

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi adalah tekanan darah sistolik yang lebih tinggi dari 150 mmHg – 180 mmHg, tekanan darah lebih tinggi dari tekanan sistol akan meningkat dan tekanan darah diastolik yang lebih tinggi dari 90 mmHg – 120 mmHg. Penatalaksanaan pada hipertensi dengan terapi non farmakologis seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif. Dimana terapi tertawa dapat merelaksasi tubuh yang bertujuan melepaskan endorphin ke dalam pembuluh darah sehingga apabila terjadi relaksasi maka pembuluh darah dapat mengalami vasodilatasi sehingga tekanan darah dapat turun.

Metode: Menggunakan metode Studi Kasus. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode wawancara menggunakan format asuhan keperawatan, observasi dan studi dokumentasi.

Hasil: Berdasarkan hasil studi kasus yang dapat disimpulkan bahwa hasil intervensi terapi tertawa terhadap pm mengalami perubahan yaitu adanya perubahan nilai tekanan darah pre pemberian terapi tertawa dan post pemberian terapi tertawa. Setelah dilakukan implementasi 3 kali pertemuan kelolaan menunjukkan penurunan sistolik 5-10 mmHg dan penurunan diastolik 5-10 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa terapi tertawa efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

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

Kata Kunci : Hipertensi, Terapi Tertawa, Tekanan Darah

Daftar Pustaka : 14 (2010-2024)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi yaitu nilai sistolik dari tekanan darah ≥ 140 mmHg sedangkan nilai diastoliknya ≥ 90 mmHg. Hipertensi mengacu pada kondisi abnormal di mana tekanan darah mengalami peningkatan sistolik maupun diastolik. Batas yang dapat diterima secara umum berkisar antara 140 mmHg – 160 mmHg sistolik dan 90 mmHg – 95 mmHg diastolik dan diagnosis hipertensi jelas pada kasus yang memiliki tekanan darah 160/95 mmHg (Manurung, 2018).

Menurut (World Health Organization, 2023) sebanyak 1,28 miliar individu berumur 30-79 tahun (rentang umur dewasa) ditetapkan menderita hipertensi di penjuru dunia, dua pertiga dari populasi tadi merupakan individu yang menetap di negara dengan penghasilan menengah ke bawah. Sekitar 43% (> 10 separuh penderita dewasa) ditetapkan mendias sebagai penderita hipertensi dan tengah menjalani pengobatan. Sebanyak 21% (1 dari 5 penderita dewasa) dapat mengontrol kondisi tersebut. Hipertensi menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan kematian dini di dunia. Pencegahan penyakit tidak menular (termasuk hipertensi) prevalensi hipertensi yang berada di nilai 33% selama tahun 2010 hingga 2030.

Penduduk lansia di Indonesia semakin tahun meningkat, dalam 50 tahun terakhir. Pada tahun 2020, persentase lansia mencapai 9,92% atau sekitar 26,82 juta orang. Hal ini menunjukkan bahwa Indonesia saat ini tengah dalam transisi menuju kondisi penuaan penduduk. Persentase lansia di Indonesia sebagian besar diisi oleh lansia muda pada kelompok umur 60-69 tahun dengan persentase 64,29%. Menurut data Survei Sosial Ekonomi Nasional pada tahun 2020, terdapat 6 provinsi yang memasuki fase struktur penduduk lansia yang telah berada di atas 10%. Ke 6 provinsi tersebut yaitu Daerah Istimewah Yogyakarta 14,51%, Bali 11,58%, Sumatera Barat 10,07%, Sulawesi Utara 11,51%, Jawa Timur 13,38% dan Jawa Tengah mencapai 13,81% (Badan Pusat Statistik, 2020).

Kementerian Kesehatan RI tahun 2019 menyatakan bahwa pembagian kelompok umur lansia dan pra lansia, hipertensi memiliki persentase pra lansia sebesar 21,20%, sedangkan kelompok lansia persentase sebesar 32,5% (Kemenkes RI, 2022).

Lansia (Lanjut Umur) merupakan individu dengan rentang umur \geq 60 tahun. Menurut data *World Population Ageing* pada tahun 2019 terdapat lebih dari 703 juta lansia secara global (Kusumo, 2020). Jumlah lansia dengan hipertensi di Indonesia pada tahun 2019 mencapai 9,60 persen atau sekitar 25,64 juta orang.

