

Dikirim : 10 September 2023  
Direvisi : 2 Oktober 2023  
Disetujui : 1 Desember 2023

IMJ  
(Initium Medica Journal)  
Online ISSN : 2798-2289  
Jurnal homepage: <https://journal.medinerz.org>

## INITIUM MEDICA JOURNAL

<https://journal.medinerz.org/index.php/IMJ>

e-ISSN : 2798-2289

**Keywords :** Hypertension, Blood Pressure, LaughterTherapy

**Kata kunci :** Hipertensi, Tekanan Darah, Terapi Tertawa

Korespondensi Penulis: Jufrika Gusni  
[jufrikagusni22@gmail.com](mailto:jufrikagusni22@gmail.com)



## PENERBIT

Literasi Cahaya Pustaka

## PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI KERJA PUSKESMAS SUNGAI NANAM

**Jufrikagusni 1) Miswarti 2)**

Jurusan Program Pendidikan Ners, Fakultas Psikologi & Kesehatan, Universitas Negeri Padang  
Email Corresponding: [jufrikagusni22@gmail.com](mailto:jufrikagusni22@gmail.com),  
[missjiwa78@gmail.com](mailto:missjiwa78@gmail.com)

### Abstrak

Data World Health Organization (WHO) tahun 2021 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyanggah Hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis Hipertensi. Penatalaksanaan non farmakologis hipertensi salah satunya terapi tertawa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penurunan tekanan darah pada lansia penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Nanam Tahun 2022. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan *quasy experiment*. Penelitian ini dilakukan dari bulan April sampai Agustus 2022. Populasi adalah lansia penderita hipertensi 887 orang. Sampel 10 orang. Analisa data dengan univariat dan analisa data bivariat dengan uji statistik *T-test Paired Sample*, pengolahan data dengan *editing, entry, dan clining*.

Hasil penelitian ini diketahui nilai rata rata sebelum dilakukan terapi tertawa *pretest-sistolik* 162,00 dan sesudah terapi tertawa *posttest-sistolik* menurun menjadi 149,50 dan *pretest- diastolik* 101,00 sesudah terapi tertawa *posttest-diastolik* menurun menjadi 89,80. Hasil uji paired T-test di dapatkan P-value = 0,000, berarti ada pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas sungai nanam tahun 2022. Melalui pimpinan Puskesmas Sungai Nanam diharapkan terapi tertawa dapat di masukan ke dalam program Puskesmas Sungai Nanam sebagai pengobatan non farmakologiss yang dapat menurunkan tekanan darah

### **Abstract**

*Data from the World Health Organization (WHO) in 2021 shows that around 1.13 billion people in the world have hypertension, meaning that 1 in 3 people in the world is diagnosed with hypertension. One of the non-pharmacological management of hypertension is laughter therapy. The purpose of this study was to determine the effect of reducing blood pressure in the elderly with hypertension in the Sungai Nanam Health Center Working Area in 2022. This type of research is quantitative with a quasi experiment. This research was conducted from April to August 2022. The population is 887 elderly people with hypertension. Sample 10 people. Data analysis with univariate and bivariate data analysis with T-test Paired Sample statistical test, data processing by editing, entry, and clining.*

*The results of this study found the average value before pretest-systolic laughter therapy was 162,00 and after posttest-systolic laughter therapy decreased to 149,50 and, pretest-diastolic laugh therapy was 101,00 after posttest-diastolic laughter therapy decreased to 89,80. The results of the paired T-test were obtained P-value = 0,000, meaning that there was an effect of laughter therapy on reducing blood pressure in the elderly with hypertension in the working area of the Sungai Nanam Public Health Center in 2022. Through the leadership of the Sungai Nanam Health Center, it is hoped that laughter therapy can be included in the Sungai Nanam Health Center program as a non-pharmacological treatment that can reduce blood pressure..*

