



Terapi Tertawa pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Biru Kabupaten Bone

Laughter Therapy for Elderly Patients with Hypertension in the Working Area of the Blue Health Center, Bone Regency

^{1*}Irawati Irawati, ²Mardiana Mardiana, ³Alfian Mas'ud

¹⁻³ Program Studi Diploma III Keperawatan Institut Batari Toja Bone, Indonesia

Alamat : Jl. Majang No.17, Watampone, Kec. Tanete Riattang Bar., Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan 92711

Korespondensi penulis : dianaizzan@gmail.com

Article History:

Received: November 24, 2024;

Revised: Desember 08, 2024;

Accepted: Januari 10, 2025;

Published : Januari 13, 2025;

Keywords: Elderly, laughter therapy, hypertension

Abstract: Aging or getting old is a natural thing, which cannot be avoided and rejected by every living creature, including things that will happen to every human being. One of the most common diseases found in the elderly is hypertension, because age is one of the risk factors for hypertension because the arteries or blood vessels in the elderly tend to harden and lose their elasticity. This community service aims to provide information about laughter therapy as one of the non-pharmacologic therapies to lower blood pressure. Method: The implementation of this laughter therapy begins with an explanation of laughter therapy and is continued with a demonstration by team members after which all participants participate in carrying out laughter therapy. The implementation of laughter therapy begins with an explanation regarding laughter therapy and is continued with a demonstration by team members after which all participants take part in carrying out laughter therapy. When laughter therapy was given, there were changes in blood pressure, where 7 respondents (63.7%) of elderly people experienced a decrease in blood pressure, while 4 respondents (36.3%) of elderly people had stable blood pressure. The results of this community service can show that providing laughter therapy is effective in lowering blood pressure even though the implementation is short. The implementation of this therapy is easy to do by the elderly and is effective as a complementary therapy in treating hypertension.

Abstrak:

Menua atau menjadi tua adalah suatu hal yang alamiah, yang tidak dapat dihindari dan ditolak oleh setiap makhluk yang hidup, termasuk hal yang akan terjadi pada setiap manusia. Salah satu penyakit yang paling sering di temukan pada lansia adalah hipertensi, karena usia menjadi salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi dikarenakan arteri atau pembuluh darah pada lanjut usia cenderung mengeras dan kehilangan elastisitasnya. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang terapi tertawa sebagai salah satu terapi nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah. Pelaksanaan terapi tertawa ini diawali dengan penjelasan terkait terapi tertawa dan dilanjutkan dengan demonstrasi oleh anggota tim setelah itu seluruh peserta ikut serta melaksanakan terapi tertawa. Pada pemberian terapi tertawa terdapat perubahan tekanan darah dimana 7 responden (63,7 %) lansia yang mengalami penurunan tekanan darah sedangkan 4 responden (36,3 %) lansia yang tekanan darahnya menetap. Hasil pengabdian masyarakat ini dapat menunjukkan bahwa pemberian terapi tertawa efektif menurunkan tekanan darah walaupun pelaksanaannya singkat. Pelaksanaan terapi ini mudah dilakukan oleh lansia dan efektif sebagai terapi pendamping dalam penanganan hipertensi.

