



PENERAPAN TERAPI TERTAWA PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH PUKESMAS JEBRES

Galuh Setyo Aji Kusworo¹, Zulfa Mahdiatur Rasyida²

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

*Email Korespondensi : galuhstyak@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57%. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (34,83%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11%) dibandingkan dengan perdesaan (37,01%). Oleh sebab itu, terapi tertawa dapat diterapkan sebagai terapi alternatif untuk lansia penderita hipertensi. Tujuan; Mendeskripsikan hasil penerapan terapi tertawa untuk menurunkan hipertensi pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Ngrosan. Metode; Penerapan menggunakan studi kasus dengan metode penelitian deskriptif dan mengobservasi kejadian yang sudah terjadi. Instrumen yang digunakan meliputi Sphygmomanometer digital, Lembar observasi responden, dan SOP (Standar Operasional Prosedur) Terapi Tertawa. Hasil; Setelah melakukan terapi tertawa selama 5-10 menit dilakukan sebanyak 3 hari sebanyak 1 kali setiap harinya menunjukkan penurunan tekanan darah pada kedua responden. Kesimpulan; Terapi tertawa memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Terapi Tertawa.

ABSTRACT

Hypertension is a condition in which blood pressure in the blood vessels increases chronically. This may occur because the heart has to work harder to pump blood in order to meet the body's oxygen and nutrient needs. The prevalence of hypertension in Central Java Province is 37.57%. The prevalence among women (40.17%) is higher than among men (34.83%). Hypertension prevalence is also slightly higher in urban areas (38.11%) compared to rural areas (37.01%). Therefore, laughter therapy can be applied as an alternative treatment for elderly individuals with hypertension. Objective: To describe the results of applying laughter therapy to reduce hypertension in elderly patients with hypertension in the Ngrosan Community Health Center area. Method: This study used a case study approach with a descriptive research method, observing events that had already occurred. Instruments used included a digital sphygmomanometer, respondent observation sheets, and the Standard Operating Procedure (SOP) for Laughter Therapy. Results: After conducting laughter therapy

for 5–10 minutes once a day over three consecutive days, both respondents showed a reduction in blood pressure. Conclusion: Laughter therapy has an effect on reducing blood pressure in elderly individuals with hypertension.

Keywords: Elderly, Hypertension, Laughter Therapy.

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) bukan suatu penyakit, namun tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dari stres lingkungan. Lansia terus mengalami proses penuaan yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik sehingga rentan terhadap penyakit. Hipertensi salah satu penyakit yang umum terjadi pada lansia dan lebih rentan mengalami komplikasi akibat hipertensi. Resiko hipertensi akan meningkat seiring bertambahnya usia. Hal ini terjadi karena adanya perubahan fisiologis sistem peredaran darah terutama pada pembuluh darah (Hartiningsih et al., 2021).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) terkait prevalensi hipertensi secara global menunjukkan 22% dari total penduduk dunia, sedangkan di wilayah Afrika merupakan wilayah dengan prevalensi hipertensi tertinggi dengan presentase sebesar 27%, kemudian diikuti oleh Mediterania Timur dengan prevalensi hipertensi sebesar 26% dan Asia Tenggara ada di urutan ketiga dengan presentase sebesar 25% (WHO, 2021). Data nasional menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan hipertensi sebesar 34,11% dari seluruh penduduk. (Pudatin Kemenkes, 2022)

Kelompok tertinggi pada prevalensi penyakit tidak menular lansia adalah hipertensi sebesar 32,5%. Data Riskesdas (2023) membuktikan terjadinya peningkatan prevalensi hipertensi yang signifikan, pada kelompok usia 18-24 tahun sebesar 13,2%, usia 25-34 tahun sebesar 20,1%, usia 35-44 tahun sebesar 31,6%, usia 45-54 tahun sebesar 45,3%, usia 55-64 tahun sebesar 55,2%, usia 65-74 tahun sebesar 63,2%, usia 75 tahun sebesar 69,5%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa prevalensi tertinggi hipertensi pada usia 75 tahun keatas (Pudatin Kemenkes, 2022).

Prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57%. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (34,83%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11%) dibandingkan dengan pedesaan (37,01%) (RISKESDAS, 2023). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur. Jumlah penderita hipertensi berusia ≥ 15 th tahun 2021 sebanyak 8.700.512 orang atau sebesar 30,4% dari seluruh penduduk berusia ≥ 15 tahun. Dari jumlah tersebut, sebanyak 4.431.538 orang atau 50,9% sudah mendapatkan pelayanan kesehatan (Kementerian Kesehatan, 2024).