### **PENDAHULUAN**

Lanjut usia merupakan suatu proses yang tidak dapat dihindari, berjalan terus menerus dan berkesinambungan dan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis pada tubuh secara keseluruhan. Menurut WHO batasan lanjut usia yaitu 60-74 tahun, lanjut usia tua usia 75 – 90 tahun, dan usia sangat tua usia > 90 tahun (Padila, 2016). Di seluruh dunia jumlah orang lanjut usia di perkirakan ada 500 juta dengan usia rata - rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 miliar (Padila, 2016). Pertambahan usia akan menimbulkan perubahan - perubahan pada struktur dan fisiologis dari berbagai sel / jaringan / organ dan sistem yang ada pada tubuh manusia (Mubarak, 2016). Berbagai penyakit yang sering dialami oleh lanjut usia yaitu penyakit degenerasi seperti hipertensi, arteriosklerosis, diabetes mellitus dan kanker (Nugroho, 2016). Salah satu gangguan kesehatan yang

paling sering dialami oleh lansia yaitu hipertensi.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang mungkin paling banyak dijumpai, sebab penyakit ini diderita baik oleh pria maupun wanita, serta pada golongan dewasa maupun kalangan muda. Hipertensi sering mendapatkan julukan sebagai silent disease. Hal ini dikarenakan hipertensi datangnya diam diam, tidak menunjukkan adanya gejala tertentu. Sifat inilah yang membuat hipertensi menjadi lebih berbahaya. Karena kadang-kadang seseorang tidak mengetahui dirinya menderita tekanan darah tinggi sampai pada akhirnya timbul penyakit-penyakit lain, seperti jantung, strok, maupun ginjal yang dapat menyebabkan kematian. Keadaan ini sebenarnya dapat dicegah bila hipertensi dapat dikontrol dari awal (Elizabet, 2018). Hipertensi di sebut juga tekanan darah atau denyut jantung yang lebih tinggi dari normal yang disebabkan oleh penyempitan pembuluh darah atau karena gangguan lain (Dorland, 2005).

Laporan dari ACCF/AHA Expert Consensus Document on Hypertension in the Elderly mengungkapkan bahwa jumlah pasien hipertensi dengan hipertensi sistolik terisolasi yang berusia 60-69 tahun sebanyak 65% dan yang berusia di atas 70 tahun lebih dari 90% (Arifin et al, 2012). Angka penderita hipertensi kian hari semakin mengkhawatirkan dengan angka yang terus meningkat tajam. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dengan keadaan cukup istirahat/tenang (Kemenkes RI, 2016).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2021 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Dari 972 juta

penderita hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 juta berada di negara berkembang. Prevalensi hipertensi tertinggi berada di Afrika yaitu 46% dewasa berusia diatas 25 tahun terdiagnosis hipertensi (Depkes RI, 2018). Prevalensi hipertensi di Indonesia sekitar 34,1% (Riskesdas, 2018) jumlah penderita hipertensi tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Prevalensi hipertensi di Sumatera Barat yakni 25,16% dengan jumlah 176.169 kasus yang terdeteksi melalui pengukuran tekanan darah. Kota Padang merupakan wilayah tertinggi di Sumatera Barat dengan jumlah kasus hipertensi sebesar 44,330 kasus, diikuti oleh kabupaten Solok dengan jumlah kasus 30,863 kasus (Dinas Kesehatan Kota padang, 2018).

Bahaya Hipertensi sangat mengerikan bagi nyawa seseorang karena akibat yang ditimbulkan oleh Hipertensi sangat tinggi resikonya pada kematian, Hipertensi termasuk dalam salah satu penyakit paling mematikan di dunia, berbagai bahaya yang dapat di timbulkan karena hipertensi diantaranya yaitu stroke, retinopati hipertensif atau rusaknya saraf mata, penyakit pembuluh darah arteri menyebabkan rasa pegal dan letih ketika berjalan kaki, gangguan pada ginjal menyebabkan sering buang air kecil, serangan jantung, sindrom metabolic / terganggunya proses metabolise tubuh , kelelahan, nyeri pada bagian dada, sakit kepala di sertai pusing, dan juga membuat denyut jantung dan nadi tidak beraturan. Dalam mengurangi bahaya dari Hipertensi tersebut perlu di lakukan terapi Farmakologis dan Non Farmakologis, salah satu Non Farmakologis yang dapat di lakukan yaitu Terapi Tertawa.

