



PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

EFFECT OF LAUGHTER THERAPY ON BLOOD PRESSURE IN ELDERLY PATIENTS WITH HYPERTENSION

Vivian Dwi Octaviasni*, Sri Mulia Sari, Dewi Rury Arindari, Rahmalia Afriyani,
Putinah

Program Studi Ilmu Keperawatan
STIK Siti Khadijah Palembang
(email: viviandwi2003@gmail.com)

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah yang sering terjadi pada lansia dan berpotensi menimbulkan komplikasi apabila tidak dikendalikan. Selain terapi farmakologis, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang mudah dan aman, salah satunya terapi tertawa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gandus. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan *one group pretest–posttest design*. Sampel berjumlah 17 lansia dengan hipertensi yang dipilih menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 19 – 21 Desember 2025. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi. Analisa data yang digunakan adalah uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rerata tekanan darah sistolik dari 155,53 mmHg menjadi 145,24 mmHg dan diastolik menurun dari 95,59 mmHg menjadi 80,47 mmHg dan didapatkan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Disarankan bagi puskesmas dan posyandu agar terapi tertawa dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis sebagai pendukung dalam kegiatan posyandu lansia dalam upaya promotif dan preventif.
Kata kunci: Terapi tertawa, Tekanan darah, Lansia, Hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension was a common health problem among older adults and had the potential to cause complications if not properly controlled. In addition to pharmacological therapy, safe and simple non-pharmacological interventions were needed, one of which was laughter therapy. This study aimed to determine the effect of laughter therapy on blood pressure in older adults with hypertension in the working area of Gandus Public Health Center. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The sample consisted of 17 older adults with hypertension who were selected using purposive sampling. The study was conducted from December 19 to 21, 2025. Blood pressure was measured before and after the intervention. Data analysis was performed using the paired sample t-test. The results showed that the mean systolic blood pressure decreased from 155.53 mmHg to 145.24 mmHg, and the mean diastolic blood pressure decreased from 95.59 mmHg to 80.47 mmHg, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). Therefore, it was concluded that laughter therapy had a significant effect on reducing blood pressure in older adults with hypertension. It was recommended that public health centers and integrated health posts for older adults consider laughter therapy as a supportive non-pharmacological intervention to enhance promotive and preventive health efforts.

Keywords: Blood pressure, Elderly, Hypertension, Laughter therapy.



PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses biologis yang terjadi secara alami sepanjang siklus kehidupan manusia dan tidak dapat dihindari. Proses ini ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis pada tubuh, termasuk penurunan fungsi organ dan sistem tubuh. Salah satu perubahan yang sering terjadi pada lansia adalah menurunnya elastisitas pembuluh darah yang berdampak pada sistem kardiovaskular (Irawati et al., 2025). Penurunan elastisitas pembuluh darah menyebabkan peningkatan resistensi perifer sehingga meningkatkan risiko terjadinya hipertensi pada kelompok lanjut usia. Kondisi ini menjadikan lansia sebagai kelompok yang rentan mengalami gangguan tekanan darah (Fauziah et al., 2021).

Hipertensi merupakan kondisi kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah secara persisten pada pembuluh darah arteri sehingga jantung harus bekerja lebih keras dalam memompa darah ke seluruh tubuh. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menyebabkan gangguan sirkulasi darah, kerusakan pembuluh darah, serta meningkatkan risiko berbagai penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Tekanan darah merupakan gaya yang dihasilkan jantung untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh dan akan meningkat apabila terjadi hambatan pada sistem peredaran darah (Yanita N. I., 2022).

Menurut data WHO, (2025) menunjukkan bahwa sekitar 1,4 miliar orang berusia 30–79 tahun di dunia menderita hipertensi dan sebagian besar berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah, termasuk Indonesia. Sekitar 44% penderita hipertensi tidak mengetahui kondisi yang dialaminya, 44% telah menjalani pengobatan, namun hanya sekitar 23% yang mampu mengontrol tekanan darah secara optimal. Tingginya prevalensi hipertensi juga ditemukan di kawasan Asia Tenggara dan Pasifik Barat dengan angka kejadian sekitar 29–38% pada orang dewasa. Data tersebut menunjukkan bahwa kesadaran, deteksi dini, serta pengendalian hipertensi masih tergolong rendah sehingga diperlukan upaya pencegahan dan pengendalian yang lebih efektif.

