

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah salah satu masalah kesehatan utama yang dihadapi oleh banyak lansia di seluruh dunia. *WHO* (2021) melaporkan bahwa Hipertensi adalah penyebab utama kematian akibat penyakit jantung dan stroke, dengan *prevalensi* yang meningkat seiring bertambahnya usia. Pada lansia, Hipertensi sering kali tidak terdeteksi atau terlambat diobati, sehingga berisiko tinggi menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, atau gagal ginjal (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Berdasarkan data tersebut, Hipertensi pada lansia memerlukan perhatian khusus dalam penanganannya, mengingat usia lanjut yang rentan terhadap gangguan kardiovaskular dan penurunan kualitas hidup.

Laughter therapy merupakan pendekatan non-farmakologis yang semakin mendapat perhatian sebagai metode pengelolaan Hipertensi pada lansia. Penelitian terkini menunjukkan bahwa tertawa memiliki efek fisiologis yang dapat menurunkan kadar kortisol, mengurangi stres, dan menstabilkan tekanan darah. Lee dkk. (2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa tertawa dapat merangsang pelepasan endorfin yang meningkatkan perasaan bahagia, serta meredakan kecemasan dan stres, yang pada gilirannya berdampak positif pada penurunan tekanan darah. Namun, meskipun manfaat terapi tertawa sudah banyak dilaporkan pada populasi umum, efek spesifiknya pada lansia dengan Hipertensi masih membutuhkan penelitian lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita Hipertensi.

Seiring dengan peningkatan *prevalensi* Hipertensi pada lansia, diperlukan intervensi yang efektif untuk mengelola kondisi ini secara holistik. Penggunaan terapi tertawa sebagai

metode non-farmakologis menawarkan potensi besar untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita Hipertensi, namun bukti ilmiah yang mendalam mengenai hal ini masih terbatas. Penelitian ini berfokus pada lansia penderita hipertensi, dengan tujuan menganalisis efektivitas terapi tertawa dalam menurunkan tekanan darah guna meningkatkan kualitas hidup lansia.

Terapi tertawa sebagai metode non-farmakologis dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam mengatasi kondisi ini. Selain memiliki manfaat fisik, tertawa juga dapat meningkatkan kesejahteraan psikososial lansia, dengan mengurangi kecemasan dan *depresi* yang sering kali mengiringi kondisi Hipertensi. Dengan mengurangi stres melalui tertawa, terapi ini dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup lansia, sehingga mendukung pemulihan dan pencegahan komplikasi lebih lanjut.

Tertawa merupakan cara yang paling baik dan paling ekonomis dalam melawan stress, dan meningkatkan kesehatan dengan cara merangsang kesenangan, *ekspresi* dan *apresiasi*, mudah juga di lakukan pada penderita Hipertensi ketika mengalami stress. Terapi tertawa adalah pendekatan alternatif yang semakin mendapatkan perhatian dalam pengobatan holistik dan kesehatan mental. Terapi ini melibatkan penggunaan humor dan tawa sebagai alat untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional. Terapi tertawa telah terbukti bermanfaat dalam mengurangi stres, meningkatkan *mood*, memperkuat sistem kekebalan tubuh, dan mengurangi rasa sakit pada beberapa kondisi medis. Wahyudi dkk. (2021)

Terapi tertawa dapat memainkan peran penting dalam mengurangi stres dengan merangsang pelepasan hormone endrofin yang memberikan perasaan bahagia dan nyaman. Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengevaluasi pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah Hipertensi pada lansia. Penelitian tersebut menunjukkan hasil

yang menjanjikan. Misalnya, sebuah studi pada tahun 2019 yang diterbitkan dalam jurnal *Geriatrics & Gerontology International* melibatkan lansia dengan Hipertensi yang menerima terapi tertawa selama 8 minggu. Hasilnya menunjukkan penurunan signifikan dalam tekanan darah sistolik dan diastolik setelah intervensi.

