

## PERBEDAAN TEKANAN DARAH SEBELUM DAN SETELAH TERAPI HUMOR DI KELURAHAN MERSI PURWOKERTO

Dwi Novitasari<sup>1)</sup>, Sidik Awaludin<sup>2)</sup>

1) STIKES Harapan Bangsa Purwokerto

Email: [miftachul.fayza@yahoo.com](mailto:miftachul.fayza@yahoo.com)

2) Fikkes Jurusan Keperawatan, Universitas Jenderal Soedirman

Email: [abifayza@yahoo.co.id](mailto:abifayza@yahoo.co.id)

### ABSTRACT

*Uncontrolled hypertension can lead to heart disease, kidney failure and stroke. Various complementary therapies developed to reduce high blood pressure. Joke therapy can cause a relaxation response and lowers blood pressure. The purpose of this study was to identify the impact of joke therapy on blood pressure.*

*This study used the research design of One Group Pretest-Posttest Design. The amount of samples of this study were 20 patients with hypertension in Mersi. The sampling technique used purposive sampling.*

*The results of the study showed a significant differences of the blood pressure before and after joke therapy humor therapy ( $p$  value  $_{sistolic} = 0,000$  dan  $p$  value  $_{diastolic} = 0,004$ )*

*Keyword: joke therapy, blood pressure, hypertension*

### PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah di Indonesia cukup tinggi. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007 menunjukkan, sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat belum terdiagnosis. Hipertensi merupakan gangguan kardiovaskuler yang ditandai dengan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg (WHO,2009). Berbagai faktor yang menyebabkan hipertensi yaitu faktor genetik dan

faktor lingkungan. Mekanisme dari kedua faktor tersebut akan mempengaruhi sodium, keseimbangan cairan dan vasomotor yang merupakan dasar pengaturan tekanan darah. Faktor lingkungan yang berpengaruh terhadap timbulnya hipertensi primer seperti DM, obesitas, merokok, konsumsi alkohol, stres psikososial dan kurang olahraga. Penanganan hipertensi yang tidak adekuat dapat menyebabkan terjadinya komplikasi

penyakit vaskular seperti penyakit jantung koroner, gagal ginjal, hipertropi ventrikuler kiri, angina pektoris, jantung kongestif, stroke bahkan kematian mendadak (Suyono, 2007; Feher, 2002).

Penatalaksanaan terhadap hipertensi sangat diperlukan, baik dengan cara farmakologi maupun non farmakologis. Salah satu cara non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan terapi humor (Kozier, 2004). Terapi humor adalah suatu cara atau upaya yang dilakukan secara sengaja untuk menstimulasi seseorang untuk tertawa. Manfaat tertawa adalah membuat jantung sehat, memperbaiki fungsi pembuluh darah. Terapi humor dilakukan dengan beberapa cara dengan melihat film lucu, dengan mendengarkan kelompok lawak, dengan melihat kartun, komik dan karikatur yang lucu serta membaca kumpulan cerita lucu (Davis, 2005).

Terapi humor diharapkan mampu mereduksi efek ketergantungan analgetik pada klien pasien, dengan menstimulasi hormon endorfin yang mampu meningkatkan relaksasi sehingga tekanan darah

menurun. Manfaat tertawa adalah membuat jantung sehat, memperbaiki fungsi pembuluh darah. Ketika tertawa, pembuluh darah seseorang mengembang 22 % lebih cepat dibandingkan dengan orang yang tidak tertawa, terjadi pelepasan endorfin, hormon yang diyakini bisa membantu memperbaiki kondisi pembuluh darah. Selain itu tertawa akan merangsang pelepasan nitrat oksida, yaitu hormon yang mampu merelaksasi sel endothelium sehingga mendilatasi pembuluh darah (Marry, 2004).

Berdasarkan studi pendahuluan, jumlah lansia di RT 5, RW 1 Kel Mersi yaitu 92, didapatkan 12 orang berusia 61-70 tahun sebanyak 10 orang, dan > 70 tahun sebanyak 4 orang. Tekanan darah tinggi di atas 140/90 ada 13 orang, dan 1 orang dengan tekanan darah normal. Belum pernah dilakukan terapi humor untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi di kelurahan Mersi Purwokerto

Berdasar fenomena tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian tentang perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah terapi humor di Kelurahan Mersi Purwokerto. Tujuan

dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah terapi humor pasien hipertensi di kelurahan Mersi, Purwokerto.