Terapi Tertawa merupakan terapi non farmakologis yang dapat di gunakan untuk mengatasi hipertensi. Terapi tertawa yang dimulai dengan tahap demi tahap, sehingga efek yang dirasakan bagi yang tertawa benar-benar bermanfaat. Terapi tertawa untuk mengurangi stress

sudah banyak dilakukan orang. Tertawa 5-10 menit bisa merangsang pengeluaran endorphin dan serotonin, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga melatonin. Ketiga zat ini sangat baik untuk otak sehingga lansia yang melakukan terapi tertawa bisa merasa lebih tenang. Efeknya sangat luar biasa untuk menurunkan tekanan darah tinggi.

Tertawa dapat membantu mengontrol tekanan darah dengan mengurangi pelepasan hormon-hormon yang berhubungan dengan stress dan memberikan relaksasi. Dalam eksperimen telah dibuktikan bahwa terjadi penurunan 10-20 mm tekanan darah setelah seorang penderita mengikuti 10 menit sesi tawa. Tapi yang penting tawa akan mengendalikan dan menghentikan penyakit. Demikian juga bila seseorang beresiko tinggi menjadi penderita penyakit jantung, tawa bisa menjadi obat pencegah yang paling baik, karena marah dan takut yang merupakan emosi penyebab serangan jantung bisa diatasi dengan tertawa. (Gifari, 2018).

Terapi Tertawa dapat membantu ketika lansia jenuh terhadap terapi non farmakologis yang biasa mereka lakukan seperti senam lansia. Menurut Berk et al (1996) dalam Tague (2012) tertawa 20 menit sama dengan berolahraga ringan selama 2 jam karena dengan tertawa peredaran dalam tubuh menjadi lancar, kadar oksigen dalam darah meningkat dan tekanan darah akan normal. Terapi tertawa dapat merileksasikan tubuh yang bertujuan melepaskan endorphin kedalam pembuluh darah dapat mengalami vasodilatasi sehingga tekanan darah akan turun (Kataria, 2004) dalam (Agustin, 2015).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tertawa adalah salah satu cara yang baik untuk mencegah terjadinya penyakit, bahkan tertawa bisa menghilangkan rasa sakit. Tertawa dapat meningkatkan suplai oksigen ke pembuluh darah sehingga pembuluh darah menjadi elastis kembali dan terjadi pelebaran pada pembuluh darah yang menyebabkan peredaran darah menjadi lancar dan tekanan darah menjadi normal kembali (Tandra Hans, 2017). Penelitian yang menunjukkan bahwa tertawa merupakan salah satu cara yang baik untuk mencegah terjadinya penyakit, bahkan tertawa dapat menghilangkan rasa sakit. tertawa dapat

meningkatkan suplai oksigen ke pembuluh darah sehingga pembuluh darah menjadi elastis kembali dan terjadi pelebaran pada pembuluh darah yang menyebabkan peredaran darah menjadi lancar dan tekanan darah menjadi normal kembali (Tandra Hans, 2017)

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *Quasi-eksperimen* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest design*, yaitu penelitian yang memberikan perlakuan terhadap responden (Notoatmodjo, 2020). Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja puskesmas Sungai Nanam. Penelitian ini di mulai bulan maret sampai September tahun 2022

### 1. HASIL

#### a. Analisis Univariat Tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah melakukan terapi teratawa

Tabel 4.1

Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Melakukan Terapi Tertawa pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Nanam

Variabel	Mean	SD	Min-Max	N	Std. Error Mean
Pre-test sistolik	165,00	6,236	155-175	10	1,972
Post-test sistolik	151,00	4,595	145-160	10	1,453

