

PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

by Journal PDm Bengkulu

Submission date: 17-Oct-2020 07:19AM (UTC-0700)

Submission ID: 1405707072

File name: 4._Martaliana.docx (35.05K)

Word count: 1868

Character count: 11832

PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS PASAR IKAN KOTA BENGKULU

Martaliana, Susi Eryani

STIKES Bhakti Husada Bengkulu
Jl. Kinibalu 8 Kebun Tebeng Bengkulu Telp (0736) 23422
Email: chydoyoba72@gmail.com

Abstrak

Pada tahun 2017 di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu terdapat 1.039 orang menderita penyakit hipertensi yang penanganannya hanya mendapatkan pengobatan medis sedangkan pengobatan non-farmakologi seperti terapi tertawa belum pernah diperkenalkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi lansia di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu.

Jenis penelitian ini adalah *Pra Eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Sampel diambil dengan teknik *purposive Sampling* sebanyak 10 orang.

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan terapi tertawa *pre-systolic / pre-diastolic* (166,00 / 97,00). sedangkan rata-rata tekanan darah sesudah dilakukan terapi tertawa *post-systolic / post diatolic* (157,00 / 92,00). Dari uji statistik didapatkan ada pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Diharapkan petugas klinik di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu dapat mengaplikasikan terapi tertawa sebagai salah satu terapi non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi selain pemberian obat farmakologis.

Kata kunci : Terapi Tertawa, Hipertensi

Abstract

In 2017 at the Bengkulu City Fish Market Health Center there were 1,039 people suffering from hypertension who handled only medical treatment while non-pharmacological treatments. This study aims to determine the effect of laughing therapy on blood pressure reduction in elderly hypertensive patients at the Bengkulu City Fish Market Health Center.

This type of research is Pre Experimental with the design of one group pretest-posttest.. The analysis of this study uses univariate and bivariate analysis with t-test where the significant level of $p = 0.05$.

The results of this study found that the average blood pressure before pre-systolic / pre-diastolic laughter therapy (166.00 / 97.00). while the average blood pressure after post-systolic / post diatolic laughing therapy (157.00 / 92.00) was performed. From the statistical test, there was an effect of laughing therapy on blood pressure reduction in elderly people with hypertension.

It is expected that clinic staff in Bengkulu City Fish Market Health Center can apply laughing therapy as one of the non-pharmacological therapies to reduce blood pressure in elderly hypertensive patients in addition to providing pharmacological drugs.

Keywords: *Laughter Therapy, Hypertension*

PENDAHULUAN

Data *World Health Organisation* (WHO), pada tahun 2015, populasi penduduk dunia yang berusia 60 tahun atau lebih, mencapai 900 juta jiwa. Terdapat 125 juta jiwa yang berusia 80 tahun lebih, pada tahun 2050, di perkirakan mencapai 2 milyar jiwa di seluruh dunia. (WHO, 2015).

Berdasarkan data proyeksi penduduk, tahun 2015 terdapat 21,68 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia, hal ini menunjukkan bahwa Indonesia termasuk negara yang akan memasuki era penduduk menua (*aging population*) karena jumlah penduduknya yang berusia 60 tahun ke atas (penduduk lansia). Angka harapan hidup perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki, hal ini terlihat dengan keberadaan penduduk lansia perempuan yang lebih banyak dari lansia laki-laki. Dimana presentase lansia perempuan pada tahun 2015 sebesar 8,96 %, dan laki-laki 7,91 %, presentase penduduk lansia perempuan lebih tinggi dari pada presentase penduduk lansia laki-laki baik di perkotaan maupun perdesaan. (Kemenkes RI, 2015).

Berdasarkan proyeksi penduduk Badan Pusat Statistik (BPS) 2010-2035 jumlah penduduk Provinsi Bengkulu tahun 2015 sebesar 1.874.944 jiwa. Rasio jenis kelamin (*sex ratio*) penduduk Provinsi Bengkulu tahun 2015 adalah 104,09%. Ini menunjukkan bahwa jumlah perempuan provinsi Bengkulu pada tahun 2015 hampir sebanding dengan jumlah penduduk laki-laki. Dan penduduk lanjut usia yang berumur lebih dari 65 tahun sebesar 72.073 pada tahun 2015 di Provinsi Bengkulu (Dinkes Provinsi Bengkulu, 2015).

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang di kategorikan lansia ini akan terjadi suatu

proses yang disebut *Aging Process* atau proses penuaan (WHO, 2015).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor resiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal. Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya di atas 140 mmHg dan diastoliknya diatas 90 mmHg. Pada populasi lansia, hipertensi di definisikan sebagai tekanan sistolik 160 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg (Azizah, 2016).

