PENERAPAN TERAPI TERTAWA DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITAHIPERTENSIDI GAMPONG MERDUATI KOTA BANDA ACEH

Aulia Akmal
Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh
Email: auliaakmal85@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan dengan normal karena penyempitan pembuluh darah atau gangguan lainnya, yang dapat menyebabkan kerusakan pada organ tertentu bahkan bisa menyebabkan kematian.Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi.Penerapan terapi tertawa merupakan salah satu faktor yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.Tujuan studi kasusmenggambarkan asuhan keperawatan dengan pemberian terapi tertawa dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Desain yang digunakan deskriptif dengan studi kasus dan tehnik pengumpulan data melalui wawancara dan observasi. Responden dalam penelitian ini sebanyak 2 orang penderita hipertensi dengan kriteria subjek yang kooperatif dan bersedia, menderita hipertensi stage I dan tidak mengalami komplikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum dilakukan intervensi pada subjek I dan subjek II yaitu 150/90 mmHg. Tekanan darah sesudah dilakukan intervensi pada subjek I dan subjek II yaitu 140/80 mmHg.Penelitian ini membuktikan bahwa penerapan terapi tertawa efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.Diharapkan penelitian ini dapat di jadikan salah satu intervensi dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Tertawa, Tekanan Darah

ABSTRACT

Hypertension, characterized by elevated blood pressure due to narrowed blood vessels or other disorders, can lead to organ damage and even death. Management involves pharmacological and non-pharmacological approaches. Laughter can aid in blood pressure control by reducing stress hormones and inducing relaxation. This case study aims to describe nursing care through laughter therapy to lower blood pressure in hypertensive individuals. Using a descriptive method with case studies, data were collected via interviews and observations. Laughter therapy was administered to two subjects for three days, resulting in decreased blood pressure for both. Subject I's blood pressure decreased from 150/90 mmHg on day one to 140/80 mmHg by day three, while Subject II exhibited a similar reduction from 150/90 mmHg to 140/80 mmHg over the same period. In conclusion, laughter therapy effectively reduces blood pressure in hypertensive individuals, offering a non-pharmacological approach for managing hypertension. It is recommended that patients consider implementing these findings as part of their blood pressure management strategy.

Keywords: Hypertension, Laughter, Blood Pressure

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi (hipertensi) merupakan suatu peningkatan tekanan darah didalam arteri.Hipertensi merupakan tekanan darah atau denyut jantung yang lebih tinggi dibandingkan dengan normal karena penyempitan pembuluh darah atau gangguan lainnya.Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih (Asikin, 2016).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar tinggal di Negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut.Kurang dari separuh orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati.Sekitar dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikannya.

Data Riskesdas 2018 melaporkan sebesar 34,1% angka hipertensi pada usia lebih dari 18 tahun. Sebesar 31,6% pada kelompok umur 31-44 tahun, 45,3% pada kelompok umum 55-64 tahun. Dari 34,1% masyarakat dengan hipertensi, hanya 8,8% masyarakat yang terdiagnosis hipertensi, sebanyak 13,3% orang yang tidak mengonsumsi obat, dan 32,3% orang yang menderita hipertensi tidak mengonsumsi obat secara rutin. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat banyak penderita banyak penderita hipertensi yang belum mendapatkan pengobatan yang seharusnya didapatkan.(RISKESDAS,2018).

Berdasarkan hasil pengukuran dari Riskesdas Aceh tahun 2018 pravalensi hipertensi pada penduduk 18 tahun keatas sebesar 26,45% tertinggi di daerah Bener meriah (36,75%), seadngkan terendah di Semeulu sebesar (18,37%). Hipertensi

terjadi pada kelompok umur 35-44 tahun (26,88%), umur 45-54 tahun (38,05%), umur 55-64 tahun (47,11%), (Riskesdas Aceh, 2018).

Faktor resiko yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dibagi menjadi dua faktor yaitu faktor resiko yang dapat dikendalikan dan faktor resiko yang tidak dapat dikendalikan. Faktor resiko yang dapat dikendalikan terdiri dari merokok, diet rendah serat, konsumsi garam berlebihan, stress, berat badan berlebihan dan konsumsi alcohol, faktor yang tidak dikendalikan terdiri dari umur, jenis kelamin dan genetic (Musfirah, 2019).

