

**Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Juli, 2024**

ABSTRAK

Laili Khairunnisa¹, Wiwiek Natalya², Riswanto³

Penerapan Terapi Tertawa Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Agregat Hipertensi di Desa Pantirejo

Pendahuluan: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian dini di dunia. Prevalensi hipertensi di dunia menyatakan bahwa sekitar 1,113 miliar mengalami hipertensi, yang berarti 1 dari 3 orang yang ada di dunia terkena hipertensi. Penatalaksanaan pada hipertensi dengan terapi non farmakologis seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, dan relaksasi lainnya. Salah satu alternatif relaksasi pada penderita hipertensi adalah terapi tawa, dimana terapi tertawa dapat merelaksasi tubuh yang bertujuan melepaskan endorfin ke dalam pembuluh darah sehingga apabila terjadi relaksasi maka pembuluh darah dapat mengalami vasodilatasi sehingga tekanan darah dapat turun.

Metode: Studi kasus dengan mengelola satu agregat hipertensi yang berjumlah 5 orang. Intervensi yang dilakukan kepada kelompok kelolaan adalah terapi tawa. Implementasi dilakukan sebanyak 7 kali dalam pertemuan kelolaan dengan mengobservasi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi yang dilakukan pengukuran tekanan darah pre dan post

Hasil: Berdasarkan hasil studi kasus bahwa intervensi terapi tawa terhadap kelompok mengalami perubahan yaitu adanya perubahan nilai tekanan darah pre pemberian terapi tawa dan post pemberian terapi tawa. Setelah dilakukan implementasi 7 kali pertemuan kelolaan menunjukkan penurunan sistolik 5-15 mmHg dan penurunan diastolik 5-10 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa terapi tawa efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Simpulan: Adanya perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi tawa terjadi penurunan tekanan darah

ABSTRACT

Laili Khairunnisa¹, Wiwiek Natalya², Riswanto³

The Application of Laughter Therapy to Blood Pressure Changes in Hypertensive Aggregates in Pantirejo

Introduction: Hypertension is a non-communicable disease and a major cause of premature death worldwide. Global prevalence data indicate that approximately 1.113 billion people suffer from hypertension. It means that 1 in 3 people worldwide is affected. The management of hypertension includes non-pharmacological therapies such as psychotherapy, laughter therapy, cognitive therapy, and other relaxation techniques. Laughter therapy is an alternative relaxation method for hypertensive patients, as laughter can help relax the body and release endorphins into the bloodstream, leading to vasodilation and potentially lowering blood pressure.

Methods: This case study involved managing one hypertensive group consisting of five individuals. The intervention implemented was laughter therapy. The implementation involved 7 sessions, with blood pressure measurements taken pre and post-intervention to observe changes in blood pressure.

Results: The case study results showed that laughter therapy led to changes in blood pressure levels. After 7 sessions of laughter therapy, there was a reduction in systolic blood pressure ranging from 5 to 15 mmHg and a reduction in diastolic blood pressure ranging from 5 to 10 mmHg. These results suggest that laughter therapy is effective in lowering blood pressure in hypertensive patients.

Conclusion: The observed changes in blood pressure before and after laughter therapy indicate that this intervention is effective in reducing blood pressure.