2
Terapi tertawa adalah salah satu cara untuk mencapai kondisi rileks. Tertawa merupakan panduan dari peningkatan sistem syaraf simpatetik dan juga penurunan kerja syaraf simpatetik. Peningkatan berfungsi untuk memberikan tenaga bagi gerakan pada tubuh, namun hal ini kemudian juga diikuti oleh penurunan sistem syaraf simpatetik yang salah satunya di sebabkan oleh adanya perubahan kondisi otot yang menjadi lebih rileks, dan pengurangan pemecahan terhadap *nitric oxide*, yang membawa pada pelebaran pembuluh darah, sehingga rata-rata tertawa menyebabkan aliran darah sebesar 20%, sedangkan stres menyebabkan penurunan aliran darah sekitar 30%. Disamping tertawa, membentuk wajah dengan ekspresi tertentu juga akan mempengaruhi pengalaman emosional yang di sebut dengan *facial feedback hypothesis* (Desinta, 2013).

1 METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre Eksperimental Design* merupakan eksperimen sungguh-sungguh karena masih terdapat variabel luar yang ikut

berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Rancangan ini berguna untuk mendapatkan informasi awal terhadap pertanyaan yang ada dalam penelitian dengan bentuk design atau rancangan *the one group pre and post test*.

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Teknik ini digunakan penelitian kuantitatif dengan tujuan untuk mendapatkan subjek-subjek yang memiliki sejumlah karakteristik tertentu, karakteristik inklusi dan eksklusi. Karakteristik inklusi dalam penelitian ini adalah Lansia hipertensi dengan tekanan darah $\geq 150/90$ mmHg. Karakteristik eksklusi dalam penelitian ini adalah lansia wasir, lansia hernia, lansia sesak nafas dan lain-lain, sehingga dapat dianalisis secara valid. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien lansia hipertensi sebanyak 10 pasien Di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu. Penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh antara variabel *Independent* (Terapi Tertawa) dengan variabel *Dependent* (Penurunan Tekanan Darah). Sampel penelitian ini sebanyak 10 sampel yang diambil dengan teknik *Purposive Sampling* yaitu pengambilan sampel dengan penderita hipertensi di puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu.

Penelitian ini dilakukan dari tanggal 02 juli – 02 Agustus 2018. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melihat status pasien yang terdiagnosa hipertensi di puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu, Pada kegiatan pengumpulan data peneliti menggunakan instrumen observasi dalam bentuk pemeriksaan tekanan darah pada responden langsung sebelum dan sesudah

dilakukannya terapi tertawa. Setelah data terkumpul langkah berikutnya dilakukan pengeditan, pengkodean, tabulasi. Selanjutnya dilakukan uji analisis *Paired T-Tes* untuk mencari rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah terapi tertawa, kemudian hasilnya disajikan dalam bentuk table.

Rata-rata Tekanan Darah Sistole dan diastole Sebelum Dilakukan Terapi Tertawa Pada Penderita Hipertensi Lansia di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu

Tekanan Darah	N	Mean	Std. Deviation	Minimal	Maksimal
Sistole	10	166	14,298	150	190
Diastole	10	97	10,593	90	120

Tabel diatas menunjukkan rata-rata tekanan darah responden sebelum dilakukan terapi tertawa dengan sistole 166 /97.

Rata-rata Tekanan Darah Sistole dan diastole Sesudah Dilakukan Terapi Tertawa Pada Penderita Hipertensi Lansia di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu

Tekanan Darah	N	Mean	Std	Minimal	Maksimal
Sistole	10	157	12,517	140	180
Diastole	10	92	9,189	80	110

Tabel diatas menunjukkan rata-rata tekanan darah responden sebelum dilakukan terapi tertawa dengan sistole 157 / 92.

Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik dan diastole Pada lansia yang menderita Hipertensi di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu

Variabel	Terapi tertawa	N	Std	T hitung	P Value
Tekanan darah sistole	Sebelum Setelah	10	5,676	5,014	0,000
Tekanan darah diastole	Sebelum Setelah	10	5,270	3,000	0,001

Hasil uji statistik diketahui bahwa t hitung sistolik 5,014 dengan P value = $0,000 < \alpha 0,05$, dan uji t hitung untuk diastolik 3,000 dengan P value $0,001 < \alpha 0,05$. Jadi dapat disimpulkan bahwa Ada Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum dilakukan terapi tertawa semua lansia mengalami hipertensi. Sebelum pelaksanaan perlakuan dengan tindakan terapi tertawa untuk melihat perbedaan rata-rata tekanan darah pada penderita hipertensi dilakukan pengukuran pertama dengan mengukur tekanan darah pada semua penderita hipertensi, Dari 10 responden Lansia yang mengalami hipertensi dengan sistole dan diastole tertinggi sebelum dilakukan terapi tertawa yaitu 190/110 mmHg, Dan tekanan darah terendah sebelum dilakukan terapi tertawa yaitu 150/90 mmHg hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya capek, stress, dan makanan yang di konsumsi.