Kata kunci: Lansia, Terapi tertawa, hipertensi

1. PENDAHULUAN

Menua atau menjadi tua adalah suatu hal yang alamiah, yang tidak dapat dihindari dan ditolak oleh setiap makhluk yang hidup, termasuk hal yang akan terjadi pada setiap manusia. Proses menua adalah proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan, menjadi tua merupakan proses alamiah yang artinya seseorang telah melalui tiga tahapan kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua (Khofi Hadidi 2016). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus dengan tekanan darah sistolik di atas 140 mmhg dan diastolik di atas 90 mmhg lebih dari suatu periode yang diukur paling tidak 3 kesempatan yang berbeda (Bete, Kurniyanti, and Mayasari 2022). Salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi yaitu usia, dimana seorang yang sudah menginjak lanjut usia lebih beresiko mengalami hipertensi, hal ini dikarenakan arteri atau pembuluh darah pada lanjut usia cenderung mengeras dan kehilangan elastisitasnya (Ainurrafiq, Risnah, and Ulfa Azhar 2019). Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diberikan pada penderita hipertensi yaitu terapi tertawa. Tertawa dapat membantu mengontrol tekanan darah dengan menurunkan stres hormon serta memunculkan kondisi rileks (Okmalasari and Sukesni 2018). Terapi ini merupakan salah satu yang paling sederhana dan mudah dipelajari, dan dianggap mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Bete et al. 2022). Terapi tawa bermanfaat untuk 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. Tertawa yang dihasilkan melalui mulut akan memberikan kesan hati yang ringan dan gembira serta rileks, yang akan membantu memperlebar pembuluh darah, meningkatkan kelenturan pembuluh darah, dan memperlancar aliran darah (Nurhusna and Sulistiawan 2018). Tujuan dari pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini adalah untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Puskesmas Biru dengan peserta pengabdian yakni para lansia sebanyak 11 orang. Pendekatan yang dilakukan adalah *Participatory Rural Appraisal* (Fadillah et.al, 2018) dengan metode pengabdian yaitu ceramah dan demonstrasi. Selain itu untuk mengukur keberhasilan program dengan

melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi tertawa. kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam 3 tahapan yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap monitoring dan evaluasi:

Tahap Perencanaan dan Persiapan

Tahap persiapan yaitu:

- a) Pada tahapan ini dilakukan koordinasi dengan mitra dalam rangka merencanakan pelaksanaan pengabdian.
- b) Pengurusan ijin pelaksanaan pengabdian dari LPPM Institut Batari Toja Bone
- c) Pengurusan ijin pelaksanaan pengabdian pada Lokasi mitra/UPT Puskesmas Biru
- d) Pembagian tugas masing-masing anggota tim.
- e) Penyusunan bahan presentasi berupa *leaflet* terkait penanganan tekanan darah dengan edukasi terapi tertawa.

Tahap Pelaksanaan dan Proses

Pada tahap pelaksanaan dilakukan 4 kegiatan yaitu

- a) Tim melakukan pengukuran tekanan darah lansia;
- b) Penyajian materi oleh narasumber tentang penyakit hipertensi, penyebab, faktor resiko, gejala, komplikasi, perawatan hipertensi nonfarmakologi dengan terapi tertawa;
- c) Narasumber mendemonstrasikan dan redemonstrasi terapi tertawa Bersama dengan lansia selama 30 menit dan;
- d) Tim memberikan waktu istirahat kepada lansia sebelum melakukan pengukuran tekanan darah setelah pemberian terapi tertawa.

Tahap Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk mengetahui keberhasilan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan. Evaluasi juga digunakan untuk mengetahui apakah tujuan yang telah ditentukan dapat dicapai atau tidak, dan apakah pelaksanaan kegiatan penyuluhan sesuai dengan rencana, serta dampak apa yang terjadi setelah kegiatan dilaksanakan. Keberhasilan pengabdian ini ditunjukkan dengan adanya penurunan tekanan darah lansia. Hasil perhitungan keberhasilan program ini ditinjau dari gambaran tekanan

darah lansia sebelum terapi tertawa dan setelah terapi tertawa pada lansia yang mengikuti kegiatan tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilakukan pada lansia di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Biru kelurahan Ponceng Kabupaten Bone. Kegiatan ini dilakukan sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Adapun hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan terapi tertawa dapat dilihat pada table berikut.

Tabel 1
Distribusi Tekanan Darah Lansia Sebelum dan Setelah Pemberian Terapi Tertawa Di Kelurahan Ponceng

Berdasarkan hasil kegiatan edukasi pemberian terapi tertawa pada lansia untuk menurunkan tekanan darah didapatkan hasil.

