

PENATALAKSANAAN HIPERTENSI DENGAN TERAPI TERTAWA DI DESA TEBAT IJUK DILI

Soviarni
Devfi Herlina
Dimas Andrian

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Insani Sakti Sungai Penuh
Email :dimasandrian200412@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan kronis yang banyak ditemukan di masyarakat pedesaan dan berisiko menimbulkan komplikasi serius apabila tidak ditangani secara tepat. Selain terapi farmakologis, diperlukan pendekatan nonfarmakologis yang mudah, murah, dan dapat diterapkan di masyarakat, salah satunya adalah terapi tertawa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Tebat Ijuk, Dili. Metode penelitian yang digunakan adalah studi penatalaksanaan keperawatan dengan pendekatan pra-eksperimental menggunakan desain one group pretest–posttest. Sampel terdiri dari penderita hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi. Terapi tertawa diberikan secara terstruktur selama beberapa sesi dalam periode tertentu. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan alat ukur standar. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah diberikan terapi tertawa. Terapi tertawa terbukti memberikan efek relaksasi, menurunkan stres, serta memperbaiki respon fisiologis tubuh yang berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terapi tertawa dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dan aplikatif dalam penatalaksanaan hipertensi di masyarakat pedesaan. Disarankan agar terapi tertawa dapat dijadikan sebagai salah satu program promotif dan preventif di pelayanan kesehatan masyarakat.

Kata Kunci: Hipertensi, Terapi Tertawa, Penatalaksanaan Keperawatan, Tekanan Darah

ABSTRACT

Hypertension is a chronic health problem frequently encountered in rural communities and poses a risk of serious complications if not managed appropriately. In addition to pharmacological therapy, non-pharmacological approaches that are accessible, affordable, and applicable to the community are needed, one of which is laughter therapy. This study aims to determine the effect of laughter therapy on reducing blood pressure in hypertensive patients in Tebat Ijuk Village, Dili, in 2025. The research method used is a nursing management study with a pre-experimental approach using a one-group pretest–posttest design. The sample consisted of hypertensive patients who met the inclusion criteria. Laughter therapy was administered structurally over several sessions within a specific period. Blood pressure measurements were conducted before and after the intervention using standard measurement tools. The results showed a decrease in the average systolic and diastolic blood pressure after the administration of laughter therapy. Laughter therapy is proven to provide a relaxation effect, reduce stress, and improve the body's physiological responses that contribute to blood pressure reduction. The conclusion of this study is that laughter therapy can be used as an effective and applicable non-pharmacological nursing intervention in the management of hypertension in rural communities. It is suggested that laughter therapy be incorporated as a promotive and preventive program in public health services.

Keywords: *Hypertension, Laughter Therapy, Nursing Management, Blood Pressure.*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering dijuluki sebagai "*silent killer*" karena gejalanya sering tidak disadari oleh penderita hingga muncul komplikasi serius. Secara global, prevalensi hipertensi terus meningkat, termasuk di wilayah pedesaan Indonesia. Di Desa Tebat Ijuk Dili, Kecamatan Depati VII, tercatat banyak lansia dan usia produktif yang

menderita hipertensi namun memiliki keterbatasan dalam akses rutin ke fasilitas kesehatan atau keberlanjutan konsumsi obat kimia.

Kondisi stres emosional dan gaya hidup di lingkungan pedesaan juga berkontribusi pada kestabilan tekanan darah. Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam penatalaksanaan keperawatan yang bersifat non-farmakologis. Terapi tertawa (*laughter therapy*) adalah teknik unik yang menggabungkan latihan pernapasan dan stimulasi tawa tanpa memerlukan alasan humor. Secara fisiologis, saat tertawa, tubuh melepaskan endorfin yang menurunkan hormon stres seperti kortisol dan merelaksasi pembuluh darah (vasodilatasi), yang secara langsung membantu menurunkan tekanan darah.

2. MASALAH

- a. Bagaimana gambaran tekanan darah penderita hipertensi di Desa Tebat Ijuk Dili sebelum dilakukan terapi tertawa?
- b. Bagaimana efektivitas pelaksanaan terapi tertawa dalam menurunkan tekanan darah?
- c. Apakah terdapat perbedaan signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah dilakukan intervensi?

3. METODE

Tahap Persiapan Tahap ini meliputi identifikasi warga penderita hipertensi melalui pengecekan tekanan darah awal (screening). Tim menyusun proposal kegiatan, kontrak waktu dengan perangkat Desa Tebat Ijuk Dili, serta menyiapkan alat ukur (tensimeter digital) dan modul langkah-langkah terapi tertawa. Tahap Pelaksanaan Kegiatan dilakukan selama 4 sesi dalam 2 minggu. Struktur sesi meliputi:

- a. Pendahuluan (10 menit): Penjelasan manfaat tertawa bagi jantung.
- b. Pemanasan (10 menit): Gerakan tangan dan pernapasan dalam.
- c. Inti Terapi (20 menit): Simulasi berbagai jenis tawa (Tawa Singa, Tawa Salam, Tawa Berjabat Tangan).
- d. Pendinginan (10 menit): Relaksasi dan meditasi ringan.

Evaluasi Evaluasi dilakukan dengan membandingkan nilai tekanan darah sebelum sesi pertama (Pre-test) dan sesudah sesi terakhir (Post-test) untuk melihat tren penurunan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

- a. Profil Tekanan Darah Sebelum Intervensi Berdasarkan pendataan awal, mayoritas responden berada pada kategori Hipertensi Derajat I dan II. Hal ini dipicu oleh kurangnya aktivitas fisik teratur dan pola makan tinggi natrium.
- b. Mekanisme Terapi Tertawa dalam Menurunkan Hipertensi Terapi tertawa bekerja pada sistem saraf otonom. Saat seseorang tertawa, terjadi stimulasi pada saraf parasimpatis yang menurunkan denyut nadi dan memberikan efek relaksasi pada dinding pembuluh darah. Di Desa Tebat Ijuk, terapi ini juga berfungsi sebagai sarana sosialisasi yang mengurangi rasa kesepian pada lansia, sehingga faktor psikologis pemicu hipertensi dapat ditekan.
- c. Hasil Penurunan Tekanan Darah Hasil menunjukkan penurunan rata-rata sistolik sebesar 10-15 mmHg dan diastolik 5-8 mmHg setelah intervensi rutin. Responden melaporkan merasa lebih ringan, tidur lebih nyenyak, dan nyeri tengkuk berkurang. Kombinasi tawa dan aktivitas fisik ringan dalam terapi ini efektif memperbaiki sirkulasi darah secara menyeluruh.

5. KESIMPULAN

Penatalaksanaan terapi tertawa di Desa Tebat Ijuk Dili terbukti memberikan pengaruh positif terhadap penurunan tekanan darah. Terapi ini sangat aplikatif karena tidak memerlukan biaya, dapat dilakukan secara berkelompok, dan minim efek samping. Disarankan kepada tenaga kesehatan di Puskesmas setempat untuk menjadikan terapi tertawa sebagai agenda rutin dalam kegiatan Posyandu Lansia guna meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.

6. DAFTAR PUSTAKA

- a. Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Medical-Surgical Nursing*. Elsevier.
- b. Kataria, M. (2018). *Laughter Yoga: Daily Practices for Health and Happiness*. Penguin.
- c. Kemenkes RI. (2024). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta.
- d. Kozier, B., et al. (2016). *Fundamentals of Nursing: Concepts, Process, and Practice*. Pearson.
- e. Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2013). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing*. Lippincott Williams & Wilkins.