



Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di RT 25 Kelurahan Belo Kota Kupang

Emanuel Suban Bala Lewar^{1✉}, Erlin Oktavia Tunliu²

STIKes Maranatha Kupang

Email: eman.lewar@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi pada lansia. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, dan gangguan ginjal jika tidak dikelola dengan baik. Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk membantu mengelola tekanan darah pada lansia adalah terapi tawa. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh terapi tawa terhadap tekanan darah lansia hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan menggunakan rancangan one group pretest-posttest design dengan jumlah sampel 29 lansia. Alat ukur yang digunakan adalah sphygmomanometer digital dan lembar observasi. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah diberikan terapi tawa. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji statistik paired t test. Hasil uji statistic menunjukkan bahwa ada penurunan tekanan darah sistolik dan distolik yang signifikan dengan nilai p-value 0,000 dan 0,001 ($<0,05$). Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi tawa dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan disarankan agar dapat mengaplikasikan terapi tawa untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: *Tekanan Darah, Hipertensi, Terapi Tawa*

Abstract

High blood pressure or hypertension is one of the common health problems in the elderly. This condition can increase the risk of cardiovascular disease, stroke, and kidney disorders if not managed properly. One of the complementary therapies that can be used to help manage blood pressure in the elderly is laughter therapy. The purpose of this study was to analyse the effect of laughter therapy on blood pressure in hypertensive elderly. This study used a quasi-experiment method using a one group pretest-posttest design with a sample size of 29 elderly people. The measuring instrument used is a digital sphygmomanometer and observation sheet. Blood pressure was measured before and after being given laughter therapy. Data analysis used is univariate analysis and bivariate analysis using statistical tests. bivariate analysis using the paired t test statistical test. The statistical test results showed that there was a significant decrease in systolic and diastolic blood pressure with a p-value of 0.000 and 0.001 (<0.05). Conclusion the results showed that laughter therapy can reduce blood pressure in hypertensive patients and it is recommended to apply laughter therapy to reduce blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: *Blood Pressure, Hypertension, Laughter Therapy*

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat karena tingkat morbiditas dan mortalitas yang tinggi secara global, merupakan jenis penyakit yang tak bisa ditularkan oleh penderita ke orang lain, jenis penyakit ini berkembang secara perlahan dan terjadi dalam jangka waktu yang Panjang (Sudayasa et al., 2020).

Salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami oleh masyarakat di Indonesia adalah hipertensi. Hipertensi menjadi salah satu permasalahan kesehatan karena hipertensi merupakan salah satu pintu masuk atau faktor risiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes mellitus dan stroke (Maulia & Hengky, 2021).

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi pada lansia. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, dan gangguan ginjal jika tidak dikelola dengan baik. Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk membantu mengelola tekanan darah pada lansia adalah terapi tawa. (Hakim, L., Batubara, S. O., & Wahyuni, S. E. 2020).

Terapi tawa adalah terapi yang melibatkan aktivitas tertawa secara teratur dan berkelompok. Didasarkan pada konsep bahwa tertawa dapat memberikan manfaat fisik dan mental bagi tubuh. Tertawa dapat membantu meningkatkan produksi endorfin, menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, dan meningkatkan sirkulasi darah. Hal ini dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia. (Nugraha, A. S., Sukawana, I. W., & Zulhaida, A. 2019).

Organisasi kesehatan dunia WHO (World Health Organization) memperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. WHO (World Health Organization) juga menyebutkan bahwa 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut, dan kurang dari separuh orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Hanya sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikan tekanan darah yang dimiliki. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Hal inilah yang mendasari WHO menetapkan salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2023).

Berdasarkan data Indonesia, Kemenkes tahun 2023 penyakit hipertensi di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) mencapai angka 27,72 % atau 25.563 kasus yang tersebar di seluruh kabupaten dan Kota, sedangkan data dari Badan Pusat Statistik kota kupang tahun 2023 menunjukkan kejadian hipertensi sebanyak 6.935 kasus (Dinkes Prov. NTT, 2023).

Manfaat terapi tawa termasuk meningkatkan sirkulasi darah dengan meningkatkan oksigenasi paru-paru dan menghasilkan endorfin dan serotonin, yang mirip dengan morfin dan melatonin alami tubuh. Ketiga senyawa ini membantu otak merasa lebih tenang karena bermanfaat untuk memberikan ketenangan. Senyum di wajah atau tertawa yang dihasilkan melalui mulut akan memberikan kesan hati yang ringan dan gembira, yang akan membantu memperlebar pembuluh darah, meningkatkan kelenturan pembuluh darah, dan memperlancar aliran darah (Fries et al., 2020). Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dominggus et al., (2022) menunjukkan bahwa terapi tertawa berpengaruh terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada lansia yang berada di RT 25 Kelurahan Belo Kota Kupang dengan mewawancarai beberapa orang yang menderita hipertensi didapatkan bahwa mereka belum mengetahui tentang terapi tawa bisa menurunkan tekanan darah. Mereka mengatakan hanya mengkonsumsi obat hipertensi dan melakukan olahraga ringan seperti jalan pagi. Tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh terapi tawa terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Rt 25 Kelurahan Belo Kota Kupang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperiment* dengan menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design* yaitu kegiatan

penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*posttest*) (Arikunto, 2010). Penelitian ini menggunakan 29 responden lansia yang mengalami hipertensi di Rt 25 kelurahan belo kota kupang. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data pada mengukur tekanan darah menggunakan spignomanometer dan stetoskop melalui lembar obeservasi dan penelitian ini juga menggunakan alat ukur pedoman standar Operating Procedure (SOP) terapi tertawa (Ida, 2018). Uji statistik untuk analisa data menggunakan uji *paired t test*, untuk melihat perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi (Nursalam, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	7	24
Perempuan	22	76
Total	29	100
Umur (Th)		
46-55	18	62
56-65	11	38
Total	29	100
Pendidikan		
SD	16	55
SMP	7	25
SMA	3	10
PT	3	10
Total	29	100

Pada table 1 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 22 (76%), pada umur sebagian besar berumur 46-55 tahun berjumlah 18 (62%) dan berdasarkan pendidikan sebagian besar berpendidikan SD berjumlah 16 (55%).

Tabel 2. Perbedaan Rata-Rata Darah Peretest dan Posttest

Tekanan Darah	Pretest		Posttest		p-value
	Mean	SD	Mean	SD	
Sistolik	145,16	27,701	110,40	21,145	0,000
Distolik	88,20	10,845	76,14	11,545	0,001

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa *mean* sistolik sebelum diberikan intervensi adalah 145,16 dan setelah dilakukan intervensi yaitu 110,40 sedangkan *mean* distolik sebelum diberikan intervensi yaitu 88,20 dan setelah dilakukan intervensi adalah 76,15. Dari hasil uji statistik didapatkan hasil yaitu ada penurunan antara *mean* tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan intervensi dibuktikan dengan nilai *p-value* sistolik 0,000 dan *p-value* diastolik 0,001 dan nilai *p-value* sistolik dan diastolik $<0,05$, yang mana dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi tawa berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar responden yang berjenis kelamin Perempuan yaitu sebesar 22 (76%). Perempuan beresiko mengalami hipertensi karena adanya perubahan hormon semenjak menikah yang biasanya terjadi semenjak menikah atau lebih tepatnya ketika masa kehamilan dan menopause. Pemakaian alat kontrasepsi hormonal juga akan mempengaruhi hipertensi, utamanya alat kontrasepsi berbentuk pil. Kontrasepsi pil memiliki kadar estrogen yang tinggi yang dapat mempengaruhi metabolisme elektrolit yang menyebabkan tekanan perifer meningkat sehingga membuat tekanan darah meningkat (Wulandari, 2019).

Asriah S.J., et al., (2021) dalam penelitian dalam penelitian menemukan hasil bahwa sebagian besar responden yang mengalami hipertensi yaitu berjenis kelamin perempuan. Dapat disimpulkan bahwa Perempuan lebih banyak mengalami hipertensi dikarenakan banyak mengalami perubahan hormon Ketika mengalami kehamilan dan masa menopause.

Selain itu yang dapat mempengaruhi terjadi hipertensi di karenakan faktor usia. Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden mengalami hipertensi di rentan usia 46-55 tahun (lansia awal) yaitu sebanyak 18 (62%). Ketika seseorang sudah memasuki masa penuaan maka fungsi fisiologis dan daya tahan tubuhnya akan mengalami penurunan yang akan dapat menyebabkan mengalami berbagai penyakit yang salah satunya yaitu hipertensi

(Kemenkes RI, 2013). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mima. M. et.,al (2021) dimana hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden yang mengalami hipertensi berusia pada kategori lansia awal. Sejalan juga dengan penelitian. Dominggu B. et.,al (2022) yang hasil penelitian memnunjukkan sebagian besar responden yang berusia 44 tahun keatas mengalami hipertensi. Dapat ditarik kesimpulan bahwa seiring bertambahnya usia pembuluh menjadi kurang elastis, mempersempit pembukaan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah.

Pengetahuan berperan penting dalam membentuk perilaku atau tindakan seseorang, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SD yang mengalami hipertensi 16 (55%). Semakin tinggi Pendidikan seseorang maka pengetahuan seseorang tentang hipertensi serta bahaya-bahaya yang timbul maka semakin tinggi pula partisipasi seseorang terhadap pengendalian hipertensi (Sutrisno et al., 2018). Sejalan dengan penelitian Mima. M. et.,al (2021) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami hipertensi berpendidikan SD. Disimpulkan bahwa semakin tinggi Pendidikan seseorang semakin lebih mengerti tentang suatu informasi yang diberikan salah satunya yaitu tentang penyakit hipertensi.

2. Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi tawa dengan tekanan darah lansia hipertensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi dimana hasil nilai p-value <0,05, dengan rata-rata tekanan darah respoden sebelum diberikan intervensi 145,16/88,20 mmHg dan sesudah diberikan intervensi 110,40/76,16 mmHg dan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna tekanan darah sistolik dan distolik sebelum dan sesudah diberikan terapi tawa. Prevalensi kejadian hipertensi sebagian besar berada pada negara-negara dengan penghasilan rendah dan menengah termasuk negara Indonesia (Dosoo, D K, 2019). Hipertensi pada lansia terjadi akibat proses penuaan pada lansia yaitu terjadi kemunduran fisiologis yang menyebabkan kekuatan mesin pompa jantung berkurangserta arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku dan, tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri tesebut yang mengakibatkan naiknya tekanan darah (Tulak, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Lutfian, dkk (2022) menyebutkan bahwa terapi tawa sangat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurhusna, dkk (2018) dimana hasil peneltian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terapi tawa terhadap penurunan tekanan darah. Juga sejalan dengan penelitian ayng dilakukan oleh Dominggus B, dkk (2022) yang hasil penelitian menunjukkan ada

pengaruh antara terapi tertawa terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. Menurut peneliti terapi tawa memberikan perasaan rileks dan bahagia yang membuat seseorang merasa nyaman sehingga dapat membantu mengontrol tekanan darah seseorang karena melepaskan hormon-hormon yang berhubungan dengan stress.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden yang berjenis kelamin perempuan yang mengalami hipertensi yaitu berjumlah 22 (76%%), mayoritas umur yang mengalami hipertensi berada pada rentan 46-55 tahun berjumlah 18 (62%) dan pendidikan yang SD sebagian besar yang mengalami hipertensi yaitu berjumlah 16 (55%).

Hasil uji statistik di dapatkan hasil nilai *mean* sistolik sebelum diberikan intervensi adalah 145,16 dan setelah dilakukan intervensi yaitu 110,40 sedangkan *mean* distolik sebelum diberikan intervensi yaitu 88,20 dan setelah dilakukan intervensi adalah 76,15. Dari hasil uji statistik didapatkan hasil yaitu ada penurunan antara *mean* tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan intervensi dibuktikan dengan nilai *p-value* sistolik 0,000 dan *p-value* diastolik 0,001 dan nilai *p-value* sistolik dan diastolik <0,05, yang mana dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi tawa berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Bete, D., Kurniyanti, M. A., & Mayasari, S. I. (2022). Terapi Tertawa Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 14(3), 719-730.
- Dinas Kesehatan Provinsi NTT (2023). Rencana Strategis Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Timur Tahun 2019-2023
- Dosoo, D K, et al. (2019). Prevalence of hypertension in the middle belt of Ghana: a community-based screening study. In *International journal of hypertension*. hindawi.com.
- Fries Sumah, D., Maria Ivakdalam, L., Japly Pugesehan, D., Studi Keperawatan, P., & Kesehatan, F. (2020). Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Tertawa. 26(1).
- Hakim, L., Batubara, S. O., & Wahyuni, S. E. (2020). Pengaruh Terapi Tawa terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 541-551.
- Kemenkes RI (2013). Waspada! Hipertensi Kendalikan Tekanan Darah. Panduan Peringatan

Gari Kesehatan Dunia. Balitbang Kemenkes RI.

- Lutfian, L., Pramela, A. L. A., Ningsih, A. P., & Kurdi, F. (2022). Pengaruh Kombinasi Senam Anti Hipertensi Dan Terapi Tawa Terhadap Tekanan Darah Lansia. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 7(1), 20-31.
- Maulia, M., & Hengky, H. K. (2021). Analisis kejadian penyakit hipertensi di Kabupaten Pinrang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4 (3), 324–331.
- Melati, M., Utomo, W., & Agrina, A. (2021). Pengaruh senam anti stroke terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 206-214.
- Nugraha, A. S., Sukawana, I. W., & Zulhaida, A. (2019). Pengaruh Terapi Tawa terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Utara. *Jurnal Gizi Prima*, 4 (1), 17-22.
- Nurhusna, N., 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*, 2(1), 75-81.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Selemba Medika
- Sudayasa, I P, & Alifariki, L. O. (2020). The Relationship between the Consumption Pattern of Pokea Clam and Protein with LDL and HDL Levels in Patients with Hypertension. *Indian Journal of Public Health*.
- Sutrisno, S., Widayati, C. N., & Radate, R. (2018). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Sikap Terhadap Perilaku Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Jono Kecamatan Tawangharjo Kabupaten Grobogan. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 3(2).
- Tulak, G. T. (2017). Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Wara Palopo. *Perspektif: Jurnal Pengembangan Sumber Daya Insani*, 2(1), 169-172.
- WHO, W. H. O. (2023). Hypertension. March. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wulandari, T. (2019). Pola Penggunaan Kombinasi Dua Obat Antihipertensi Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 10(1), 77-82.