RESPONDEN	UMUR	TEKANAN DARAH <i>PRE</i> TERAPI TERTAWA	TEKANAN DARAH <i>POST</i> TERAPI TERTAWA
1	68	135/91 mmHg	131/91 mmHg
2	65	130/90 mmHg	130/90 mmHg
3	70	170/100 mmHg	163/102 mmHg
4	60	150/90 mmHg	140/97 mmHg
5	67	220/110 mmHg	234/120 mmHg
6	61	138/86 mmHg	138/86 mmHg
7	65	140/90 mmHg	137/84 mmHg
8	68	180/90 mmHg	189/99 mmHg
9	62	158/95 mmHg	158/95 mmHg
10	61	135/70 mmHg	130/77 mmHg
11	65	130/70 mmHg	130/70 mmHg

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa responden yang mengikuti kegiatan ini sebelum dan setelah pemberian terapi tertawa terdapat perubahan tekanan darah dimana 7 responden (63,7 %) lansia yang mengalami penurunan tekanan darah sedangkan 4 responden (36,3 %) lansia yang tekanan darahnya menetap. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi tertawa efektif menurunkan tekanan darah.



Gambar 1

Dokumentasi Pelaksanaan Terapi Tertawa

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah pemberian terapi didapatkan ada penurunan tekanan darah pada lansia. Namun beberapa lansia yang tekanan darahnya tetap, hal ini disebabkan karena pelaksanaan terapi tertawa hanya diberikan satu sesi dengan durasi waktu selama 30 menit. Beberapa penelitian sebelumnya telah Menurut Ratnasari (2018), Menjelaskan tertawa 1 menit ternyata sebanding dengan bersepeda selama 15 menit. Hal ini membuat tekanan darah menurun, terjadi peningkatan oksigen pada darah yang akan mempercepat penyembuhan. Tertawa terbukti memperbaiki suasana hati dalam konteks sosial. Tertawa akan merelaksasikan otot-otot yang tegang. Tertawa juga melebarkan pembuluh darah sehingga memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh. Selain itu, tertawa juga berperan dalam menurunkan kadar hormone stres epinephrine dan kortisol. Jadi, bisa dikatakan bahwa tertawa merupakan meditasi dinamis atau tehnik relaksasi yang dinamis dalam waktu singkat (SARI et al. 2021).

Cara kerja terapi tertawa ini bisa terjadi kerana berkaitan lebih banyaknya udara masuk ke paru-paru, sehingga dengan sendirinya oksigen akan merilekskan kepala, hal ini sejalan dengan Hidayati (2011), cara kerja terapi tertawa berkaitan dengan lebih banyak udara yang masuk ke paru-paru, yang menyebabkan oksigen secara alami mengendurkan kepala. Melalui tertawa, ada teknik melatih otot dada, pernapasan wajah, kaki, dan punggung, selain kesehatan fisik. Tertawa juga berdampak pada kesehatan mental. Telah dibuktikan bahwa tertawa meningkatkan suasana hati dalam lingkungan sosial. Otot-otot wajah sangat dapat dilenturkan melalui tertawa. Tertawa meningkatkan ekspresi wajah dengan mengencangkan otot-otot wajah. Karena peningkatan aliran darah saat tertawa, yang menghidrasi dan mencerahkan kulit wajah, terlihat wajah akan tampak merah saat tertawa. Pendekatan terapi farmakologi dan non-farmakologis digunakan untuk mengobati hipertensi. Obat antihipertensi digunakan untuk pengobatan dalam hal ini adalah terapi farmakologi. Menurut analisis Duthie dan Katz,

penggunaan obat dapat menimbulkan sejumlah dampak negatif, termasuk efek samping, masalah ketergantungan, biaya tinggi, dan masalah lain yang akan memperburuk kondisi pasien lanjut usia. Selain itu, manajemen farmakologis dan nonfarmakologis lebih unggul daripada terapi farmakologis saja dalam menurunkan tekanan darah (Hidayat, 2010).