Tekanan darah tinggi apabila tidak diobati dan di tanggulangi, maka dalam waktu jangka panjang bisa menyebabkan berbagai komplikasi, yaitu gagal ginjal, arteriosclerosi (kerusakan pembuluh darah), penyakit jantung, cedera iskemik dan stroke (Ernawati, 2020).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi.Penatalaksanaan farmakologi yaitu dengan obat-obatan anti hipertensi. Penggunaan obat hipertensi dapat menimbulkan beberapa kerugian, antara lain efek samping, efek ketergantungan, tingginya biaya dan masalah lainnya yang semakin memperberat pasien. Penatalaksanaan non farmakologi lebih efektif menurunkan tekanan darah dibandingkan hanya dengan terapi farmakologi (Hidayat, 2010).

Penatalaksanaan non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah, antara lain terapi music, relaksasi progresif, yoga, hipnoterapi,dan terapi tertawa (Setyoadi & Kushariyadi, 2011).

Terapi tertawa merupakan terapi yang dimulai dengan tahap demi tahap, selama 5-19 menit yang merangsang endropin serotimin, dan melatomin.Ketiga hormone tersebut dapat menimbulkan perasaan tenang

serta dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen didalam darah yang bersifat vasokonstriktor serta memberikan efek relaksasi sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Padila, 2013).

Tertawa dapat membantu mengontrol tekanan darah dengan menurunkan stress hormone serta kemunculkan kondisi rileks (Kataria, 2004 dalam Andriyani, dkk, 2015).Tertawa melepas hormone endorphin ke tubuh sirkulasi sehinnga tubuh lebih nyaman dan rileks.Hormone endorphin tersebut sebagai morfin tubuh yang menimbulkan efek sensasi nyaman (Setyoadi & Kusharitadi, 2001 dalam Andriyani, dkk, 2015).

Hasil penelitian Nirawati, dkk, (2018) terjadinya perubahan nilai-nilai tekanan darah dari 169/95 menjadi 157/84 mmHg setelah dilakukan terapi tertawa selama satu minggu sebanyak 6x pemberian, dengan pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dilakukan terapi tertawa dan setelah dilakukan terapi tertawa.

Hasil penelitian Made (2015) juga didapatkan bahwa adanya pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Hasil data awal yang peneliti dapatkan di Gampong Merduati dengan jumlah penderita yang mengalami hipertensi sebanyak 168 orang dari umur 34 tahun sampai umur 69 tahun dan selama ini mereka hanya mengonsumsi obat belum pernah menerapkan terapi tertawa.

Data awal yang di dapatkan pada kedua subjek yaitu, pada Ny. M usia 38 tahun tekanan darah 150/90 mmHg, sudah mengalami hipertensi sejal 1 tahun 4 bulan yang lalu. Pada Ny. L usia 33 tahun tekanan darah 150/90 mmHg, sudah mengalami hipertensi sejak 6 bulan yang lalu.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Penerapan Terapi Tertawa Dalam Menurunkan

Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Gampong Merduati Kota Banda Aceh".

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan terhadap variable-variabel mandiri, tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variable yang lain (Abdullah, 2018).

Tujuan studi kasus ini adalah untuk meneliti penerapan terapi tertawa dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.Dalam penelitian ini terdapat dua subjek dengan kriteria subjek yaitu: Klien yang bersedia menjadi responden dan kooperatif, klien dengan preeklamsia ring Subjek yang mengalami hipertensi stage 1, Subjek hipertensi yang berusia 19-40 tahun, Subjek yang penderita hipertensi yang tidak mengalami komplikasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah format pengkajian, lembar observasi, SOP terapi tertawa, tensi meter, stetoskop, Penelitian dilakukan di Gampong Merduati Banda Aceh tanggal 29-31 agustus 2023.

HASIL

Berdasarkan hasil studi, diketahui bahwa sebelum dan sesudah dilakukan tertawa maka hasil tekana darah pada subjek I dan subjek II dapat dilihat pada diagram berikut ini

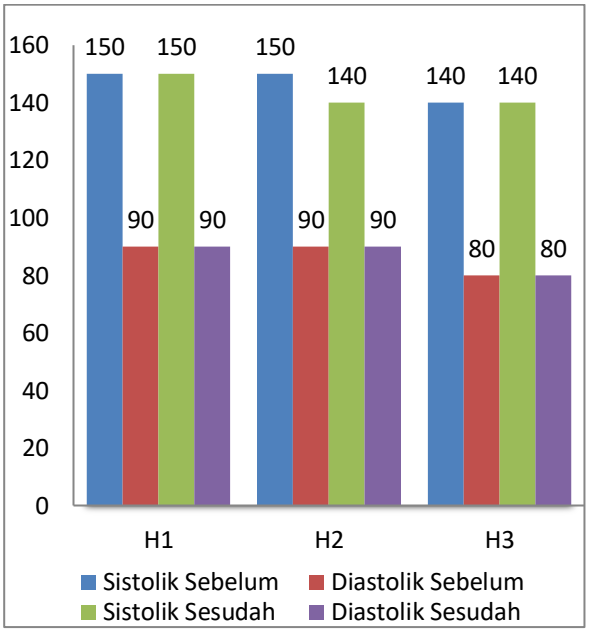

Diagram 1
Hasil Tekanan Darah pada subjek I Sebelum pemberian terapi 150/90 mmHg dan Sesudah pemberian terapi 140/80 mmHg.

