

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring dengan bertambahnya usia, perubahan fisiologis dan penurunan elastisitas pembuluh darah menyebabkan tekanan darah cenderung meningkat. Lanjut usia (lansia) bukan suatu penyakit, namun tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dari stres lingkungan. Lansia terus mengalami proses penuaan yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik sehingga rentan terhadap penyakit (Prasasti, 2024).

Tekanan darah atau biasa disebut dengan hipertensi merupakan salah satu penyakit yang umum terjadi pada lansia. Resiko tekanan darah akan meningkat seiring bertambahnya usia. Hal ini terjadi karena adanya perubahan fisiologis sistem peredaran darah terutama pada pembuluh darah (Hartiningsih, 2021). Tekanan darah tinggi adalah kondisi di mana terjadi peningkatan tekanan darah yang persisten, dimana setiap jantung berdetak, maka jantung akan memompa darah ke pembuluh darah, kemudian membawa darah ke seluruh tubuh pada orang dewasa, tekanan darah normal yaitu 120 mmHg sistolik dan 80 mmHg diastolik. Jadi seseorang dikatakan mengalami tekanan darah tinggi apabila tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg (Fitrina, 2022).

Jumlah lansia di dunia pada tahun 2020 yaitu 1,4 miliar dari total penduduk dunia, dan diperkirakan pada tahun 2050 akan berlipat ganda menjadi 2,1 miliar, sedangkan di Asia Tenggara jumlah lanjut usia sebanyak 142 juta jiwa dan akan meningkat 3 kali lipat pada tahun 2050 (WHO, 2022). Badan Pusat Statistik, (2023) melaporkan bahwa presentasi penduduk usia lanjut di Indonesia sebesar 11.75% pada tahun 2022, angka tersebut naik 1,27% dengan tahun sebelumnya yaitu 10,48% (BPS, 2023).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) terkait prevalensi hipertensi secara global menunjukkan 22% dari total penduduk dunia, sedangkan di wilayah Afrika merupakan wilayah dengan prevalensi hipertensi tertinggi dengan presentase sebesar 27%, kemudian diikuti oleh Mediterania Timur dengan prevalensi hipertensi sebesar 26% dan Asia Tenggara ada di urutan ketiga dengan presentase sebesar 25% (WHO, 2021).

Data nasional menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan hipertensi sebesar 34,11% (Profil Kesehatan Indonesia, 2022). Kelompok tertinggi pada prevalensi penyakit tidak menular lansia adalah hipertensi sebesar 32,5%. Data RISKESDAS (2023) membuktikan

terjadinya peningkatan prevalensi hipertensi yang signifikan, pada kelompok usia 18-24 tahun sebesar 13,2%, usia 25-34 tahun sebesar 20,1%, usia 35-44 tahun sebesar 31,6%, usia 45-54 tahun sebesar 45,3%, usia 55-64 tahun sebesar 55,2%, usia 65-74 tahun sebesar 63,2%, usia 75 tahun sebesar 69,5%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa prevalensi tertinggi hipertensi pada usia 75 tahun keatas (Infodatin, 2023).

Apabila seseorang memiliki tekanan darah yang tinggi maka berkemungkinan besar akan menyebabkan terjadinya berbagai penyakit antara lain penyakit jantung, gagal jantung kongesif, stroke gangguan penglihatan, gagal ginjal, gagal jantung bahkan komplikasi. Penatalaksanaan yang tepat sangat diperlukan dalam pencegahan terjadinya komplikasi (Fauziah et al., 2021).

Penatalaksanaan hipertensi bisa dengan farmakologis dan non farmakologis, penatalaksanaan farmakologis bisa menggunakan berbagai macam obat anti hipertensi (Mutmainah *et al*, 2024). Penatalaksanaan farmakologis ada berbagai macam jenis obat anti hipertensi diantaranya diuretik, penghambat adrenergik (β -bloker), vasodilator, penghambat enzim konversi angiotensin (penghambat ace), antagonis kalsium. Metode non farmakologis yang kini dikembangkan dalam upaya relaksasi, seperti yoga, meditasi, terapi humor, termasuk terapi tertawa yang akhir-akhir ini diangkat di media yang rutin dilakukan para lansia yang dapat membantu menurunkan tekanan darah (Prasasti, 2024).

