

Penerapan Terapi Tertawa Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Tiban Baru Kota Batam

Implementation Of Laughter Therapy On Elderly With Hypertension In Tiban Baru Health Center Of Batam City

Fitriany Suangga ^{1*}, Siska Natalia ², Amelia Olifia Helwend ³

^{1,2,3} Program Studi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Awal Bros

*Korespondensi penulis : fitga82@gmail.com

Article History:

Received: Oktober 31, 2023

Accepted: November 15, 2023

Published: November 30, 2023

Keywords: Hypertension,
Laughter Therapy, Elderly

Abstract: Hypertension is a chronic disease which is one of the causes of death. Based on data from the Indonesian Ministry of Health in 2022, the prevalence of hypertension in Indonesia was 32.7%, an increase compared to the prevalence of hypertension in 2021 which was 25.8%. Old age is the final stage of development in which humans experience various health problems and are at high risk of dangerous diseases, one of which is hypertension. The Batam City Health Service noted that hypertension occurs more often in elderly people aged 60-70 years. Meanwhile, the number of elderly people suffering from hypertension aged over 60 years at the Tiban Baru Community Health Center is 402 cases. Many non-pharmacological therapies are used to lower blood pressure, one of which is laughter therapy. Laughter lowers blood pressure by calming the body and reducing stress hormones. The aim of this community service activity is to increase knowledge about hypertension and treating hypertension with non-pharmacological methods using laughter therapy. The methods used are lectures, discussions, questions and answers and demonstrations. The results of 20 elderly people showed an average blood pressure of 159.75/92.55 mmHg before laughing therapy, while after therapy the average blood pressure was 123.55/80.25mmHg.

Abstrak

Hipertensi adalah penyakit kronis yang menjadi salah satu penyebab kematian. Berdasarkan data Kemenkes RI tahun 2022 prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 32.7% mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada 2021 sebesar 25.8%. Usia lanjut merupakan tahap akhir perkembangan manusia mengalami berbagai masalah kesehatan dan beresik tinggi terhadap penyakit-penyakit yang membahayakan, salah satunya adalah Hipertensi. Dinas Kesehatan Kota Batam mencatat bahwa hipertensi lebih banyak terjadi pada Lansia usia 60-70 tahun. Sedangkan Jumlah Lansia yang menderita Hipertensi di usia diatas 60 tahun di Puskesmas Tiban Baru berjumlah 402 kasus. Banyak terapi non farmakologi yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah, salah satunya adalah dengan terapi tertawa. Tertawa menurunkan tekanan darah dengan menenangkan tubuh dan menurunkan hormon stres. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi dan penanganan hipertensi dengan metode non-farmakologi dengan menggunakan terapi tertawa. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi. Adapun hasilnya sebanyak 20 lansia menunjukkan tekanan darah rata-rata 159.75/92.55 mmHg sebelum dilakukan terapi tertawa sedangkan setelah terapi tekanan darah rata-rata 123.55/80.25mmHg

Kata Kunci: Hipertensi, Terapi Tertawa, Lansia

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu penyakit kronis yang sering disebut *silent killer* karena pada umumnya pasien tidak mengetahui bahwa mereka menderita penyakit hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Hipertensi menjadi faktor utama dalam masalah kesehatan lainnya seperti penyakit ginjal, stroke dan penyakit jantung koroner

* Fitriany Suangga, fitga82@gmail.com

(Riskesda, 2018). Menurut Kemenkes RI (2020) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 32,7% mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada 2021 sebesar 25,8%. Seseorang dikatakan hipertensi apabila memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah sistolik ≥ 90 mmHg, pada pemeriksaan yang berulang seperti yang diungkapkan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PERKI, 2015)

Lansia adalah suatu tahap ketika seseorang telah mencapai usia 60 tahun keatas, dimana pada tahap ini seseorang akan mengalami penurunan kemampuan fisik, pola pikir, dan perubahan-perubahan lain yang terjadi pada tubuhnya (Putri, 2010). Salah satu perubahan yang terjadi pada lansia adalah perubahan pada masalah kesehatan yakni pada tekanan darah lansia. Dinas Kesehatan Kota Batam mencatat bahwa Dinas Kesehatan Kota Batam mencatat bahwa hipertensi lebih banyak terjadi pada Lansia usia 60-70 tahun. Sedangkan Jumlah Lansia yang menderita Hipertensi di usia diatas 60 tahun di Puskesmas Tiban Baru berjumlah 402 kasus.