Kurangnya olahraga atau aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan mengonsumsi makanan yang tinggi kadar lemak bisa meningkatkan angka kejadian hipertensi (Adam, 2019). Beberapa zat kimia yang beracun meliputi karbon monoksida dan nikotin yang dihisap pada rokok dan masuk ke aliran darah mengakibatkan rusaknya lapisan endotel pembuluh darah di arteri, lalu berakibat pada proses aterosklerosis dan hipertensi (Umbas, 2019). Dampak yang ditimbulkan oleh hipertensi dapat menyebabkan frustrasi, konflik dan krisis karena penyakit yang tidak segera sembuh (Nababan, 2022).

Lansia yang menderita hipertensi akan terganggu aktivitas kesehariannya. Penanganan hipertensi secara umum yaitu farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan farmakologis ada berbagai macam jenis obat anti hipertensi diantaranya diuretik, penghambat adrenergik (β -bloker), vasodilator, penghambat enzim konversi angiotensin (penghambat ace), antagonis kalsium. Metode non farmakologis yang kini dikembangkan dalam upaya relaksasi, seperti yoga, meditasi, terapi humor, termasuk terapi tertawa yang akhir-akhir ini diangkat di

media yang rutin dilakukan para lansia yang dapat membantu menurunkan tekanan darah (Nisak, 2021).

Terapi tertawa dilakukan untuk mencapai kegembiraan yang dikeluarkan melalui mulut dalam bentuk suara tawa, atau senyuman yang menghiasi wajah, perasaan hati yang lepas dan bergembira sehingga memiliki efek melancarkan peredaran darah. Terapi tertawa juga melebarkan pembuluh darah sehingga memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh (Kezia, et al., 2020). Terapi tertawa dapat membantu untuk mengendalikan tekanan darah dengan merendahkan stress endokrin dan menimbulkan keadaan rileks untuk mengatasi stress (Yossi, et al., 2022).

Tertawa juga melebarkan pembuluh darah sehingga memperlancar aliran darah keseluruh tubuh. Melakukan terapi tertawa dapat meningkatkan pelepasan hormon endorfin dan mengurangi pelepasan hormon epinepin, katekolamin, vasopresin, kortisol dan hormon-hormon lainnya yang bersifat vasokonstriktor dan memberikan efek relaksasi. Dengan demikian melakukan terapi tertawa dapat menekan stres dan mencegah peningkatan tekanan darah (Efendi, et al., 2023).

Kelebihan terapi tertawa dibandingkan non farmakologi lain yaitu, mengurangi kecemasan dan emosi negatif lainnya, meningkatkan kekebalan tubuh, sebagai anti depresan alami, menghilangkan rasa sakit dan membakar kalori. Tertawa hasil terapi bermanfaat menurunkan tekanan darah, mengurangi risiko stroke dan serangan jantung, mengurangi produksi kadar hormon stres sehingga meningkatkan kesehatan jantung. Meningkatkan produksi katekolamin yang berguna untuk fungsi otak seperti memori, penangkapan kembali, kewaspadaan, menurunkan sekresi hormon kortisol dan hormon stress merangsang pelepasan endorfin yang berguna untuk mengurangi tingkat rasa sakit dan menghasilkan perasaan gembira atau euphoria, dan meningkatkan produksi sel T-limfosit dan K-sel yang berguna untuk kekebalan tubuh.

Data Badan Pusat Statistik (BPS) pada sensus penduduk tahun 2022 di Kecamatan Jebres usia 15-64 tahun sebanyak 59.980 penduduk dan pada usia 65 tahun ke atas sebanyak 6.080 penduduk (Badan Pusat Statistik Kota Surakarta, 2024). Kasus yang ditemukan pada tahun 2023 sebanyak 67.355 kasus, mengalami penurunan jika dibandingkan dengan jumlah kasus tahun 2022 sebanyak 92.614 kasus. Hal tersebut dikarenakan semakin optimalnya upaya penemuan kasus melalui pelayanan kesehatan dalam gedung maupun di luar gedung seperti integrasi kegiatan PIS-PK, Posbindu PTM dan jejaring fasyankes lain (Dinas Kesehatan Surakarta, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan penulis pada tanggal 26 Mei 2025 dari hasil wawancara dan observasi terhadap lansia penderita hipertensi di Jebres, Surakarta diperoleh data bahwa dari 14 lansia mengalami hipertensi. Hasil wawancara dan observasi didapatkan data: 9 lansia mengalami hipertensi stadium 1, 3 lansia mengalami hipertensi stadium 2 dan 2 lansia mengalami hipertensi berat. Dari 14 lansia yang mengalami hipertensi didapatkan 9 lansia menyatakan rutin mengkonsumsi obat antihipertensi, 5 lansia menyatakan tidak rutin mengkonsumsi obat antihipertensi. 14 lansia belum pernah melakukan penerapan teknik non farmakologi.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka penulis tertarik melakukan penerapan dengan judul "Penerapan Terapi Tertawa Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Jebres".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan desain penelitian pre eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap tekanan darah penderita hipertensi, dengan rancangan one grup pre test – post test di mana rancangan tidak ada