Berdasarkan diagram pada responden 1 diketahui bahwa ada penurunan tekanan darah, Pada hari kedua setelah diberikan terapi tertawa

ini terjadi penurunan yang sangat singnifikan dari 150/90 mmHg menjadi 140/90 mmHg.

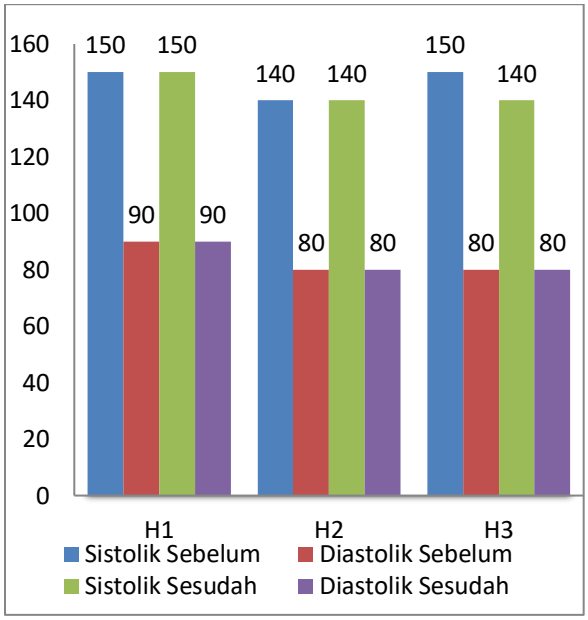

Diagram 2.

Hasil Tekanan Darah pada subjek II Sebelum pemberian terapi 150/90 mmHg dan Sesudah pemberian terapi 140/80 mmHg.

Berdasarkan diagram responden 2 dapat disimpulkan bahwa ada penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi tertawa, penurunan yang sangat signifikan terjadi pada hari kedua yaitu dari 150/90 mmHg menjadi 140/80 mmHg. Dan dihari ketiga terjadinya kenaikan tekanan darah dikarenakan

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terapi tertawa diperoleh hasil adanya penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi antara sebelum dan sesudah pemberian terapi tertawa selama 3 hariantara sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan aktivitas terapi tertawa pada Subjek I dari 150/90 mmHg menjadi 140/80 mmHg begitu juga dengan subjek II dari 150/90 mmHg menjadi 140/80 mmHg.

Penelitian yang dilakukan okmalasari, dalam penelitiannya menjelaskan setelah dilakukan terapi terhadap 2 orang selama 3 hari berturut-turut, hasil evaluasi didapat adanya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah diberikan terapi tertawa. Dimana tekanan darah sebelum diberikan terapi pada subjek l 190/100 mmHg dan setelah diberikan terapi 130/80 mmHg, pada subjek ll sebelum diberikan terapi 180/110 mmHg dan setelah diberikan terapi 120/80 mmHg.

Terapi tertawa merupakan tertawa yang dimulai dengan tahab 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 seratomin, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga melatomin.Ketiga zat ini merupakan zat baik untuk otak sehingga kita bisa merasa lebih tenang dan terapi tertawa merupakan teknik yang mudah dilakukan (Padila, 2013).

Terapi tertawa secara teratur dan berkesinambungan maka terapi tertawa dapat meningkatkan pelepasan hormone endorphin dalam mengurangi pelepasan hormone epinemin, katekolamin, vasopressin, kortisol dan hormone-hormon lainnya yang bersifat vasokonstriktor dan memberikan efek relaksasi. Dengan demikian melakukan terapi tertawa dapatmenekan stress dan mencegah peningkatan tekanan darah (Utami, dkk, 2013).

Subjek l dan subjek ll, setelah diberikan terapi tertawa selama 3 hari berturut-turut dan dilakukan sebanyak 1 kali sehari, terjadinya penurunan tekanan darah, pada hari pertama subjek l tekanan darah 150/90 mmHg dan sesudah diberikan terapi tertawa 140/80 mmHg, pada subjek ll tekanan darah 150/90 mmHg setelah diberikan terapi tertawa menjadi 140/80 mmHg. Hal ini dikarenakan kedua subjek mengatakan istirahatnya cukup serta menjaga pola makan.