Hasil penelitian didapatkan bahwa sesudah dilakukan terapi tertawa lansia yang mengalami hipertensi mengalami perubahan tekanan darah. Kondisi yang ditemui peneliti dilapangan dimana para lansia cukup antusias mengikuti kegiatan terapi tertawa dengan rutin dilakukan sebanyak 6 kali dalam seminggu dan sehari dapat dilakukan 2 kali pagi hari dan sore hari. Setelah terapi tertawa dilakukan sesuai terget peneliti, peneliti mulai melakukan observasi atas pencapaian manfaat yang didapatkan lansia dari kegiatan terapi tertawa dengan melakukan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan *spigmomanometer* dan *stetoskop* sesudah terapi tertawa. Tekanan darah sesudah terapi tertawa tertinggi 180/100 dan terendah 140/80, sudah dilihat dari hal ini dan di bandingkan dengan yang sebelumnya bahwa ada perubahan sebelum dan sesudah dilakukan terapi tertawa yang artinya lansia dapat mencapai manfaat dari kegiatan terapi tertawa ini.

Hasil uji statistik diketahui bahwa t hitung sistolik 5,014 dengan P value = $0,000 < \alpha 0,05$, dan uji t hitung untuk diastolik 3,000 dengan P value $0,001 < \alpha 0,05$. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi tertawa terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di puskesmas pasar ikan kota Bengkulu

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas didapatkan kesimpulan :

1. Rata-rata Tekanan darah sistolik dan diastole sebelum pelaksanaan terapi tertawa adalah 166/97 pada Lansia Di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu.
2. Rata-rata Tekanan darah sistolik dan diastole sesudah pelaksanaan terapi tertawa adalah 157/92 pada Lansia Di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan sesudah melakukan terapi tertawa dengan

tekanan darah pada lansia hipertensi dengan $p\text{-value} \leq 0,05$

SARAN

Hasil penelitian penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi cara bagaimana tahapan terapi tertawa, apa manfaat dari terapi tertawa untuk hipertensi, bagaimana prosedur yang baik saat melakukan terapi tertawa, untuk itu hendaknya berbagai bentuk dukungan diberikan kepada lansia ataupun penderita hipertensi lainnya khususnya keluarga atau orang sekitarnya, selain itu terapi tertawa ini bisa diterapkan di setiap posyandu lansia, tentunya harus ada dukungan dari tenaga kesehatan untuk membimbing dalam pelaksanaan terapi tertawa di puskesmas dan dapat dijadikan pengembangan lebih lanjut untuk ilmu keperawatan dan masukan bagi mahasiswa jurusan keperawatan yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh terapi tertawa terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Bagi Institusi Pendidikan Sebagai institusi pendidikan di bidang kesehatan diharapkan dapat ikut serta dalam mengaplikasikan terapi tertawa sebagai salah satu terapi untuk menurunkan tekanan darah. Bagi peneliti selanjutnya Agar dapat melanjutkan penelitian ini

dengan desain eksperimen menggunakan kelompok kontrol serta jumlah yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, Romatul.(2016). *Hubungan antara tingkat stress dengan kualitas hidup lasia hipertensi di wilaya kerja pukesmas wonopringgo pekalongan*. 2016. 261-278 halaman.
- Desinta, Sheni.(2013). *Terapi tawa untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi*. Jurnal Psikologi, 1 Juli 2013, 15-27 halaman.
- Dinas kesehatan provinsi bengkulu. 2015. *Profil kesehatan profinsi bengkulu tahun 2015*. Di akses tanggal 30 juli 2015.
- Kemendes RI. 2015. *situasi lanjut usia (lansia) di indonesia*. Di akses pada 29 mei 2015 pukul 10.00 wib
- World Health Organization, 2015. *Life expectancy*. Available at http://www.who.int/gho/mortality_burden_disease/life_tables/situation_trends_text/en/. diakses pada tanggal 20 juli 2015 pukul 09.00 WIB

PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

ORIGINALITY REPORT

10%	12%	12%	0%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	online-journal.unja.ac.id Internet Source	6%
2	qdoc.tips Internet Source	5%

Exclude quotes	Off	Exclude matches	< 5%
Exclude bibliography	On		

PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5