kelompok pembanding (control). Dalam penelitian ini dilakukan pretest (pengukuran awal) tekanan darah dengan menggunakan tensimeter kemudian diberikan terapi tertawa. Setelah selesai pemberian terapi tertawa, dilakukan post test (pengukuran akhir) untuk mendapatkan hasil setelah pemberian terapi tertawa. Peneliti mengajarkan terapi tertawa 5-10 menit selama 3 hari sebanyak 1 kali setiap harinya.

HASIL PENELITIAN

Gambaran lokasi Penelitian

Pemilihan lokasi penerapan ini dilakukan di JL. Kartika 3 RT 04 RW 36, Kelurahan Jebres, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta. Kelurahan Jebres merupakan salah satu wilayah binaan dari Puskesmas Ngoresan. Kelurahan Jebres merupakan salah satu kelurahan dari 11 kelurahan yang berada di Kecamatan Jebres, Kota Surakarta. Kelurahan Jebres terdiri dari beberapa kampung, yaitu Kampung Ngemingan, Kampung Tegalrejo, Kampung Tegal Baru, Kampung Petoran, Kampung Kentingan, Kampung Ngasinan, Kampung Gendingan, Kampung Kentingan, Kampung Ngoresan, Kampung Gulon, Kampung Kaplingan, Kampung Panggungrejo, Kampung sawah Karang, Kampung Jebres Krajan, Kampung Jebres Tengah, Kampung Tegalkuniran, Kampung Guwosari, Kampung Mondokan, Kampung Purwoprajan, Kampung Kandangsapi.

Responden pertama pada penerapan ini yaitu Ny. S berusia 62 tahun dengan diagnosa hipertensi, berjenis kelamin perempuan, beragama islam, tinggal bersama suami di JL. Kartika 3, Kentingan, RT 04 RW 36. Responden memiliki kebiasaan sehari-hari di rumah seperti bersih-bersih halaman, menyapu, menyiram tanaman. Responden memiliki 6 saudara kandung, dua diantaranya telah meninggal dunia. Responden mengeluh saat bangun tidur kepalanya pusing, tengkuk terasa berat, stress, dan responden mengatakan mempunyai riwayat hipertensi sejak 3 tahun yang lalu. Ny. S jarang kontrol ke puskesmas dan jarang meminum obat hipertensi karena Ny. S beranggapan kepalanya pusing jika dibuat istirahat nanti sembuh sendiri. Hasil tekanan darah saat dilakukan wawancara 167/100 mmHg.

Responden kedua adalah Ny. P berusia 60 tahun dengan diagnosa hipertensi, berjenis kelamin perempuan, beragama islam, tinggal dengan suaminya di JL. Ki Hajar Dewantara, Kampung Kentingan wetan, RT 01 RW 36, responden memiliki 4 saudara kandung. Responden memiliki kebiasaan sehari-hari di rumah seperti menyapu, mengepel, mencuci baju. Responden mengatakan sudah mengetahui jika dirinya mempunyai riwayat hipertensi sejak 2 tahun yang lalu dan rutin kontrol ke puskesmas jika obatnya habis. Ny. P juga sering merasakan pusing ketika bangun tidur, tengkuk terasa berat, jarang berolah raga. Hasil tekanan darah saat dilakukan wawancara 165/100 mmHg.

Hasil Penerapan

Penerapan ini melibatkan 2 orang responden yang tidak aktif kontrol di Puskesmas Ngoresan yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, dengan karakteristik responden sebagai berikut :

Tabel.1.1 Karakteristik Responden

Data	Ny.S	Ny.P
Usia	62 tahun	60 tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan
Agama	Islam	Islam
Pekerjaan	IRT	IRT

Riwayat Hipertensi

3 tahun

2 tahun

a) Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Terapi Tertawa.