Asumsi penulis istrirahat mempengaruhi keberhasilan terapi.Hal ini bisa dilihat pada subjek l istirahat selama 9 jam, dan subjek ll selama 6 jam.

Tidur merupakan hal penting yang harus dilakukan setiap orang. Dengan tidur tubuh akan beristirahat dan memulihkan energy, maka dianjurkan untuk memiliki tidur yang cukup, bila kurang wajtu

beristirahat, maka resiko munculnya penyakit akan semakin mudah, salah satu kondisi kesehatan yang bisa muncul adalah hipertensi, bagi yang sudah memiliki riwayat hipertensi kurang tidur bisa menyebabkan kondisi makin parah. Menurut asumsi penulis mengonsumsi garam berpengaruhi dalam meningkatkan tekanan darah (Riskesdas, 2023).

Mengonsumsi garamberlebihan terhadap responden sangat berpengaruh terhadap terjadinya hipertensi.Garam memiliki hubungan yang sebanding dengan timbulnya hipertensi. Semakin banyak jumlah garam dalam tubuh, maka akan terjadi peningkatan volume plasma, curah jantung, dan tekanan darah. Disamping itu, konsumsi garam dalam jumlah yang tinggi dapat mengecilkan diameter arteri, sehingga jantung harus memompa lebih keras untuk mendorong volume darah yang meningkat melalui ruang semakin sempit akibatnya dapat menyebabkan hipertensi (Purwono, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan focus studi kasus dan pembahasan pada subjek hipertensi terkait penurunan tekanan darah. Setelah dilakukan penerapan terapi tertawa dapat disimpulkan bahwa terapi tertawa ini dapat menurunkan tekanan darah pada subjek l dari 150/90 mmHg menjadi 140/80 mmHg dan subjek ll dari 150/90 mmHg menjadi 140/80 mmHg. Pemberian terapi tertawa ini dapat memberikan hasil yang optimal untuk menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi.

SARAN

Untuk peneliti selanjutnya agar terus mengembangkan pengetahuan yang di dapatkan tentang hipertensi serta menginformasikan kepada orang lainterapi tertawa dapat digunakan sebagai salah satu

intervensikeperawatan dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah.(2018). Berbagai metodologi dalam penelitian pendidikan manajemen. Semata-Gowa:Gunadarma ilmu

Asikin, M., Nuralamsyah, M., &Susaldi.(2016). *Keperawatan Medical Bedah Sistem Kardiovaskuler*. Jakarta: PenerbilErlangga.

Ernawati, I., Fandinata, S. S., & Permatasari, S. N. (2020).Kepatuhan Komsumsi Obat Pasien Hipertensi "*Pengukuran Dan Cara Meningkatkan Kepatuhan."* 1 ed. Gresik: Graniti

Hidayat (2010). Non Farmakologis Untuk Mencegah KenaikkanTekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Stadium 1 (Studi Di Wilayah Kerja Daerah Pukesmas Baturetno1.Efektifitas Pemberian Non Farmakologi Untuk Mencegah Kenaikan Tekanan Darah Hipertensi Stadium 1.*Ilmiah Ilmu Terapan*. 5 (1) :11-39.

Huseini, D. O. (2021). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sentosa Baru.

Kataria, M. (2004).Laugh For No Reason (Terapi Tawa). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Lukito, A. A., Harmeiwaty, E., & Hustrini, N. M. (2019). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi.

Musfirah, M. (2019). Analisis Faktor Resiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Pukesmas Takalala Kecamatan Marioriwawo Kabupaten Soppeng. *Jurnal Kesehatan Global*.2(2):93-102.

Padila.(2013) Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam.Yogyakarta : Nuha Medika.

Purwono, J. et al. (2020) 'Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia', Jurnal Wacana Kesehatan, 5(1), p. 531. doi: 10.52822/jwk.v5i1.120.

RISKESDAS. (2018). Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Riskesdas Aceh (2018) Dinas Kesehatan Aceh.Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Provinsi Aceh Tahun 2018, 2020.

Setyoadi & Kushariyadi.(2011). Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatri. Jakarta; Selemba Medika

Sumartyawati, N. M. Pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di PSTW Puspakarma Mataram. Jurnal sangkereang mataram . 2(1): 2355-9292

Utami, P., & Puspaningtyas, D. E. (2013).*The Miracle of Herbs*.Jakarta: PT AgroMedia Pustaka.

Wijayanti, T. (2020).Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kota Magelang.

World Health Organization (WHO).Hypertension.Geneva: WHO 2021