## TINJAUAN PUSTAKA

Tekanan darah merupakan kekuatan lateral pada dinding arteri oleh darah yang didorong dengan tekanan dari jantung (*National Heart Foundation of Australia, 2013*). Hipertensi adalah sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya di atas 140 mmHg dan tekanan darah di atas 90 mmHg. Populasi manula, hipertensi didefinisikan sebagai tekanan sistoliknya lebih dari 160 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg (AHA, 2007). Tekanan darah merupakan hasil curah jantung dan resistensi vaskuler, sehingga tekanan darah meningkat jika curah jantung meningkat, resistensi vaskuler bertambah atau keduanya (Gray *et al*, 2009). Junaidi (2010) menyampaikan bahwa seiring pertambahan usia, tekanan darah sistolik biasanya menurun, tetapi tekanan darah diastolik umumnya meningkat.

Terapi humor adalah suatu cara atau upaya yang dilakukan secara sengaja untuk menstimulasi seseorang untuk tertawa. Manfaat tertawa adalah membuat jantung sehat, memperbaiki fungsi pembuluh darah. Ketika tertawa, pembuluh darah seseorang mengembang 22 % lebih cepat dibandingkan dengan orang yang tidak tertawa, terjadi pelepasan endorfin, hormon yang diyakini bisa membantu memperbaiki kondisi pembuluh darah. Selain itu tertawa akan merangsang pelepasan nitrat oksida, yaitu hormon yang mampu merelaksasi sel endothelium sehingga mendilatasi pembuluh darah. Manfaat tertawa adalah membuat jantung sehat, memperbaiki fungsi pembuluh darah. Ketika tertawa, pembuluh darah seseorang mengembang 22 % lebih cepat dibandingkan dengan orang yang tidak tertawa, terjadi pelepasan endorfin, hormon yang diyakini bisa membantu memperbaiki kondisi pembuluh darah. Selain itu tertawa akan merangsang pelepasan nitrat oksida, yaitu hormon yang mampu merelaksasi sel endothelium sehingga mendilatasi pembuluh darah (Marry, 2004).

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini yaitu *one group pre and post test design* rancangan penelitian ini mengobservasi sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah. Populasi target dalam penelitian ini yaitu semua warga kelurahan Mersi Di RW1 yang mengalami hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi. Sampel diambil dengan purposive sampling. Kriteria sampel penelitian yaitu: bersedia diteliti, menderita hipertensi, berumur antara 45 – 75 tahun, kesadaran komposmentis, dapat membaca. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah: tidak mengikuti terapi humor hingga selesai. Jumlah sampel penelitian yaitu 20 responden.

## HASIL PENELITIAN

Gambaran dan Uji Beda Rerata Tekanan Darah Pre dan Post Terapi Humor.

Tabel 1. Gambaran Tekanan Darah Responden Pre dan Post Terapi Humor

Tekanan darah (mmHg)	Pre	Post	Uji Beda
----------------------	-----	------	----------

sistolik	169,00 ± 4,71	156,75 ± 4,17	0,000 <sup>b</sup>
diastolik	91,50 ± 3,02	87,50 ± 2,65	0,004 <sup>a</sup>

a = uji t test dependen

b = uji Wilcoxon

## PEMBAHASAN

Hipertensi merupakan gangguan kardiovaskuler yang ditandai dengan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg (WHO,2009). Target tekanan darah yang diharapkan tercapai pada penderita hipertensi adalah tekanan sistolik < 130 mmHg dan tekanan diastolik < 80 mmHg (Oparil, 2003; Smeltzer, 2008). Penanganan hipertensi yang tidak adekuat dapat menyebabkan terjadinya komplikasi penyakit vaskular seperti penyakit jantung koroner, gagal ginjal, hipertropi ventrikuler kiri, angina pectoris, jantung kongestif, stroke bahkan kematian mendadak (Suyono, 2007; Feher, 2002).

Penatalaksanaan terhadap hipertensi sangat diperlukan, baik dengan cara farmakologi maupun non farmakologis. Salah satu cara non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan terapi

humor (Kozier, 2004). Terapi humor diharapkan mampu mereduksi efek ketergantungan analgetik. Terapi humor adalah suatu cara atau upaya yang dilakukan secara sengaja untuk menstimulasi seseorang untuk tertawa. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan dari terapi humor mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis merupakan akibat dari arteri perifer yang mengalami vasodilatasi yang mengakibatkan darah mengalir secara teratur dan membuat tekanan darah menjadi menurun (Obergh, 2009).

