah 142,31,86,06 mmHg. Selisih rerata tekanan darah tertinggi pada pengukuran ke-1 yaitu 7,12/1,94 mmHg sedangkan selisih tekanan darah terendah pada pengukuran ke-12 yaitu 2,69/1,37 mmHg. Tidak adanya perubahan signifikan tingkat tekanan darah pada kelompok kontrol disebabkan karena tidak adanya perlakuan khusus seperti yang dilakukan pada kelompok perlakuan dan pada responden kelompok kontrol hanya mengikuti kegiatan rutin yang biasa diadakan di panti.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi M. Terjadinya perubahan tekanan darah pada kelompok kontrol disebabkan karena tekanan darah bersifat fluktuatif atau berubah-ubah. Variasi perubahan tekanan darah bisa disebabkan karena stress, dehidrasi, panik, sensitifitas terhadap makanan dan efek konsumsi obat anti hipertensi. Semua hal tersebut merupakan variabel perancu yang tidak dapat dikontrol sepenuhnya oleh peneliti (Masruroh et al., 2019).

Dari penelitian yang dilakukan Ratnasari, menunjukkan bahwa beberapa responden pada kelompok kontrol tidak mengalami penurunan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik, hal ini terjadi karena kelompok kontrol tidak diberikan terapi tertawa (Ratnasari, Kasmawati, Musdalipa, 2018).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan hasil yang positif dalam penggunaan terapi tertawa untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. Terapi tertawa berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan untuk mengimplementasikan terapi ini, karena efektif diterapkan sebagai salah satu pendekatan perawatan non-farmakologis untuk penderita hipertensi terutama lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., & Nur, H. (2020). Characteristics Of Hypertension In The Elderly. *Nippon rinsho. Japanese journal of clinical medicine*, 50 Suppl(2), 337–343.
- Amelia A. (2023). *Pengaruh Laughter Therapy: Media Video Komedi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia (RPSLU) Pucang Gading Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Arminda, F. (2020). Potensi Terapi Tertawa Sebagai Terapi Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*.
- Bete, D., Kurniyanti, M. A., & Mayasari, S. I. (2022). Terapi Tertawa Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 14(3), 719–730. <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/271>
- Dinkes Provinsi Jambi. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Jambi Tahun 2022. *Dinkes Provinsi Jambi*, 192.
- Fahriah, K. (2021). *Hubungan Tingkat Pendidikan, Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Pencegahan Penyakit Hipertensi Pada Usia Produktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Melati Kuala Kapuas Tahun 2021*. Universitas Islam Kalimantan MAB.
- Fitriyani, Suangga., Natalia, Siska & Helwend, Ameliana Olifia. (2023). Penerapan Terapi Tertawa Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Tiban Baru Kota Batam. *ASPIRASI : Publikasi Hasil Pengabdian dan Kegiatan Masyarakat*, 1(6), 267–272. <https://doi.org/10.61132/aspresiasi.v1i6.416>
- Fitrina, Y., Bungsu, P. P., & 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), 278–284. <https://jurnal.syedzasainatika.ac.id>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap masyarakat*. Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kemenkes RI. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi- penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- Masuroh, D., M.Has, E. M., & Fauziningtyas, R. (2019). Pengaruh Terapi Humor dengan Media Film Komedi terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 4(1), 29. <https://doi.org/10.20473/ijchn.v4i1.12496>
- Maula, L. H., Ulfah, M., & Apriliyani, I. (2023). Persepsi Lansia Tentang Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 14(2), 31–38. <https://doi.org/10.35907/bgjk.v14i2.243>
- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191–196. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i4.69>
- Nadirawati, Ismafiaty, & Yulia, D. (2018). The Effect Laughing Therapy On Blood Pressure In Elderly With Hypertension Degree II At Cipageran Community Health Centre Working Area In Cimahi. *Jenderal Achmad Yani Cimahi PINLITAMAS 1 |*, 1(1), 9–20.
- Nanga Bura, A. S., Nur Ulmy Mahmud, & Masriadi. (2023). Gambaran Karakteristik Perilaku Hipertensi Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Antara Makassar. *Window of Public Health Journal*, 4(4), 678–689. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i4.811>
- Nugroho, P. S., & Sari, Y. (2020). HubunganTingkat Pendidikandan Usiadengan Kejadian HipertensidiWilayah Kerja Puskesmas Palaran Tahun 2019. *Jurnal Dunia Kemas*, 8(4), 1–5. <https://doi.org/10.33024/jdk.v8i4.2261>
- Nurhusna, Oktarina, Y., & Sulistiawan, A. (2018). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 1, 75–81.
- Priono, S., & Kustina. (2017). Faktor Yang Berhubungan Dengan Intensitas Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Alamanda Panti Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan Dr.Soebandi*, 5(1), 347–355.
- Purnomo, E., Irianto, J. P., & Mansur, M. (2020). Respons Molekuler Beta Endorphin Terhadap Variasi Intensitas Latihan Pada Atlet Sprint Molecular Response Endorphins Against Interval Exercise With Various Intensity In Sprinter. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8(2), 183–194.
- Putri, D. E. (2021). HUBungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 140(1), 6. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/835/658>
- Ratnasari, Kasmawati, Musdalipa, A. (2018). Efektivitas Pemberian Terapi Tertawa Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jagong Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep. *Python Cookbook*, 6(1), 706. <http://oreilly.com/catalog/errata.csp?isbn=9781449340377>
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lansia Asik, Lansia Aktif, Lansia Produktif. *Medical Dedication (medic) : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 126–130. <https://doi.org/10.22437/medicdedication.v4i1.13458>
- Rohma, N M., M, S. R., & Andayani S. (2023). Terapi Tawa pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*,

- 47(1), 100950.
<https://doi.org/10.1016/j.tranpol.2019.01.002%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.cstp.2023.100950%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.geoforum.2021.04.007%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.trd.2021.102816%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.tra.2020.03.015%0Ahttps://doi.org/10.1016/j>
- Sakinah, S., Ratu, J. M., & Weraman, P. (2020). Hubungan antara Karakteristik Demografi dan Pengetahuan dengan Self Management Hipertensi Pada Masyarakat Suku Timor: Penelitian Cross sectional. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(3), 245. <https://doi.org/10.33846/sf11305>
- Sinaga, Wanto, & Arianti, A. (2021). Studi Experimen Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Journal Fenomena Kesehatan*. <https://ojs.ikbkjp.ac.id/JFK/article/view/138>.
- Tage, P. K. S. (2020). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sistolik Terisolasi di Panti Sosial Budi Agung Kupang. *Journal of Community Health Nursing* 2, 1(1), 1–11.
- Wahyudi, W. T., Aprianti, Y., & Hermawan, D. (2021). Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Klien Hipertensi Untuk Menurunkan Hipertensi Di Desa Blambangan Umpu Kabupaten Waykanan Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(4), 832–837. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i4.2856>
- Wijayanto, T., Budianto, A., & Sari, I. M. (2022). Pengaruh Terapi Humor Dengan Video Komedi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer. *Healthcare Nursing Journal*, 4(1), 168–178. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v4i1.1841>
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. www.who.int. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- World Health Organization. (2023). *Global Report on Hypertension*. www.who.int.