Tabel 1.2 Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Terapi Tertawa

No	Tanggal	Nama Responden	Hasil Tekanan Darah	Keterangan
1.	17 Juni 2025	Ny.S	167/100 mmHg	Hipertensi Derajat II
2.	17 Juni 2025	Ny.P	160/97 mmHg	Hipertensi Derajat II

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel diatas, sebelum dilakukan terapi tertawa didapatkan data bahwa tekanan darah Ny. S 167/100 mmHg dan pada Ny. P didapatkan hasil tekanan darah 150/100 mmHg. Keduanya termasuk dalam kategori hipertensi derajat II.

b) Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Terapi Tertawa.

Tabel 1.3 Pengukuran Tekanan Darah Sesudah Terapi Tertawa

No	Tanggal	Nama Responden	Hasil Tekanan Darah	Keterangan
1.	19 Juni 2025	Ny.S	157/95 mmHg	Hipertensi Derajat II
2.	19 Juni 2025	Ny.P	155/95 mmHg	Hipertensi Derajat II

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel diatas, setelah dilakukan terapi tertawa didapatkan data bahwa tekanan darah Ny. S 157/95 mmHg dan pada Ny. P didapatkan hasil tekanan darah 155/95 mmHg. Dimana kedua pasien termasuk dalam kategori hipertensi derajat I.

Perbandingan Tekanan Darah Kedua Responden

Tabel 1.4 Perbandingan Nilai Tekanan Darah Kedua Responden

No	Tanggal	Nama Responden	Hasil Tekanan Darah (Sebelum)	Hasil Tekanan Darah (Sesudah)	Keterangan
----	---------	----------------	-------------------------------	-------------------------------	------------

1.	17 Juni 2025	Ny.S	167/100 mmHg	157/95 mmHg	Terdapat perubahan pada sistolik 10 mmHg dan diastolik 5 mmHg
		Ny.P	160/97 mmHg	155/ 95 mmHg	Terdapat perubahan pada sistolik 5 mmHg dan diastolik 2 mmHg
2	18 Juni 2025	Ny.S	159/96 mmHg	155/95 mmHg	Terdapat perubahan pada sistolik 4 mmHg dan diastolik 1 mmHg
		Ny.P	155/96 mmHg	150/95 mmHg	Terdapat perubahan pada sistolik 5 mmHg dan diastolik 1 mmHg
3	19 Juni 2025	Ny.S	155/ 95 mmHg	150/90 mmHg	Terdapat perubahan pada sistolik 5 mmHg dan diastolik 5 mmHg
		Ny.P	151/95 mmHg	149/90 mmHg	Terdapat perubahan pada sistolik 2 mmHg dan diastolik 5 mmHg

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel diatas, sebelum dilakukan terapi tertawa pada tanggal 17 Juni 2025 didapatkan data bahwa tekanan darah Ny. S 167/100 mmHg dan setelah dilakukan terapi tertawa hasil tekanan darah 157/95 mmHg. Pada Ny. P sebelum dilakukan terapi tertawa tekanan darah menunjukkan angka 160/97 mmHg dan setelah dilakukan terapi tertawa tekanan darah menjadi 155/ 95 mmHg. Kemudian pada perlakuan yang kedua pada tanggal 18 Juni 2025 didapatkan hasil sebelum dilakukan terapi tertawa tekanan darah Ny. S 159/96 mmHg, dan setelah dilakukan terapi tertawa menunjukkan tekanan darah 155/95 mmHg. Pada Ny. P sebelum dilakukan terapi tertawa tekanan darah 155/96 mmHg, dan setelah dilakukan terapi tertawa yaitu 150/95 mmHg. Perlakuan yang terakhir yaitu pada tanggal 19 Juni 2025 dimana didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan terapi tertawa didapatkan hasil bahwa tekanan darah Ny. S 155/ 95 mmHg dan setelah dilakukan terapi tertawa tekanan darah Ny. S 150/90

mmHg. Kemudian pada Ny. P sebelum dilakukan terapi tertawa tekanan darah menunjukkan angka 151/95 mmHg dan setelah dilakukan terapi tertawa tekanan darah menjadi 149/90 mmHg.

PEMBAHASAN

Penerapan ini dilakukan untuk mendeskripsikan hasil implementasi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi tertawa pada lansia penderita hipertensi. Berdasarkan hasil penerapan terapi tertawa pada lansia penderita hipertensi dengan rentan usia 60 tahun keatas di JL. Kartika 3, Kelurahan Jebres, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta yang telah dilakukan pada Ny. S dan Ny. P pada tanggal 17 Juni 2025 yang masing-masing dilakukan selama 5-10 dilakukan selama 3 hari sebanyak 1 kali setiap harinya

Hasil Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Tertawa

Berdasarkan data hasil pengukuran yang dilakukan oleh peneliti sebelum dilakukan terapi tertawa pada Ny. S dan Ny. P. Diperoleh hasil pada Ny. S dengan tekanan darah 167/100 mmHg dan Ny. P menunjukkan angka tekanan darah 160/97 mmHg. Dimana kedua responden menunjukkan bahwa tekanan darah keduanya termasuk dalam kategori hipertensi derajat II.