Manfaat tertawa adalah membuat jantung sehat, memperbaiki fungsi pembuluh darah. Terapi humor dilakukan dengan beberapa cara dengan melihat film lucu, dengan mendengarkan kelompok lawak, dengan melihat kartun, komik dan karikatur yang lucu serta membaca kumpulan cerita lucu (Davis, 2005). Tertawa akan menstimulasi hormon endorphen yang mampu meningkatkan relaksasi sehingga tekanan darah menurun, membuat jantung sehat, memperbaiki fungsi pembuluh darah. Ketika tertawa, pembuluh darah seseorang mengembang 22 % lebih

cepat dibandingkan dengan orang yang tidak tertawa, terjadi pelepasan endorphen, hormon yang diyakini bisa membantu memperbaiki kondisi pembuluh darah. Selain itu tertawa akan merangsang pelepasan nitrat oksida, yaitu hormon yang mampu merelaksasi sel endothelium sehingga mendilatasi pembuluh darah (Shigeo, 2011).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **KESIMPULAN**

1. Rata-rata tekanan darah sistolik lansia sebelum diberikan relaksasi autogenik sebesar  $169,00 \pm 4,71$  mmHg dan diastolik  $91,50 \pm 3,02$  mmHg. Rata-rata tekanan darah lansia tersebut termasuk kategori hipertensi derajat 2.
2. Rata-rata tekanan darah sistolik lansia sesudah diberikan relaksasi autogenik menjadi  $156,75 \pm 4,17$ , mmHg dan diastolik  $87,59 \pm 6,75$  mmHg. Rata-rata tekanan darah lansia tersebut termasuk kategori hipertensi derajat 1.
3. Rata-rata tekanan darah sistolik menurun sebesar 12, 25 mmHg secara signifikan dengan *p-value* 0,000 dan rata-rata tekanan darah

diastolik menurun signifikan sebesar 3,91 mmHg dengan *p-value* 0,004.

## SARAN

1. Bagi lansia dapat melakukan relaksasi autogenik secara reguler agar dapat menurunkan tekanan darah.
2. Bagi peneliti lain, sebagai bahan rencana penelitian selanjutnya dengan menambahkan variabel yang belum diteliti an belum di kontrol dalam penelitian ini dan frekuensi latihan diperbanyak
3. Bagi perawat penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar *evident base nursing research* untuk meningkatkan asuhan keperawatan terkait hipertensi dengan terapi relaksasi autogenik.

## DAFTAR PUSTAKA

- AHA. (2007). *What Is High Blood Pressure?*.  
[www.Americanheart.org](http://www.Americanheart.org)
- Davis, Eshelman (2005). *Panduan Relaksasi & Reduksi Stres*. Jakarta : EGC.
- Feher, M.D. Diabetes and Hypertension. *Medicine*. 2002:30-2
- Gray. Huon H, Keith D. Dawkins, John M. Morgan, Iain A. Simpson. (2009) *Lecture Notes : Kardiologi*. Edisi ke empat. Jakarta: Erlangga
- Junaidi, Iskandar. (2010) *Hipertensi : Pengenalan, Pencegahan dan Pengobatan*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer.
- Kozier, B., et al (2004). *Fundamental of nursing : Concept, process and practice*, 7<sup>th</sup> edition. New Jersey: Pearson Education Inc.
- National Heart Foundation of Australia. (2013). *Blood Pressure*. Diakses tanggal 9 Februari 2016 dari [www.heartfoundation.org.au/images/uploads/publications/NAHU-Blood-pressure.pdf](http://www.heartfoundation.org.au/images/uploads/publications/NAHU-Blood-pressure.pdf)
- Oberg, E. (2009). Mind-body Techniques to Reduce Hypertension's Chronic Effects. *Integrative Medicine*.
- Oparil, S., Amin, Z.M., Calhoun, D.A. Pathogenesis of Hypertension. *Ann Intern Med*. 2003;139:761-76
- Perry, A.G & Potter, P.A (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses dan praktik..* Edisi 4, vol 2. St.Louis: Mosby.
- Price, S.A., Wilson, L.M. (2006). *Patofisiologi*. Volume 2. Edisi 6. Jakarta: EGC.
- Pudiasuti, R.D. (2013). Penyakit-penyakit mematikan. Nuha medika : Yogyakarta
- Riskesmas. (2007). *Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2007*. Jakarta : Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Shigeo Haruyama, (2011). *The Miracle of Endorphin: Sehat dan Paktis dengan Hormon*

- Kebahagiaan (terj. Muhamad  
Imamsyah, Ridwan Saleh).  
Bandung: Qanita
- Smeltzer, Suzanne C. (2008) *Buku  
Ajar Medikal Bedah Brunner &  
Suddarth* / editor, Suzanne C.  
Smeltzer, Brenda G. Bare ; alih  
bahasa, Agung Waluyo....[et al] ;  
editor edisi bahasa Indonesia,  
Monica Ester. – Ed. 8. Vol 2 –  
Jakarta: EGC
- Suyono, S. Patofisiologi Diabetes  
Melitus dalam Penatalaksanaan  
Diabetes Mellitus Terpadu.  
Jakarta: Balai Penerbit FKUI;  
2007;980-7
- WHO. (2009). Report of  
hypertensions.  
WHO/CDS/RBM/2001.35.  
Geneva 28-30 March 2009