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa ada penurunan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah pemberian terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, tabel diatas menyimpulkan bahwa setelah perlakuan terapi tertawa selama 7 hari di dapatkan rata-rata penurunan tekanan darah (*pretest*) sistolik dan *posttest* (*diastolik*) yaitu 14 mmHg terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, tabel diatas menyimpulkan bahwa setelah perlakuan terapi tertawa selama 7 hari di dapatkan rata-rata penurunan tekanan darah (*pretest*) sistolik dan *posttest* (*diastolik*) yaitu 14 mmHg

#### b. Tekanan darah Diastolik sebelum dan sesudah melakukan terapi teratawa

Tabel 4.2

Rata-Rata Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Melakukan Terapi Tertawa pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Nanam

Variabel	Mean	SD	Min-Max	N	Std. Error Mean
pre-test diastolic	100,50	5,778	93-100	10	1,827
Post-test diastolic	90,00	5,270	80-100	10	1,667

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa ada penurunan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah pemberian terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, tabel diatas menyimpulkan bahwa setelah perlakuan terapi tertawa selama 7 hari di dapatkan rata-rata penurunan tekanan darah (*pretest*) diastolik dan (*posttest*) diastolik yaitu 10.5 mmHg

### Analisis Univariat

#### Perbedaan Rata-Rata Penurunan Tekanan Darah Sebelum (*Pretest*) dan Sesudah (*Posttest*) Melakukan Terapi Tertawa pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Nanam

Tabel 4.3

Perbedaan Rata-Rata Penurunan Tekanan Darah Sebelum (*Pretest*) dan Sesudah (*Posttest*) Melakukan Terapi Tertawa pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Nanam

No	Pernikahan Dini	Pertumbuhan Anak		Jumlah		Nilai P		
		Baik	Kurang Baik	n	%		n	%
1	Remaja awal	2	6,7%	11	36,7%	13	43,3%	0,007
2	Remaja pertengahan	7	23,3%	6	20,0%	13	43,3%	
3	Remaja akhir	4	13,3%	0	0,0%	4	13,3%	
Jumlah		13	43,3%	17	56,7%	30	100%	

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa adanya perbedaan rata-rata

tekanan darah sebelum dan sesudah dalam perlakuan terapi tertawa yaitu sebelum perlakuan terapi tertawa Pretest sistolik nilai mean 165,00, setelah dilakukan terapi tertawa di dapatkan Posttest sistolik nilai mean 151,00 yang berarti selisih Pretest sistolik dengan Posttest sistolik adalah 14. Pada pretest diastolik di dapatkan nilai mean 100,50, setelah perlakuan terapi tertawa di dapatkan Posttest diastolik dengan nilai mean 90,00 yang berarti selisih antara Pretest diastolik dengan posttest diastolik adalah 10,5. Dari hasil paired T-test di dapatkan P-Value (0.000) atau  $p < 0.05$ , maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang antara pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah terapi tertawa pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sungai Nanam

## PEMBAHASAN

Diketahui rata-rata tekanan darah sebelum (*pretest*) sistolik adalah 165,00 mmHg dengan standar deviasi 6,236, sesudah (*posttest*) sistolik pemberian terapi tertawa didapatkan mean 151,00 dengan standar deviasi 4,595, sedangkan rata-rata sebelum (*pretest*) diastolik 100,50 mmHg dengan standar deviasi 5,778, dan diketahui rata-rata tekanan darah sesudah (*posttest*) diastolik mean yaitu 90,00 mmHg dengan standar deviasi 5,270. Berdasarkan hasil uji statistik *Paired T-test* di dapatkan *P-value* 0,000 yang berarti ada pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Hasil ini didukung oleh penelitian Anjani di Semarang yang mengatakan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan terapi tertawa, dengan *p-value* 0,000 pada kelompok intervensi.