Peningkatan risiko hipertensi terjadi secara signifikan disebabkan oleh perubahan sistem kardiovaskuler berupa katup jantung akan menebal dan menjadi kaku, elastisitas dinding aorta akan menurun sehingga kontraksi dan volume menurun. Efektivitas pembuluh darah perifer untuk oksigenasi akan berkurang, perubahan posisi tidur keduduk dan juga duduk ke posisi berdiri bisa menyebabkan tekanan darah menurun menjadi 65 mmHg sehingga mengakibatkan pusing mendadak. Sedangkan tekanan darah meninggi akibat resistensi pembuluh darah perifer. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi, yaitu diet, obesitas, aktivitas fisik, pola hidup sehat, stress, genetik, usia dan jenis kelamin. Berdasarkan hasil observasi di Kampung Ketingan Wetan didapatkan hasil masyarakat sering mengkonsumsi makanan tinggi sodium serta aktivitas fisik yang terlalu berlebih karena responden mayoritas bekerja sebagai petani. Usia responden paling banyak berada di rentang 51-70. Hipertensi dapat ditangani dengan pengobatan nonfarmakologis yaitu mencakup psikis antara lain, mengurangi stress, olahraga, terapi musik, istirahat, terapi tertawa (Septiana and Silvitarsi, 2023).

Faktor resiko hipertensi adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik atau faktor resiko yang tidak dapat berubah atau dikontrol, kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan jelantah, kebiasaan konsumsi minum-minuman beralkohol, obesitas, kurang aktivitas fisik, stres, penggunaan estrogen. Berdasarkan penyebabnya hipertensi terbagi menjadi dua golongan, yaitu: hipertensi esensial atau hipertensi primer yang didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah yang tidak diketahui penyebabnya atau ideopatik. Beberapa faktor diduga berkaitan dengan berkembangnya hipertensi esensial seperti genetik, jenis kelamin dan usia, diet, berat badan atau obesitas, gaya hidup (Nurlinawati, 2024).

Perempuan lebih rentan menderita penyakit hipertensi dibanding laki-laki, dikarenakan alasan salah satunya gaya hidup yang tidak sehat seperti kurangnya aktivitas olahraga, mengkonsumsi garam natrium berlebih, obesitas, mengkonsumsi makanan yang berlemak atau kolesterol tinggi dan stress. Hipertensi pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki yang diakibatkan oleh faktor hormonal yaitu hormone estrogen pada perempuan yang dapat melindungi perempuan dari penyakit kardiovaskuler. Kadar hormon ini akan menurun setelah menopause. Efek perlindungan estrogen dianggap sebagai penjelasan adanya imunitas perempuan pada usia premenopause. Pada saat premenopause yang terjadi bersamaan dengan

perubahan ke usia yang lebih lanjut, perempuan mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormone estrogen yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan (Hartati *et al.*, 2023).

Menurut asumsi banyak faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu mengonsumsi garam yang berlebih, mengonsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh, memasak menggunakan minyak jelantah, stres dan kurangnya aktivitas olahraga sehingga dapat menimbulkan obesitas serta faktor resiko yang tidak dapat dikontrol yaitu dengan bertambahnya usia.

Hasil Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Tertawa.

Hasil penerapan terapi tertawa pada Ny. S dan Ny. P di Kampung Kentingan Wetan selama 5-10 menit dilakukan sebanyak 3 hari sebanyak 1 kali setiap harinya. Didapatkan hasil tekanan darah pada Ny. S 150/90 mmHg dan pada Ny. P dengan tekanan darah 149/90 mmHg. Dimana kedua responden menunjukkan bahwa tekanan darah keduanya termasuk dalam kategori hipertensi derajat I.

Terapi tertawa dilakukan dengan cara mengajak klien melakukan aktivitas tertawa dengan melibatkan perilaku dan gerakan tubuh yaitu dengan melakukan latihan terapi tertawa untuk memunculkan tertawa alam lewat perilakunya sendiri tanpa adanya humor. Individu akan berlatih melakukan gerakan motorik dan suara tertawa, yang akhirnya berakhir pada kondisi fisiologis atau meningkatnya sistem saraf parasimpatis dan menurunnya sistem saraf simpatis. Selain itu, membentuk wajah dengan ekspresi tertentu yang akan menimbulkan perasaan atau emosi yang sama disebut dengan *facial feedback hypothesis* (Sari, 2022).