Oleh sebab itu diperlukan informasi yang komprehensif terkait pencegahan dan penanganan tekanan darah tinggi, yakni cara mengontrol tekanan darah pada lansia yang mengalami tekanan darah. Maka dari itu salah satu cara non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan menerapkan pola hidup sehat dan seimbang melalui terapi tertawa.

Terapi tertawa merupakan suatu terapi untuk mencapai kegembiraan di dalam hati yang dikeluarkan melalui mulut dalam bentuk suara tawa, atau senyuman yang menghias wajahnya, perasaan hati yang lepas dan bergembira, dada yang lapang, peredaran darah yang lancar, yang bisa mencegah penyakit dan memelihara kesehatan Arminda (2020). hal yang sama juga yang terdapat dalam kitab suci Alkitab bahwa Hati yang gembira adalah obat yang manjur, tetapi semangat yang patah mengeringkan tulang dari (Amsal 17:22). dapat dikurangi dengan terapi tertawa yang keluar dari dalam hati yang gembira. Tertawa menurunkan tekanan darah dengan menenangkan tubuh dan menurunkan hormon stres, 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 Pangestu et al (2017). Dari sejumlah terapi nonfarmakologi, terapi tertawa merupakan salah satu terapi yang mempunyai banyak manfaat dari berbagai segi. Dari segi ekonomis, tertawa tidak membutuhkan biaya. Sedangkan dari segi sosial, tertawa dapat membangun hubungan dengan baik dan mengatasi perselisihan Sumah (2019).

Hasil wawancara yang kepada lansia di wilayah kerja Puskesmas Tiban Baru di peroleh data bahwa dalam menurunkan tekanan darah, lansia hanya menggunakan obat yang didapatkan dari Puskesmas, tapi tidak rutin. Beberapa lansia melakukan pengaturan diet rendah

garam dan olahraga. Lansia belum mengetahui manfaat dari terapi tertawa dalam menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat melalui gerakan masyarakat hidup sehat dengan memberi pengetahuan hipertensi dan efektivitas terapi tertawa untuk mengontrol tekanan darah pada lansia.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Tiban Baru dengan peserta pengabdian yakni para lansia sebanyak 20 orang. Pendekatan yang dilakukan adalah *Participatory Rural Appraisal* (Fadillah et.al, 2018) dengan metode pengabdian yaitu ceramah dan demonstrasi. 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

Pada tahapan ini dilakukan koordinasi dengan mitra dalam rangka merencanakan pelaksanaan pengabdian serta pembagian tugas masing-masing anggota tim. Pada tahap ini dilakukan penyusunan bahan presentasi terkait penanganan tekanan darah menggunakan terapi tertawa.

Tahap Pelaksanaan dan Proses

Pada tahap pelaksanaan dilakukan 4 kegiatan yaitu (1) penyajian materi oleh narasumber tentang penyakit hipertensi, penyebab, faktor resiko, gejala, komplikasi, perawatan hipertensi non-farmakologi dengan terapi tertawa; (2) Tim melakukan pengukuran tekanan darah lansia; (3) Narasumber mendemonstrasikan dan re – demonstrasi terapi tertawa menggunakan video komedi selama 30 menit dan; (4) Tim kembali melakukan pengukuran tekanan darah lansia setelah melakukan 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

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Kelurahan Tiban Baru Kota Batam. Sebelum melakukan terapi tertawa, dilakukan pengukuran tekanan darah lansia begitupun setelah kegiatan terapi tertawa dilakukan, pengukuran tekanan darah kembali dilakukan. Hasil pengukuran darah menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah rata-rata lansia pada kategori normal (Tabel 1)

Tabel 1. Tekanan Darah Lansia Sebelum dan Sesudah Terapi Tertawa

Tekanan Darah	<i>Pre – test</i>	<i>Post - Test</i>
Sistolik	159.75 mmHg	123.55 mmHg
Diastolik	92.55 mmHg	80.25 mmHg