Di Indonesia, hipertensi juga merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang memiliki prevalensi cukup tinggi. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2024, jumlah penderita hipertensi tercatat sebanyak 2.068.423 orang, dengan 1.909.300 penderita (92,3%) telah mendapatkan pelayanan kesehatan. Kota Palembang menempati posisi tertinggi dengan jumlah penderita mencapai 435.336 orang, diikuti oleh Kabupaten Lahat sebanyak 242.493 orang dan Kabupaten Musi Banyuasin sebanyak 209.529 orang. Sementara itu, jumlah kasus terendah ditemukan di Kabupaten PALI dengan 20.802 penderita (Dinkes prov sumsel, 2024).

Berdasarkan data capaian hipertensi tahun 2024 di wilayah kerja Puskesmas Gandus terdapat lima wilayah binaan yaitu Kelurahan Gandus, Karang Anyar, 36 Ilir, Karang Jaya, dan Pulokerto dengan total 1.578 kasus hipertensi. Kelurahan Gandus menempati urutan tertinggi dengan 512 kasus, diikuti Karang Anyar sebanyak 296 kasus dan Pulokerto sebanyak 284 kasus. Data tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi di wilayah kerja Puskesmas Gandus (Dinkes Kota Palembang, 2024).

Hipertensi yang tidak ditangani secara tepat dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, infark miokard akut, maupun gagal jantung (Lestari & Eka Wisanti, 2022). Oleh karena itu, diperlukan upaya pengendalian tekanan darah yang efektif untuk mencegah terjadinya komplikasi serta meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis dilakukan dengan pemberian obat antihipertensi untuk menurunkan tekanan darah. Namun penggunaan obat dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan efek samping sehingga diperlukan pendekatan tambahan melalui terapi nonfarmakologis yang bersifat promotif dan preventif. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah terapi tertawa.



Terapi tertawa merupakan metode relaksasi yang mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, serta bersifat noninvasif sehingga aman untuk diterapkan pada lansia. Secara fisiologis, tertawa dapat membantu menurunkan hormon stres seperti kortisol dan epinefrin serta meningkatkan pelepasan hormon endorfin dan serotonin yang memberikan efek relaksasi dan rasa nyaman. Kondisi tersebut dapat membantu memperbaiki sirkulasi darah dan menurunkan tekanan darah (Nabilah *et al.*, 2025).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Suryani *et al.*, (2024) menunjukkan bahwa terapi tertawa memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Intervensi dilakukan selama tiga hari dengan durasi 5–10 menit setiap sesi dan hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0,000$ yang berarti terdapat pengaruh signifikan terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi tertawa efektif sebagai metode nonfarmakologis untuk membantu mengendalikan tekanan darah.

Dari uraian latar belakang di atas dapat diketahui bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi pada lansia dan memerlukan upaya penanganan yang efektif, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi tertawa merupakan salah satu metode relaksasi yang berpotensi membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi karena mampu mengurangi hormon stres serta meningkatkan hormon

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Waringin wilayah kerja Puskesmas Gandus Kota Palembang dengan jumlah responden sebanyak 17 orang.

endorfin yang memberikan efek relaksasi pada tubuh. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gandus Kota Palembang.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre experimental* menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Penelitian dilaksanakan di Posyandu Waringin wilayah kerja Puskesmas Gandus Kota Palembang pada bulan November–Desember 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami hipertensi di Posyandu Waringin. Sampel penelitian berjumlah 17 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur tekanan darah responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi tertawa. Terapi tertawa diberikan selama beberapa hari dengan durasi 5–10 menit setiap sesi. Pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer digital*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat untuk melihat distribusi data dan analisis bivariat menggunakan *uji paired sample t-test* untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Data kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi terapi tertawa selama tiga hari berturut-turut. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

A. Analisa Univariat

Tabel 1. Rerata Tekanan Darah Sebelum Terapi Tertawa

| Variabel | Mean | Median | SD | Min-max |
|-----------|--------|--------|-----------|----------|
| Sistolik | 155,53 | 155.00 | 9.20 0 | 142 -179 |
| Diastolik | 95.59 | 95.00 | 5.54 6 | 90 -111 |

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa rerata tekanan darah sistolik responden sebelum diberikan terapi tertawa adalah sebesar 155,53 mmHg dengan nilai median 155,00 dan standar deviasi 9,200. Nilai tekanan darah sistolik terendah adalah 142 mmHg dan tertinggi 179

mmHg. Sedangkan rerata tekanan darah diastolik responden sebelum terapi tertawa adalah sebesar 95,59 mmHg dengan nilai median 95,00 dan standar deviasi 5,546, dengan nilai terendah 90 mmHg dan tertinggi 111 mmHg.