Menurut pendapat (Satish, 2024) terapi tawa adalah suatu terapi atau obat yang bermanfaat bagi kesehatan psikologis maupun fisiologis misalnya mengeluarkan hormon stress seperti *epineprine* dan *cortisol* serta menghasilkan hormon *endorfin* yang membuat seseorang merasa nyaman dan bahagia serta meningkatkan jumlah sel T yang berhubungan dengan antibody sehingga seseorang tidak mudah terserang penyakit. Dalam hal ini terapi tawa dapat digunakan sebagai tindakan pencegahan maupun pengobatan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Syamsuddin, 2023) tekanan darah sistolik sebelum pada kelompok kontrol 149.29 dan sistolik sesudah yaitu 135.50. Dimana hal ini menunjukkan terapi tertawa dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Kawatuna. Tertawa juga dapat menurunkan depresi, dengan tertawa sekresi neurotransmitter, dopamin dan serotonin yang menyebabkan depresi dapat berkurang.

Menurut asumsi peneliti terapi tawa membantu mengontrol tekanan darah dengan mengurangi pelepasan hormon-hormon yang berhubungan dengan stres dan dengan memberikan relaksasi tekanan darah menurun setelah dilakukan terapi tawa pada responden yang menderita hipertensi disebabkan oleh efek terapi yang bisa menimbulkan perasaan bahagia dan rileks, sehingga responden merasa nyaman dan terlepas dari stres yang dialaminya. Hipertensi banyak dipengaruhi faktor-faktor lain seperti makanan berlemak, kafein, garam berlebih, olahraga dimana untuk mencapai hasil maksimal diperlukan juga gaya hidup yang sehat.

Hasil Perbandingan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Tertawa.

Penerapan di atas dapat dideskripsikan terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi tertawa kepada kedua responden yaitu Ny. S dan Ny.P. Pada penerapan pertama yakni tanggal 17 Juni 2025 didapatkan data bahwa tekanan darah Ny. S 167/100 dan setelah dilakukan terapi tertawa hasil tekanan darah 157/95 mmHg. Ny. S mengalami penurunan tekanan darah sistolik 10 mmHg dan diastolik 5 mmHg.

Pada Ny. P sebelum dilakukan terapi tertawa tekanan darah menunjukkan angka 160/97 mmHg dan setelah dilakukan terapi tertawa tekanan darah menjadi 155/95 mmHg. Ny. P

mengalami penurunan tekanan darah sistolik 5 mmHg dan diastolik 2 mmHg. Kemudian pada penerapan yang kedua pada tanggal 18 Juni 2025 didapatkan hasil sebelum dilakukan terapi tertawa tekanan darah Ny. S 159/96 mmHg, dan setelah dilakukan terapi tertawa menunjukkan tekanan darah 155/95 mmHg. Pada tekanan darah Ny. S mengalami penurunan tekanan darah sistolik 4 mmHg dan diastolik 1 mmHg. Pada Ny. P sebelum dilakukan terapi tertawa tekanan darah 155/96 mmHg, dan setelah dilakukan terapi tertawa yaitu 150/95 mmHg. Pada tekanan darah Ny. P mengalami penurunan tekanan darah sistolik 5 mmHg dan diastolik 1 mmHg. Penerapan yang terakhir yaitu pada tanggal 19 Juni 2025 dimana didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan terapi tertawa didapatkan hasil bahwa tekanan darah Ny. S 155/95 mmHg dan setelah dilakukan terapi tertawa tekanan darah Ny. S 150/90 mmHg. Pada hari ke tiga Ny. S mengalami penurunan tekanan darah sistolik 5 mmHg dan diastolik 5 mmHg. Kemudian pada Ny. P sebelum dilakukan terapi tertawa tekanan darah menunjukkan angka 151/95 mmHg dan setelah dilakukan terapi tertawa tekanan darah menjadi 149/90 mmHg. Pada tekanan darah Ny. P mengalami penurunan tekanan darah sistolik 2 mmHg dan diastolik 5 mmHg.

Dari hasil penerapan tersebut rata-rata perbedaan tekanan darah sistol sebelum dan sesudah adalah 5 sedangkan diastolnya 2. Menurut Penelitian dari Efendi *et al.*, (2023). Berdasarkan hasil uji T didapatkan nilai rata-rata perbedaan tekanan darah sistole antara sebelum dan sesudah adalah 2.797 dengan standar deviasi 3.656 dan standar eror 0.914. Nilai rata-rata perbedaan tekanan darah diastole antara sebelum dan sesudah adalah 4.531 dengan standar deviasi 2.243, dan standar eror 0.561. Hasil uji statistik didapatkan nilai P value 0,000 sistole dan 0,000 diastole maka dapat disimpulkan ada pengaruh terapi tertawa terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2023.