Menurut data Riskesdas 2018, penduduk Jawa Tengah yang mengalami tekanan darah tinggi mencapai 37,57%. Prevalensi hipertensi pada wanita 40,17% lebih tinggi dibandingkan pria sebesar 34,83%. Persentase di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11%) dibandingkan di pedesaan (37,01%) dan prevalensinya mengalami peningkatan selama umur terus bertambah (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019).

Penderita tekanan darah tinggi dengan tidak sadar dapat penyakit kompleks pada organ-organ tubuh seperti jantung, otak, penyakit stroke, gagal ginjal dan kebutaan dapat terjadi pada orang dengan tekanan darah tinggi. Di Indonesia, stroke dan tuberkulosis merupakan penyebab kematian terbanyak lalu disusul dengan hipertensi sebesar 6,8% kasus kematian pada semua kelompok umur. Penatalaksanaan yang tepat sangat diperlukan dalam pencegahan terjadinya komplikasi. Penatalaksanaan hipertensi saat ini dilakukan melalui 2 cara yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan farmakologisnya adalah dengan obat antihipertensi. Sedangkan, penatalaksanaan hipertensi nonfarmakologis dapat dilakukan antara lain perubahan gaya hidup seperti diet rendah garam, olahraga seperti jalan pagi atau senam jantung sehat secara teratur, mengurangi konsumsi alcohol, berhenti merokok, terapai rendam air hangat, terapi pijat refleksi kaki dan terapi tertawa.

Salah satu teknik dapat dilakukan adalah dengan pemberian terapi tertawa dan mempunyai banyak manfaat. Manfaatnya dapat meningkatkan oksigen ke paru-paru. Epinefrin dan kortisol merupakan dua hormon yang dapat memperlambat pemulihan baik gangguan fisik maupun mental termasuk kesedihan, stress dan kekhawatiran, dapat dikurangi dengan terapi tertawa yang keluar dari dalam hati yang gembira. Tertawa menurunkan tekanan darah dengan menenangkan tubuh dan menurunkan hormon stress, cara kerjanya adalah dapat memperluas arteri darah selama terapi tertawa ini dilakukan selain itu juga dapat menyebabkan atau memperlancar sirkulasi darah, menurunkan tekanan darah dan meningkatkan pengiriman oksigen.

Terapi tertawa adalah suatu terapi kognitif untuk menurunkan stress dengan mencapai rasa Bahagia dalam hati individu yang dapat terlihat melalui mulut berupa suara tawa, senyum, perasaan senang, memelihara kesehatan dan mengurangi stress. Manusia saat tertawa selama 5-10 menit mampu meningkatkan morfin alami tubuh berupa endorphin, serotonin dan melatonin yang baik untuk membuat otak terasa tenang. Terapi tertawa sangat dianjurkan untuk tidak diberikan secara berlebihan, karena efek negatif terhadap kesehatan mentalnya. Terapi tertawa mampu mengurangi keluarnya hormon yang memicu stres yaitu hormon adrenalin dan kortisol (Suwarno & Siregar, 2023).

Menurut (Suryani et al., 2024) dalam jurnal penelitiannya mengatakan bahwa tertawa melepaskan dua *neuropeptide* yaitu *endorphin* dan *enkefalin* yang dapat menghilangkan rasa sakit, meningkatkan kenyamanan dan merelaksasi tubuh sehingga tekanan darah dapat turun. Peran seorang perawat sangat diperlukan untuk mencegah timbulnya komplikasi pada penderita hipertensi terutama pada jenis intervensi terapi non farmakologis. Salah satunya bentuk terapi non farmakologis yang dapat mengontrol tekanan darah melalui terapi tertawa. Terapi tertawa adalah suatu kondisi yang dapat melepaskan hormon endorphin kedalam sirkulasi sehingga tubuh lebih nyaman, rileks dan dapat menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan hasil pengkajian selama 3 hari di PPSLU Cepiring Kendal, ada pra lansia yang menderita hipertensi. Hal ini diketahui dari laporan harian tekanan darah dan keluhan yang dialaminya, penulis juga melakukan pemeriksaan tekanan darah kepada lansia. Lansia mengatakan bahwa kurangnya kepedulian terhadap diri sendiri karena tinggal di panti sering merasa lelah bahkan stres. Stres menyebabkan penurunan aliran darah sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk menganalisa terkait penerapan terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada pra lansia dengan hipertensi di PPSLU Cepiring Kendal.