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Menurut pendapat Lestari (2014) terapi tertawa adalah salah satu cara untuk mencapai kondisi rileks. Tertawa dapat menyebabkan hormon anti stress endorfin dilepaskan dan akan mengurangi hormon pemicu stress cortisol, adrenalin, epineprine yang keluar ketika seseorang

mengalami stress. Menurut Setyoadi & Kushariyadi (2011) 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.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan data dan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Nanam Tahun 2022, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata tekanan darah sebelum (*pretest*) sistolik adalah 165,00 mmHg dengan standar deviasi 6,236. Sedangkan rata-rata tekanan darah sesudah (*posttest*) sistolik adalah 151,00 mmHg dengan standar deviasi 4,595.
2. Rata-rata tekanan darah sebelum (*pretest*) diastolik adalah 100,50 mmHg dengan standar deviasi 5,778, sedangkan rata-rata tekanan darah sesudah (*posttest*) diastolik adalah 90,00 mmHg dengan standar deviasi 5,270.
3. Ada penurunan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik sebelum diberikan terapi tertawa dan setelah diberikan terapi tertawa.

## SARAN

Diharapkan bagi penderita hipertensi yang mengalami Hipertensi menerapkan terapi tertawa dengan melakukan gerakan-gerakan terapi tertawa yang mampu memunculkan gerakan tawa dengan durasi waktu 10-15 menit selama satu hari agar tekanan darah dapat berkurang

Dikirim : 10 September 2023  
Direvisi : 2 Oktober 2023  
Disetujui : 1 Desember 2023

IMJ  
(Initium Medica Journal)  
Online ISSN : 2798-2289  
Jurnal homepage: <https://journal.medinerz.org>

## DAFTAR PUSTAKA

- Bete, dkk. (2022). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan* : 719-730. diakses tanggal 8 april 2022
- Bartiah, Margaretha. (2015). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pegandan Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. diakses tanggal 8 april 2022.
- Desinta, Sheni, and Neila Ramdhani. (2013). Terapi tawa untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi. *Jurnal Psikologi* : 40 (1) 15-27.
- Hariyanto, H., Indarwati, I., & Susilowati, T. (2017). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Pos Lansia Werda Raga Rineksa Kampung Gulon RW 19 Jebres Surakarta. diakses tanggal 24 april 2022
- Kezia, K., Triyoga, A., & Rimawati, R. (2020). Literature Review: Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi : *Jurnal Penelitian Keperawatan*. 6(2), 97-107.
- Martaliana, M., & Eryani, S. (2019). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Mitra Raflesia .Journal of Health Science*. diakses tanggal 1 mei 2022.
- Nurhusna, Nurhusna, Yosi Oktarina, and Andika Sulistiawan. (2018). Pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*. diakses tanggal 1 mei 2022
- Pangestu, Nehemia Bangkit, Maria Dyah Kurniasari, and Antonius Tri Wibowo. (2017). *Efektifitas Yoga Ketawa terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Derajat II di Panti Wredha Salib Putih Salatiga*. *Jurnal Kesehatan* 8.3 : 396-403.
- Sumartyawati, Ni Made. (2016). Pengaruh Therapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Pstw Puspakarma Mataram. *Jurnal Sangkareang Mataram* : 40-46
- Tage, Petrus. (2014). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sistolik Terisolasi di Panti Sosial Budi Agung Kupang. *Indonesian Journal of Community Health Nursing* 2.2. diakses tanggal 2 mei 2022.
- Velindria, K. M., Badriah, D. L., & Ramadhy, A. S. (2012). *Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Ringan di Desa Ranjiwetan Majalengka*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 1(1), 37-40.
- diakses tanggal 24 april 2022.
- 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*

Dikirim : 10 September 2023  
Direvisi : 2 Oktober 2023  
Disetujui : 1 Desember 2023

IMJ  
(Initium Medica Journal)  
Online ISSN : 2798-2289  
Jurnal homepage: <https://journal.medinerz.org>