BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tekanan darah tinggi menjadi salah satu penyakit tidak menular yang mengakibatkan kematian (Yuliasmar & Chalid, 2022). Saat ini hipertensi juga menjadi masalah utama, tidak hanya berada di Indonesia tetapi juga di dunia, karena hipertensi menjadi faktor risiko penyakit seperti gagal ginjal, diabetes, jantung dan strok (Pratama et al., 2020). Tekanan darah tinggi terjadi karena adanya tekanan dari sirkulasi pembulu nadi, tekanan darah juga tidak selalu dalam batas normal ini juga menyebabkan munculnya gangguan tekanan darah, yakni hipertensi dan hipotensi (Fadlilah et al., 2020).

Hal ini sering di alami oleh orang tua, namun banyak juga kaum muda yang mengalami tekanan darah tinggi akhir akhir ini (Primadewi, 2022). Kondisi penyakit kardiovaskular ini sering terjadi Karena pertambahan usia diamana terjadi penuruanan darah arteri dan kekakuan pada pembuluh elastistas dinding pembuluh darah arteri dan kekebalan pada pembuluh darah sistemik akibat penuaan. Hal ini yang akan menyebabkan lansia rentan mengalami gangguan pada tekanan darah seperti hipertensi

Berdasarkan data dari *Word Health Organization* bahwa jumlah kejadian hipertensi sekitar 1,28 miliar di dunia (WHO, 2021). Dalam Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukan pravelensi hipertensi sebesar 34,11%. Semakin bertambah umur, semakin beresiko seseorang terkena hipertensi. Kejadian hipertensi berdasarkan data riskesdas tahun 2018 paling tinggi terjadi pada kelompok lansia, dimana prevalensi hipertensi pada usia lebih dari 75 tahun adalah sebesar 69,5%, pada kelompok usia 65

- 74 tahun adalah sebesar 63,2% dan pada kelompok usia 55 - 64 tahun sebesar 55,2% (Kemenkes RI, 2018). Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 orang yang terkena hipertensi serta di setiap tahunnya ada 9,4 juta jiwa orang yang meninggal diakibatkan oleh penyakit hipertensi

Panti jompo KNDJH (Kisah Nyata Dan Curhatan Hati) adalah tempat bagi orang yang sudah usia lanjut, pada saat ini, jumlah lansia yang menetap sebanyak 32 orang, di pondok lansia ini dihuni oleh lansia pria dan wanita. Mayoritas usia lansia 60 tahun keatas selain itu kondisi fisik ada beberapa yang menggunakan tongkat, kursi roda dan rata rata di panti jompo KNDJH mengalami pre hipertensi sebanyak 7 sedangkan hipertensi derajat 1 dan 2 yaitu sebanyak 18 lansia, ada juga 3 lansia yang mengalami strok dan 2 lansia mengalami DM. Di panti ini lebih banyak yang mengalami tekanan darah tinggi sehingga saya ingin memberikan terapi tertawa sebagai pengobatan aternatif untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada panti jompo KNDJH.

Secara umum penanganan hipertensi ada 2 yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi, pengobatan secara farmakologi terdiri dari beberapa macam obat - obatan yang mengandung diuretik, simpatetik, betabloker dan fasodilator dengan memperhatikan mekanisme kerja dan tingkat kepatuhuan (Ibrahim et al., 2019). Akan tetapi pengobatan farmakologi memiliki banyak efek samping yang berkaitan dengan penyakit kardiovaskular, batuk, sakit kepala, pusing dan lemas (Okamoto et al., 2019). Sedangkan pengobatan non farmakologi atau biasa di sebut dengan pengobatan komplementer, pengobatan ini sangat popular di Indonesia. Saat ini juga penanganan non farmakologi sangat diminati oleh seluruh kalangan masyarakat

karena mudah untuk dilakukan secara mandiri, tidak banyak mengeluarkan biaya, dan efek sampingnya juga tidak terlalu berbahaya (Husen et al., 2022)

Pengobatan komplementer merupakan upaya tambahan di luar dari tindakan medis, dan terapi tertawa menjadi salah satu terapi yang telah banyak di lakukan untuk menurunkan tekanan darah (Anugerah et al., 2022). Terapi tertawa terdiri dari beberapa teknik seperti tertawa yoga (bersemangat, tawa bersenandung, tawa singa, tawa bertahap), ada juga teknik tawa bermain seperti (tawa milk shake, tawa ponsel dan tawa ayunan). Manfaat terapi tertawa sendiri yaitu ansietas, memperkuat sistem kekebalan tubuh, mencegah terjadinya depresi, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, terapi tertawa juga merupakan latihan aerobik terbaik (Ilham et al., 2022).

