

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita Hipertensi di Panti Sosial Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang Banda Aceh, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh lansia berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 22 orang (73,3%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 8 orang (26,7%).
2. Rata-rata tekanan darah sistolik lansia penderita Hipertensi sebelum diberikan terapi tertawa adalah 161,63 mmHg dan mengalami penurunan menjadi 132,93 mmHg setelah intervensi.
3. Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum terapi tertawa adalah 89,90 mmHg dan menurun menjadi 84,73 mmHg setelah diberikan intervensi.
4. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa terapi tertawa berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik ($p = 0,000$) dan diastolik ($p = 0,004$) pada lansia penderita Hipertensi.
5. Dengan demikian, terapi tertawa terbukti efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita Hipertensi.

5.2 Implikasi Penelitian

5.2.1 Implikasi bagi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi tertawa dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan mandiri yang aman, mudah diterapkan, dan tidak memerlukan biaya besar. Terapi tertawa dapat diintegrasikan dalam program asuhan keperawatan lansia penderita Hipertensi sebagai upaya promotif dan *preventif* dalam pengendalian tekanan darah.

5.2.2 Implikasi bagi Institusi Panti Sosial

Bagi pihak panti sosial, terapi tertawa dapat diterapkan secara rutin sebagai bagian dari kegiatan kesehatan lansia. Kegiatan ini tidak hanya membantu mengontrol tekanan darah, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis, suasana hati, serta interaksi sosial antar lansia.

5.2.3 Implikasi bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

Penelitian ini dapat menjadi referensi dan bahan pembelajaran bagi mahasiswa dan praktisi keperawatan mengenai penerapan terapi komplementer, khususnya terapi tertawa, sebagai pendekatan holistik dalam asuhan keperawatan lansia penderita Hipertensi.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

5.2.4 Bagi Lansia Penderita Hipertensi

Lansia diharapkan dapat menerapkan terapi tertawa secara rutin sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu mengontrol tekanan darah, disertai dengan pola hidup sehat dan kepatuhan terhadap pengobatan yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan.

5.2.5 Bagi Perawat dan Tenaga Kesehatan

Perawat dan tenaga kesehatan diharapkan dapat mengimplementasikan terapi tertawa sebagai bagian dari intervensi keperawatan mandiri dalam pengelolaan Hipertensi pada lansia, serta memberikan edukasi mengenai manfaat terapi tertawa kepada lansia dan keluarga.

5.2.6 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai evidence based dan tambahan informasi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang

manfaat lain dari Terapi Tertawa terhadap kesehatan dan jumlah sampel yang lebih banyak dan teknik penelitian yang lebih baik.