Salah satu hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberi intervensi terapi tertawa pada lansia dengan nilai kemaknaan $p=0,000$ ($p<0,05$). Terapi tertawa ini dapat digunakan oleh tenaga keperawatan sebagai salah asuhan komplementer tatalaksana hipertensi pada lansia (Israfil and Bali 2023). Berdasarkan literature review tentang pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi berdasarkan literature review. Sumber database yang digunakan berasal dari *Google Scholar*, *Pubmed*, *Google Advance Search*. Populasi dalam penelitian ini adalah 9 jurnal dari tahun 2012-2019 dengan metode penelitian menggunakan Pre Eksperimental, Quasi Eksperiment. Hasil yang didapatkan bahwa rata-rata memiliki tekanan darah sistole 135,71 mmHg dan tekanan darah diastole 71,45 mmHg dan hasil uji statistic dengan hasil tekanan darah sistole $p=0,000$ sampai 0,02 dimana $<0,05$ dan tekanan darah diastole $p=0,000$ sampai 0,03 dimana $<0,05$ yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi tertawa (Sari, Elly, and Dahrizal 2022). Hal ini sesuai dengan Studi Sumartyawati (2016) dengan dilakukan terapi tertawa, tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dapat diturunkan. Terapi tertawa akan membantu mengontrol tekanan darah dengan mengurangi pelepasan hormon-hormon yang berhubungan dengan stress (hormon endorfin yang dapat mempengaruhi kebugaran emosi dan siap melindungi selama 24 jam penuh serta menghasilkan suatu zat kimia yang dapat memperlancar peredaran pembuluh darah, cara kerjanya yaitu berkaitan lebih banyaknya udara masuk ke paru-paru, sehingga dengan sendirinya oksigen akan melapangkan kepala) dan dapat membuat tubuh rilek.

Penelitian lain tentang Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi 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. 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). 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).

4. KESIMPULAN

Dari hasil pengabdian masyarakat ini dapat menunjukkan bahwa pemberian terapi tertawa efektif menurunkan tekanan darah walaupun pelaksanaannya singkat. Pelaksanaan terapi ini mudah dilakukan oleh lansia dan efektif sebagai terapi pendamping dalam penanganan hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh lansia yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini, serta ucapan terima kasih kepada Kepala UPT Puskesmas Biru dan petugas posyandu lansia yang telah memfasilitasi kami dalam pelaksanaan kegiatan ini sehingga dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Azhar, M. U. (2019). Terapi non farmakologi dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi: Systematic review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- 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.
- Hadidi, K. (2016). Pengaruh psikoedukasi terhadap pengetahuan, koping, kepatuhan dan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi menggunakan pendekatan teori adaptasi Roy. *Adln-Perpustakaan Airlangga*, 53(9), 1689–1699.
- Israfil, I., & Health Bali. (2023). Terapi tertawa. (August 2022).
- Nurhusna, Y. O., & Sulistiawan, A. (2018). Pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi. *Nucleic Acids Research*, 6(1), 1–7.
- Okmalasari, F. I., & Sukesu, N. (2018). Pemberian terapi tertawa untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi Dirsud Krmt Wongsonegoro Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 2(2), 14–19. <https://doi.org/10.33655/mak.v2i2.35>

- Purnomo, E., Irianto, J. P., & Mansur, M. (2020). Respons molekuler beta endorfin terhadap variasi intensitas latihan pada atlet sprint. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8(2), 183–194.
- Sari, M. K., Elly, N., & Dahrizal, D. (2022). Literature review: Efektivitas terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi tahun 2021. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 1(1), 45–52. <https://doi.org/10.58222/juvokes.v1i1.20>
- Sari, M. K., Elly, N., Dahrizal, D., Pardosi, S., & ... (2021). Literature review: Efektifitas pemberian terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi tahun 2021. 303–311.