Tabel 2. Rerata Tekanan Darah Sesudah Terapi Tertawa

| Variabel | Mean | Median | SD | Min-max |
|-----------|--------|--------|------------|---------|
| Sistolik | 145.24 | 145.00 | 10.28 7 | 130-170 |
| Diastolik | 82.47 | 80.00 | 6.125 | 70-95 |

Tabel 2 menunjukkan bahwa rerata tekanan darah sistolik responden sesudah diberikan terapi tertawa adalah sebesar 145,24 mmHg dengan nilai median 145,00 dan standar deviasi 10,287. Nilai tekanan darah sistolik

terendah adalah 130 mmHg dan tertinggi 170 mmHg. Sedangkan rerata tekanan darah diastolik responden sesudah terapi tertawa adalah sebesar 82,47 mmHg dengan nilai median 80,00 dan standar deviasi 6,125, dengan nilai tekanan darah terendah 70 mmHg dan tertinggi 95 mmHg.

Tabel 3. Uji normalitas

| Variabel | <i>p-value</i> | Sig |
|------------------------------|----------------|--------|
| Sistolik sebelum-sesudah | 0,112 | Normal |
| Diastolik sebelum-sesudah | 0,552 | Normal |

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil uji normalitas data tekanan darah sebelum dan sesudah terapi tertawa pada responden diperoleh *p-value* sistolik sebesar 0,112 dan diastolik sebesar 0,552. Nilai tersebut lebih besar dari α (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa data tekanan darah sistolik

dan diastolik berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis selanjutnya menggunakan uji *Paired Sample T-Test* untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

B. Analisis Bivariat

Table 4. Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi

| Variabel | Mean | SD | <i>p-value</i> |
|-------------------------------|--------|-------|----------------|
| Sistolik sebelum-sesudah | 10.294 | 2.285 | 0,000 |
| Diastolik sebelum- sesudah | 13.118 | 6.123 | |

Berdasarkan Tabel 4 hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah diberikan terapi tertawa. Rerata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 10,294 mmHg dengan standar deviasi 2,285, sedangkan rerata penurunan tekanan darah diastolik sebesar

13,118 mmHg dengan standar deviasi 6,123. *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa terapi tertawa berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia dengan hipertensi.

PEMBAHASAN

1. Rerata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum Dilakukan Terapi Tertawa

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 17 responden, diperoleh nilai rerata tekanan darah sistolik sebelum diberikan terapi tertawa sebesar 155,53 mmHg dengan median 155,00 mmHg dan standar deviasi 9,200, dengan nilai tekanan darah sistolik terendah 142 mmHg dan tertinggi 179 mmHg, serta interval kepercayaan berada pada rentang 150,80–160,26 mmHg. Sementara itu, rerata tekanan darah diastolik sebelum diberikan terapi tertawa sebesar 95,59 mmHg dengan median 95,00 mmHg dan standar deviasi 5,546, dengan nilai terendah 90 mmHg dan tertinggi 111 mmHg, serta interval kepercayaan berada pada rentang 92,74–98,44 mmHg. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori hipertensi.

Tekanan darah merupakan gaya yang dihasilkan oleh aliran darah terhadap dinding arteri ketika dipompa oleh jantung. Tekanan darah terdiri dari dua komponen utama yaitu tekanan sistolik yang terjadi saat jantung berkontraksi dan tekanan diastolik saat jantung berelaksasi. Sistem peredaran darah manusia terdiri dari sirkulasi pulmonal dan sirkulasi sistemik yang berperan dalam mendistribusikan darah ke seluruh tubuh (Nurhaedah et al., 2023).

Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah sistolik mencapai ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. Penyakit ini sering disebut sebagai *silent killer* karena umumnya tidak menunjukkan gejala yang jelas namun dapat menimbulkan komplikasi serius apabila tidak dikendalikan dengan baik (Kemenkes, 2024).