DISKUSI

Terapi tertawa adalah suatu aktivitas yang sengaja diberikan untuk memicu tawa dan mempengaruhi humor seseorang. Pasien yang menjalani terapi tertawa akan menertawakan tugas yang di berikan terapi yang membuatnya merasa lucu dan merespon dalam bentuk tawa atau tertawa (Kmita et al. 2017). Terapi tertawa telah diterapkan secara lebih terstruktur dan dilaporkan banyak memberi efek positif bagi pasien dalam pelayanan Kesehatan. Terapi tertawa menjadi perawatan hemat biaya. Terapi tertawa memberi manfaat secara fisik dapat mengurangi kecemasan emosi negative lainnya, meningkatkan kekebalan tubuh, sebagai anti-depresan alami, menghilangkan rasa sakit dan membakar kalori. Tertawa hasil terapi bermanfaat menurunkan tekanan darah, mengurangi risiko stroke dan serangan jantung. Meningkatkan produksi kadar hormon stress sehingga meningkatkan Kesehatan jantung. Meningkatkan produksi katekolamin yang berguna untuk fungsi otak seperti memori kortisol dan hormon stres, merangsang pelepasan endorfin yang berguna untuk mengurangi tingkat rasa sakit dan menghasilkan perasaan gembira atau euphoria dan K-sel yang berguna untuk kekebalan tubuh.

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Tiban Baru menunjukkan bahwa lansia yang melakukan terapi tertawa terbukti dapat menurunkan tekanan darah. hal ini didukung oleh teori yang disampaikan oleh Ratnasari dkk, (2018) menyebutkan bahwa dengan terapi tertawa maka seseorang bisa mengurangi beban pikiran, sehingga menjadikan rileks. Kondisi rileks ini akan menurunkan kecemasan seseorang, dengan cemas yang menurun maka akan menjadikan aliran darah menjadi lancar atau normal. terapi tertawa sangat baik karena memperbaiki psikologi penderita hipertensi dengan

kecemasan dan kekuatiran akan komplikasinya. saat seseorang mengalami perubahan dalam kondisi psikologi seperti stres, kecemasan dan depresi dapat mengurangi sel darah untuk merespon sehingga merangsang sekresi hormon. Nurhusna dKK (2018) meneliti pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi menunjukkan hasil terdapat perbedaan tekanan darah responden sebelum dan sesudah terapi tertawa pada kelompok intervensi $p\text{ value} = 0,001$ ($p < 0,005$).

Berdasarkan teori dan hasil penelitian terlihat jelas manfaat terapi tertawa dalam menurunkan tekanan darah, terutama yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Tiban Baru pada lansia yang mengalami hipertensi

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat lansia di wilayah Kerja Puskesmas Tiban Baru Kota Batam mengenai penerapan terapi tertawa menggunakan video komedi pada lansia penderita hipertensi berjalan lancar. Terdapat penurunan tekanan darah pada lansia setelah melakukan terapi tertawa. Kegiatan ini dapat menjadi stimulus untuk kegiatan serupa lainnya dalam rangka mengontrol tekanan darah pada masyarakat khususnya lansia yang mengalami hipertensi. Diharapkan masyarakat khususnya lansia mempraktikkan terapi tertawa secara mandiri. Tenaga kesehatan dan pihak Puskesmas diharapkan dapat memberikan penyuluhan secara berkesinambungan tentang terapi non farmakologi lainnya dalam mengontrol tekanan darah.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilaksanakan dan berjalan dengan lancar atas dukungan berbagai pihak. Untuk itu kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Awal Bros
2. Kepala Puskesmas Tiban Baru
3. Tim Kegiatan Pengabdian Masyarakat
4. Partisipan Kegiatan Pengabdian Masyarakat (Lansia)

DAFTAR REFERENSI

Fadillah, S, Wahyudi, W., & Nurhayati, N, (2018). Pemanfaatan Alat Peraga Dalam pembelajaran Matematika dan IPA Bagi Guru SD/SMP di Desa Tanjung Saleh. Gervasi : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 2 (1) 95-103.

- KemkesRI. 2020. Hipertensi. Online. Diakses <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/apa-itu-hipertensi-tekanan-darah-tinggi>
- Maria Kmita, Alesandra Bronovicka, Anna Moszcynska, Renata Zych & Krzysztof Malyszczak (2017). Humour and Laughter Therapy . *Psychoterapia 2*: (181) pges 65-74
- Nurhusna, N., Oktarina, Y., & Sulistiawan, A. (2018). Pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi| JIITUJ*, 2(1), 75-81. <https://doi.org/10.22437/jiituj.v2i1.5654>
- Sumah, D. F., Ivakdalam, L. M., & Pugesehan, D. J. (2020). Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Tertawa. *JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 26(1), 16-21. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v26i1.15325>
- Ratnasari. Kasmawati, Musdalipa, Azwar (2018). Efektifitas Pemberian Terapi Tertawa dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jagong Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, Vol. 6 No.1 (2018) Edisi Januari – Juli 2018,