Terapi ini mudah dilakukan langkah demi langkah dan terapi tertawa dapat bermanfaat untuk meningkatkan sirkulasi darah dengan meningkatkan osigenasi paru - paru dengan ini dapat menghasilakan *endorfin* dan *serotonin* dari ketiga senyawa tersebut membantu otak agar lebih tenang. Senyum pada wajah dan tertawa yang di hasilkan dari mulut akan memberikan suasana hati yang gembira. Hal ini akan membantu memperlebar pembulu darah, meningkatkan kelenturan pembuluh darah, dan mempelancar aliran darah (Bete et al., 2022). Hasil penelitian Ratnasari tahun (2018) tentang pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah didapatkan bahwa terapi tertawa berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah dengan nilai p=0.002. Dari hasil penelitian tersebut bahwa ada pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah, sehingga saya ingin melakukan pembuktian dengan responden yang berbeda.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti mengambil penelitian dengan judul "Pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia ".

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah ?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah.

1.3.2 Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasih tekanan darah sebelum dilakukan terapi tertawa.
b. Mengidentifikasih tekanan darah setelah dilakukan terapi tertawa.
c. Mengidentifikasih pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah.

1.4 Manfaat

Terdapat berabagai manfaat dari penelitian ini adalah, sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat Ilmiah

Penelitian ini diharapkan dapat menambahakan wawasan ilmiah, terkhusus pada penurunan terhadap tekanan darah dengan pemberian terapi teratawa.

1.4.2 Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat dijadikan sarana informasi dan pengebangan dibidang kesehatan menegenai pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah.

1.4.3 Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi pengalaman berharga bagi peneliti dalam pengetahuan penurunan tekanan darah dengan pemberian terapi tertawa.

1.5 Keaslian Penelitian

Berdasarkan informasi hasil penelitian terdahulu ditemukan penelitian yang serupa dengan tema penelitian yang akan diteliti yaitu :

Tabel 1 Keaslian Penelitian

No	Judul Karya Ilmiah dan Penulisan	Metode (Desain, sampel Instrument, dan Analisa Data)	Hasil Penelitian
1	Pengaruh Pemberian Teh Bunga Rossela Terhadap Penurunan Darah Pada Penderita Hipertensi (Lilis Lismayanti, Miftahul Falah, Siti Desi Nazinal, Zainal Muttaqin, Nina Pamela Sari, 2023)	D : Quasi Eksperiment dengan menggunakan *one group pre-post test* design S : 53 responden dengan menggunkan rumus Federe maka di dapatkan sampel 18 responden I : *pre-post test design.*	Ada pengaruh pemberian the bunga rosella untuk menurunkan tekanan darah tinggi di Kp. Ceungceum Desa Jayamukti Kec. Leuwisari Kab. Tasikmalaya dengan hasil p *value* 0,000 pada tekanan darah *systole* dan *diastole pre-post test* yang artinya nilai p<0,05.
2	Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung (Yulia Indah Permata Sari,2023)	D : Pre-eksprimental dengan pendekatan *one group pre-post test* teknik simple random sampling S : 36 Lansia yang berusia 60-72 tahun I : Kuesioner *Geatric Anxiety Scale* (GAS)	Ada Pengaruh Terapi Teratawa Terhadap Tingkat Kecemasan dan terapi tertawa mampu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia karena mampu merangsang pengeluaran endoferin yang berperan sebagai penenang dan meningkatkan suasana hati Lansia di UPTD Tresna Werdha Lampung dengan hasil p = 0,000 dimana P<0,05