Menurut pendapat (Setyawan, 2020) tawa menaikkan tingkat *endorfin* dalam tubuh kita, merupakan penghilang rasa sakit alami. Norman Cousins, seorang wartawan Amerika yang menderita penyakit tulang belakang yang tidak disembuhkan, mendapatkan manfaat dari terapi tertawa ketika tidak ada obat penghilang rasa sakit yang membantunya. *Endorfin* yang dipicu oleh tawa bisa membantu mengurangi intensitas rasa sakit dan sendi, radang tulang belakang dan kejang otot, Sedangkan menurut (Bete, 2022) saat tertawa bukan hanya hormon *endorfin* saja yang keluar tetapi banyak hormon positif yang muncul. Keluarnya hormon positif yaitu hormon yang keluar yang diproduksi oleh tubuh ketika merasa bahagia, ceria dan gembira seperti hormon *beta-endorfin* dan *endomorfine*. Hormon ini akan menyebabkan lancarnya peredaran darah dalam tubuh sehingga fungsi kerja organ berjalan dengan normal.

Peneliti berasumsi bahwa terapi tawa ini mempunyai banyak manfaat yang tidak hanya memberikan energi pada tubuh untuk beraktivitas, tetapi juga menurunkan tekanan darah dengan cara merelaksasi tubuh dan mengurangi pelepasan hormon yang terkait dengan stres. Demikian pula, terapi digunakan sebagai penangkal yang baik untuk pencegahan stres. Tertawa kadang-kadang digambarkan sebagai semacam relaksasi yang mirip dengan jenis terapi lainnya tetapi dengan manfaat tambahan untuk menarik suasana hati dari mulut dalam bentuk tawa dan kelegaan. Mirip dengan latihan aerobik, di mana satu manfaat yang hampir semua orang manfaatkan adalah merasa baik, terapi tawa mungkin memiliki efek yang sama. Sensasi menyenangkan ini dihasilkan dari fakta bahwa tertawa memungkinkan dapat menghirup lebih banyak oksigen. Satu menit tertawa setara dengan sepuluh menit latihan mendayung, menurut perbandingan antara tertawa dan aerobik. Dengan kata lain, tertawa mirip dengan latihan aerobik karena merangsang jantung dan sirkulasi darah.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penerapan tentang Penerapan Terapi Tertawa Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Puskesmas Ngoresan, Kelurahan Jebres dengan 2

responden selama 3 kali pertemuan, penulis dapat menyimpulkan hal-hal berikut, Sebelum menjalani terapi tertawa, tekanan darah Ny. S dan Ny. P termasuk dalam kategori hipertensi derajat II. Setelah menjalani terapi tertawa tekanan darah Ny. S dan Ny. P termasuk dalam kategori hipertensi derajat I. Dalam perbandingan sebelum dan sesudah terapi tertawa, terjadi penurunan atau perbaikan tekanan darah Ny. S dan Ny. P dari hipertensi grade II menjadi hipertensi derajat I.