Peningkatan tekanan darah pada lansia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko. Menurut Firdaus (2023), faktor risiko hipertensi terdiri dari faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, dan faktor genetik, serta faktor yang dapat diubah seperti pola makan tinggi garam dan lemak, merokok, kurang aktivitas fisik, stres, obesitas, serta konsumsi alkohol. Seiring bertambahnya usia, elastisitas pembuluh darah akan menurun sehingga resistensi perifer meningkat dan tekanan darah cenderung mengalami peningkatan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryani *et al.*, (2024) yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi tertawa sebagian besar responden berada pada kategori hipertensi dengan tekanan darah terendah 130/70 mmHg dan tertinggi 190/90 mmHg. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriana *et al.*, (2022) yang menunjukkan bahwa tekanan darah lansia sebelum diberikan terapi tertawa berada



pada rentang 140–180 mmHg untuk sistolik dan 80–100 mmHg untuk diastolik. Berdasarkan hasil penelitian dan penelitian terdahulu tersebut dapat disimpulkan bahwa tekanan darah responden sebelum diberikan terapi tertawa berada pada kategori hipertensi yang dipengaruhi oleh faktor usia, pola hidup, serta kebiasaan konsumsi makanan tinggi garam dan lemak.

2. Rerata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sesudah Dilakukan Terapi Tertawa

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa setelah diberikan terapi tertawa terjadi penurunan rerata tekanan darah pada responden. Rerata tekanan darah sistolik yang sebelumnya sebesar 155,53 mmHg menurun menjadi 145,24 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik yang sebelumnya 95,59 mmHg menurun menjadi 80,47 mmHg setelah diberikan intervensi terapi tertawa. Penurunan tersebut menunjukkan bahwa terapi tertawa memberikan efek relaksasi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Terapi tertawa atau *gelotology* merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang diketahui memiliki manfaat terhadap kesejahteraan fisik dan psikologis lansia. Terapi ini dilakukan dengan menstimulasi emosi positif melalui aktivitas tertawa, baik secara spontan maupun melalui sesi tertawa terarah yang dipandu oleh terapis. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa terapi tertawa dapat meningkatkan suasana hati, menurunkan tingkat stres, memperkuat sistem imun, serta membantu menurunkan risiko gangguan kardiovaskular pada lansia (Dwi *et al.*, 2024)

Secara fisiologis, tertawa dapat memberikan berbagai manfaat bagi tubuh. Aktivitas tertawa selama satu menit bahkan disebut memiliki manfaat yang setara dengan aktivitas fisik ringan seperti bersepeda selama 15 menit. Tertawa dapat meningkatkan kadar oksigen dalam darah, merilekskan otot-otot tubuh, serta menyebabkan pelebaran pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi lebih lancar dan tekanan darah dapat menurun (Septiana Niken & Silvitasari, 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indriyati & Herawati, Dyah, (2025) yang menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik setelah diberikan terapi tertawa memiliki nilai median sebesar 150 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik memiliki nilai median sebesar 90 mmHg. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Juniardo *et al.*, (2024) yang menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik setelah diberikan intervensi terapi tertawa pada kelompok intervensi sebesar 130,32 mmHg dengan tekanan darah minimal 120 mmHg dan maksimal 160 mmHg.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh serta didukung oleh teori dan penelitian terdahulu, peneliti berasumsi bahwa pemberian terapi tertawa berkaitan dengan perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penurunan nilai tekanan darah sistolik dan diastolik setelah intervensi menunjukkan adanya perbaikan kondisi tekanan darah responden. Kondisi ini mencerminkan bahwa setelah diberikan intervensi, tekanan darah responden berada pada keadaan yang lebih terkendali dibandingkan sebelum perlakuan

3. Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi tertawa pada lansia dengan hipertensi, dengan *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terapi tertawa memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penurunan tekanan darah tersebut mengindikasikan bahwa terapi tertawa mampu memberikan efek relaksasi yang berkontribusi dalam membantu mengendalikan tekanan darah pada lansia.

Terapi tertawa menurunkan tekanan darah melalui berbagai mekanisme fisiologis yang saling berhubungan. Aktivitas tertawa dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis serta menekan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga tubuh berada dalam kondisi relaksasi.



Pada saat yang sama, kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin menurun, sedangkan produksi hormon endorfin meningkat yang memberikan efek menenangkan pada tubuh dan pikiran. Kondisi tersebut menyebabkan otot-otot tubuh menjadi lebih rileks serta pembuluh darah mengalami vasodilatasi sehingga aliran darah menjadi lebih lancar dan resistensi perifer menurun. Melalui mekanisme tersebut, terapi tertawa dapat membantu menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik (Sari, 2021).