Penatalaksanaan non farmakologi hipertensi adalah terapi tertawa (Indriyati, 2024). Terapi tertawa secara fisiologis akan mengurangi tingkat hormon stress (hormon kortisol adrenalin) yang membuat kerja jantung lebih cepat (Mentari et al., 2020). Menurut Raja *et al* (2022) tertawa mampu mencegah tekanan darah tinggi, karena tertawa dapat membantu mengontrol tekanan darah dengan mengurangi pelepasan hormon yang berkaitan dengan stres dan memberikan relaksasi. Terapi Tertawa merupakan tertawa yang dimulai dengan tahap demi tahap. Sehingga efek yang dirasakan bagi yang tertawa benar-benar bermanfaat. Terapi tertawa untuk mengurangi stress sudah banyak dilakukan orang. Tertawa 5-10 menit bisa merangsang pengeluaran endorfin dan serotonin, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga melatonin. Tertawa juga dapat membantu mengontrol tekanan darah dengan mengurangi pelepasan hormon-hormon yang berhubungan dengan stress dan memberikan relaksasi. Dalam eksperimen telah dibuktikan bahwa terjadi penurunan 10-20 mm tekanan darah setelah seorang penderita mengikuti 10 menit sesi tawa (Utami, 2024).

Terapi tertawa menjadi pengobatan alternatif non-farmakologis yang memiliki efek positif pada kesejahteraan fisiologis (Rohma et al., 2024). Terapi tertawa secara fisiologis akan mengurangi tingkat hormon stress (hormon kortisol adrenalin) yang membuat kerja jantung

lebih cepat (Mentari et al., 2020). Adapun efek mental dari terapi tertawa, membantu mengurangi perasaan tidak menyenangkan seperti ketegangan, kecemasan, kebencian dan kemarahan (Rohma et al., 2024). Senyum di wajah atau tertawa yang dihasilkan melalui mulut akan memberikan kesan hati yang ringan dan gembira, yang akan membantu memperlebar pembuluh darah, meningkatkan kelenturan pembuluh darah, dan memperlancar aliran darah (Fries et al., 2020). Terapi tertawa dapat membantu untuk mengendalikan tekanan darah dengan merendahkan stress endokrin dan menimbulkan keadaan rileks untuk mengatasi stress (Yossi et al., 2022).

Beberapa hasil penelitian telah berhasil melakukan penerapan terapi tertawa untuk menurunkan tekanan darah pada pasien lansia. Menurut penelitian Prasasti, (2024) setelah melakukan terapi tertawa selama 20 menit dengan frekuensi 3 kali dalam 2 minggu secara berturut-turut menunjukkan penurunan tekanan darah pada kedua responden. Berdasarkan penelitian oleh Fitriana et al., (2024) mengenai pengaruh terapi tertawa terhadap tekanan darah lansia hipertensi didapatkan hasil terdapat perbedaan tekanan darah sistole sebelum dan sesudah pemberian terapi tertawa terhadap tekanan darah. Hasil penelitian menunjukan tekanan darah sistolik sebelum dilakukan terapi tertawa rata rata adalah 150,09 mmhg setelah diberikan terapi tertawa menjadi 147,33 mmhg, sedangkan tekanan darah diastolik sebelum terapi tertawa yaitu 91,56 mmhg dan setelah diberikan terapi tertawa turun menjadi 87,03 mmhg. Hal ini menunjukan bahwa terapi tertawa efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Tertawa dikenal sebagai aktivitas sederhana yang mampu memberikan efek positif bagi tubuh, seperti merilekskan otot, meningkatkan aliran oksigen, dan memperbaiki suasana hati. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tertawa dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui efek relaksasi dan pengurangan hormon stres dalam tubuh. Melihat potensi tersebut, peneliti merasa penting untuk mengeksplorasi manfaat terapi tertawa lebih lanjut, khususnya pada pasien lansia.