Bagi masyarakat disarankan agar masyarakat mampu memahami dengan baik cara menurunkan tekanan darah dengan teknik non-farmakologis yaitu dengan aktivitas fisik seperti terapi tertawa. Bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan Mampu membantu tenaga kesehatan dalam melakukan penyuluhan kepada lansia yang mengalami hipertensi dengan melakukan terapi tertawa sebagai salah satu terapi non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah. Bagi penulis diharapkan agar dapat meneliti variable lain yang lebih bervariasi dan mencakup penelitian yang lebih luas dengan metode penelitian yang berbeda terutama yang berhubungan dengan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi tertawa. Sehingga penelitian tentang tekanan darah sebelum dan sesudah dapat terus dikembangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019) 'Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia', *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), pp. 82–89. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>.
- Adi, M., Mawaddah, N. and Nurwidji, N. (2020) 'Peningkatan Kemampuan Adaptasi Lansia Dengan Terapi Kelompok', *Jurnal Kesehatan dr. Soebandi*, 8(1), pp. 49–55. <https://doi.org/10.36858/jkds.v8i1.168>.
- Andi, N., Birwin, A. and Suraya, I. (2024) 'Hubungan Kebiasaan Merokok dan Stres Kerja dengan Suspek Hipertensi pada Petugas Suku Dinas Perhubungan Kota Administrasi Jakarta Selatan', 3(2), pp. 52–57.
- Badan Pusat Statistik Kota Surakarta 2024 'Badan Pusat Statistik Kota Surakarta 2024'.
- Bengi, M., Ardiani, L. and Yahya, M. (2024) 'Efektifitas Terapi Tertawa Untuk Menurunkan Tingkat Depresi Pada Lansia', *Darusalam Indonesian Journal*, 114(September 2022), pp. 66–73. <https://doi.org/10.1016/j.sciaf.2019.e00146>.
- Bete, D., Kurniyanti, M.A. and Mayasari, S.I. (2022) 'Terapi Tertawa Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi', *Jurnal Keperawatan*, 14(3), pp. 719–730. <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/271>.
- Damayanti, V.W., Yonata, A. and Kurniawaty, E. (2023) 'Hipertensi pada Diabetes Melitus: Patofisiologi dan Faktor Risiko', *Medula*, 14(1), pp. 1253–1257.
- DINKES SURAKARTA (2023) 'Profil Kesehatan Surakarta 2023', pp. 1–207.
- B.P.S.K.S. (2022) 'Badan Pusat Statistik Kota Surakarta 2022', , 11(1), pp. 1–14.
- Harahap, F.A.A. *et al.* (2024) 'Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang', *Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang*, 8(1), pp. 7–15.
- Hartati, S. *et al.* (2023) 'Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Posbindu Pujasuma Kelurahan SP VI Sari Bungamas Tahun 2022', *Jurnal Abdi Kesehatan dan Kedokteran*, 2(1), pp. 92–102. <https://doi.org/10.55018/jakk.v2i1.33>.
- Kemntrian Kesehatan (2024) *Profil Kesehatan*.
- Mayasari, I.G.A. (2024) 'Strategi Komunikasi Petugas Promosi Kesehatan Dalam Mencegah Hipertensi Di Puskesmas Karang Taliwang', *Jurnal Intelek dan Cendikiawan Nusantara*, 1(4), pp. 955–964. <https://jicnusantara.com/index.php/jicn>.
- Nababan, T. (2022) 'Efektivitas Terapi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi', *Jurnal Keperawatan Priority*, 5(1), pp. 80–86. Available at:

- <https://doi.org/10.34012/jukep.v5i1.2186>.
- Poniyem, M. and Nurlinawati (2024) 'Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi', 04(Table 10), pp. 4–6.
- Pudatin Kemenkes (2022) 'Info Datin 2022'.
- Ruspawan, D.M. and Wulandari, N.M.D. (2012) 'Pengaruh Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia Di PSTW Wana Seraya Denpasar', *Skala Husada*, 9(1), pp. 1–9.
- Saputra, A.U. and Mardiono, S. (2022) 'Hubungan Dukungan Keluarga Dengan kejadian Stroke Pada Lansia', *Jurnal Kesehatan*, 11(2), pp. 10–25.
- Sari, M.K., Elly, N. and Dahrizal, D. (2022) 'Literature Review : Efektivitas Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Tahun 2021', *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 1(1), pp. 45–52. <https://doi.org/10.58222/juvokes.v1i1.20>.
- Septiana, R.N. and Silvitasari, I. (2023) 'Awa Terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Bangunrejo Kidul Kabupaten Ngawi', *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 01(02), pp. 1–6.
- Suryani, Dini Dini. "Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Pukesmas Paal X Kota Jambi." *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika* 15.2 (2024): 340-348.
- Syukkur, A. and Sipollo, B.V. (2023) 'Pemberdayaan Kader Lansia Dalam Upaya Penatalaksanaan Nyeri Sendi Pada Lansia', *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), p. 298. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i1.13110>.
- Touyz, R.M. (2022) 'Hypertension 2022 Update: Focusing on the Future', *Hypertension*, 79(8), pp. 1559–1562. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.122.19564>.
- Umbas, I.M., Tuda, J. and Numansyah, M. (2019) 'Hubungan Antara Merokok Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kawangkoan', *Jurnal Keperawatan*, 7(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24334>.
- WHO. (2021) 'WHO 2021', *Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan kesehatan*, 34(1), pp. 166–176.
- Yacob, R., Ilham, R. and Syamsuddin, F. (2023) 'Hubungan Kepatuhan Minum Obat Dengan Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Program Prolanis Diwilayah Kerja Puskesmas Tapa', *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(2), pp. 58–67.
- Yudi Abdul Majid, Wahyuni and Dewi Pujianan (2023) 'Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi', *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(1), pp. 65–71. <https://doi.org/10.52523/jika.v1i1.12>.
- Zaim Anshari (2020) 'Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensidan Upaya Pencegahannya', *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), p. 2. <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM/article/view/289/149>.