Lansia, menurut teori perkembangan Erik Erikson, berada pada tahap perkembangan "integritas versus keputusasaan," di mana individu lansia menghadapi refleksi atas pencapaian hidup mereka. Tahap ini mempengaruhi kondisi psikologis mereka, termasuk kesejahteraan emosional yang dapat berdampak pada kesehatan fisik. Lansia yang berhasil mencapai integritas cenderung lebih mampu menghadapi stres dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik (Erikson, 1963). Sebaliknya, mereka yang mengalami keputusasaan mungkin lebih rentan terhadap gangguan kesehatan seperti Hipertensi, stres, dan *depresi*.

Penting untuk diingat bahwa lansia juga mengalami penurunan fungsi fisik dan kognitif, yang memengaruhi respons tubuh mereka terhadap stres. Penurunan elastisitas pembuluh darah dan sistem kardiovaskular yang melemah sering kali menyebabkan peningkatan tekanan darah (Snyder, 2020). Selain itu, faktor psikososial seperti kesepian dan kecemasan dapat memperburuk kondisi Hipertensi pada lansia (Natalia, 2019). Oleh karena itu, penting untuk mengadopsi pendekatan yang holistik dalam penanganan Hipertensi pada lansia, yang mencakup faktor fisik, psikologis, dan sosial.

Penelitian ini sangat penting dalam bidang keperawatan karena memberikan wawasan tentang alternatif terapi yang dapat digunakan oleh perawat dalam manajemen Hipertensi pada lansia. Keperawatan yang berfokus pada pendekatan holistik, yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial, sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Terapi tertawa dapat menjadi metode tambahan yang efektif untuk mengurangi ketergantungan pada obat-obatan, serta mengurangi efek samping yang mungkin timbul dari penggunaan obat antiHipertensi jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya

berkontribusi pada perkembangan ilmu pengetahuan dalam pengelolaan Hipertensi, tetapi juga membuka peluang bagi perawat untuk mengembangkan program intervensi yang lebih berbasis pada kesejahteraan holistik lansia.

Dengan adanya bukti ilmiah yang mendalam tentang manfaat terapi tertawa dalam penurunan tekanan darah, perawat dapat lebih percaya diri dalam mengintegrasikan metode ini ke dalam praktik keperawatan sehari-hari. Selain itu, temuan dari penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam pembuatan pedoman praktik klinis dan program penyuluhan bagi lansia tentang pentingnya pengelolaan Hipertensi secara menyeluruh.

Oleh sebab itu, maka peneliti tertarik ingin mengangkat kasus yang rentan terjadi di Panti Sosial Rumoh Seujahtara Geunaseh Sayang dengan judul : “Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Gampong Lamglumpang, Banda Aceh”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita Hipertensi?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita Hipertensi di panti sosial rumoh seujahtara geunaseh sayang banda aceh

1.3.2 Tujuan khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dilakukan terapi tertawa pada penderita Hipertensi di Panti Sosial Rumoh Seujahtara Geunaseh Sayang banda aceh

2. Mengidentifikasi tekanan darah setelah dilakukan terapi tertawa pada penderita Hipertensi di Panti Sosial Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang banda aceh
3. Menganalisis pengaruh terapi Tertawa terhadap tekanan darah pada penderita Hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi tambahan bagi pengasuh panti sosial, khususnya dalam pengelolaan Hipertensi pada lansia.

1.4.2 Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk mengembangkan kurikulum pendidikan kesehatan yang lebih *komprehensif* di program studi sarjana keperawatan Universitas Bina Bangsa Getsempena.

1.4.3 Bagi Responden

Diharapkan dapat memberikan manfaat dan informasi bagi responden khususnya pasien lansia penderita Hipertensi.

1.4.4 Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan peneliti tentang terapi non-farmakologis dalam pengelolaan Hipertensi.

1.4.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

hasil penelitian ini di harapkan dapat menjadi referensi maupun data dasar untuk penelitian selanjutnya. peneliti berikutnya juga dapat mengembangkan penelitian ini menggunakan variabel maupun metode yang berbeda.