Berdasarkan penjabaran latar belakang di atas dan dari hasil penelitian terdahulu maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul penelitian **“Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia di Puskesmas Sei Kepayang Timur Kabupaten Asahan”**.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh dari terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada pasien lansia di Puskesmas Sei Kepayang Timur Kabupaten Asahan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini yaitu untuk menganalisis pengaruh dari terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada pasien lansia di Puskesmas Sei Kepayang Timur Kabupaten Asahan.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk menganalisis karakteristik dari lansia berdasarkan jenis kelamin, usia dan lama menderita tekanan darah.
2. Untuk menganalisis rata-rata tekanan darah sistolik pasien lansia sebelum diberikan terapi tertawa di Puskesmas Sei Kepayang Timur Kabupaten Asahan.
3. Untuk menganalisis rata-rata tekanan darah diastolik pasien lansia sebelum diberikan terapi tertawa di Puskesmas Sei Kepayang Timur Kabupaten Asahan.
4. Untuk menganalisis rata-rata tekanan darah sistolik pasien lansia setelah diberikan terapi tertawa di Puskesmas Sei Kepayang Timur Kabupaten Asahan.
5. Untuk menganalisis rata-rata tekanan darah diastolik pasien lansia setelah diberikan terapi tertawa di Puskesmas Sei Kepayang Timur Kabupaten Asahan.
6. Untuk menganalisis perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi tertawa pada pasien lansia di Puskesmas Sei Kepayang Timur Kabupaten Asahan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan masyarakat, khususnya dalam aspek promotif dan preventif terhadap tekanan darah tinggi pada lansia. Secara teoritis, penelitian ini memperkuat teori bahwa pendekatan terapi nonfarmakologis seperti terapi tertawa dapat memberikan dampak fisiologis positif, termasuk dalam menurunkan tekanan darah melalui relaksasi, peningkatan

hormon endorfin, dan pengurangan stres. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya dalam mengembangkan intervensi psikososial yang sederhana, murah, dan efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Puskesmas Sei Kepayang Timur Kabupaten Asahan

Penelitian ini dapat menjadi dasar pertimbangan dalam mengembangkan program terapi nonfarmakologis yang inovatif, seperti terapi tertawa, sebagai bagian dari pelayanan promotif dan preventif pada lansia. Hal ini dapat meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan secara holistik dan berfokus pada peningkatan kualitas hidup pasien.

2. Bagi Pasien Lansia

Terapi tertawa dapat menjadi alternatif intervensi yang menyenangkan, aman, dan mudah dilakukan untuk membantu menurunkan tekanan darah secara alami. Diharapkan pasien lansia dapat memperoleh manfaat psikologis dan fisiologis yang positif dari penerapan terapi ini.

3. Bagi Instansi Kesehatan

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa pendekatan intervensi non-obat seperti terapi tertawa bisa menjadi salah satu strategi efektif dalam manajemen tekanan darah tinggi, khususnya bagi pasien lansia. Hal ini dapat dijadikan referensi untuk menyusun kebijakan pelayanan kesehatan yang lebih humanis dan efisien.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman ilmiah dan wawasan baru bagi penulis dalam menerapkan dan mengevaluasi terapi nonfarmakologis di lapangan, serta meningkatkan kemampuan dalam menyusun, melaksanakan, dan menyusun laporan penelitian secara sistematis.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan atau dasar bagi penelitian-penelitian lanjutan yang ingin mengeksplorasi lebih jauh efektivitas terapi tertawa atau terapi sejenis dalam pengelolaan tekanan darah, baik dengan metode yang lebih luas, durasi intervensi yang berbeda, maupun populasi yang lebih beragam.