Terapi tertawa merupakan salah satu metode relaksasi nonfarmakologis yang dapat digunakan dalam pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi ini relatif mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, serta bersifat noninvasif sehingga tidak menimbulkan rasa nyeri bagi pasien (Nabilah *et al.*, 2025). Oleh karena itu, terapi tertawa dapat menjadi salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan dalam upaya pengendalian tekanan darah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Septiana Niken & Silvitasari, 2024) yang menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah setelah pemberian terapi tertawa dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 pada tekanan darah sistolik dan *p-value* sebesar 0,011 pada tekanan darah diastolik. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga menunjukkan bahwa terapi tertawa memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nabilah *et al.*, (2025) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi tertawa dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui efek relaksasi yang ditimbulkan selama aktivitas tertawa.

Berdasarkan hasil penelitian, teori yang mendukung, serta penelitian terdahulu, peneliti berasumsi bahwa terapi tertawa dapat membantu lansia merasa lebih rileks dan nyaman sehingga dapat memengaruhi kerja sistem kardiovaskular.

Kondisi relaksasi tersebut menyebabkan pembuluh darah menjadi lebih elastis dan aliran darah menjadi lebih lancar sehingga tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik, dapat menjadi lebih terkontrol. Oleh karena itu, terapi tertawa dapat dijadikan sebagai salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh terapi tertawa terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gandus Kota Palembang, dapat disimpulkan bahwa rerata tekanan darah sistolik sebelum diberikan terapi tertawa pada lansia sebesar 155,53 mmHg dengan standar deviasi 9,200, sedangkan median tekanan darah diastolik sebesar 95,00 mmHg dengan nilai minimum 90 mmHg dan maksimum 111 mmHg. Setelah diberikan terapi tertawa, rerata tekanan darah sistolik menurun menjadi 145,24 mmHg, sedangkan median tekanan darah diastolik sebesar 80,00 mmHg dengan nilai minimum 70 mmHg dan maksimum 95 mmHg. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gandus Kota Palembang. Oleh karena itu, terapi tertawa dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi institusi pendidikan dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya terkait penerapan intervensi nonfarmakologis dalam penatalaksanaan hipertensi pada lansia. Selain itu, puskesmas dan posyandu lansia diharapkan dapat mempertimbangkan penerapan terapi tertawa sebagai kegiatan promotif dan preventif yang dilakukan secara rutin untuk membantu mengendalikan tekanan darah pada lansia. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan desain penelitian dengan



kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta cakupan wilayah penelitian yang lebih luas agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinkes Provinsi Sumatera Selatan. (2024). *Profil kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2024*.
- Dwi, W. A. W., Wijaya, S., & Msy Ulfa, H. (2024). *Terapi tertawa untuk lansia*. Deepublish CV Budi Utama.
- Fauziah, T., Nurmayni, Putri, R., Pidia, S., & Sari, S. (2021). *Hipertensi si pembunuh senyap: Yuk kenali pencegahan dan penanganannya*. Buku Saku. https://drive.google.com/file/d/1xyKKKjV OV20ETE8Re_O3mXc8pvsQd3B/view
- Fitrina, Y., Bungsu, P. P., & Pramestika, R. (2022). Pengaruh terapi tertawa terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Kota Bukittinggi tahun 2022. *Jurnal Kesehatan*, 6, 278–284.
- Indriyati, & Herawati, D. V. (2025). Terapi tawa terhadap tingkat tekanan darah pada penderita hipertensi.
- Irawati, M., Mardiana, M., & Mas'ud, A. (2025). Terapi tertawa pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Biru Kabupaten Bone. *Jurnal Nusantara Berbakti*, 3(1), 56–63. <https://doi.org/10.59024/jnb.v3i1.537>
- Juniardo, B. D. A., Eka, Y., & Herlina. (2024). Pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Kabupaten Lampung Selatan tahun 2024. *Jurnal Kesehatan*, 2(2), 598–608.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Mengenal penyakit hipertensi*. <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyakit-hipertensi>
- Lestari, R. F., & Wisanti, E. (2022). *Konsep terapi tertawa dengan penggunaan media video wayang kulit*. CV Global Aksara Pers.
- Nabilah, C. T., Ode, W., Asnaniar, S., Agus, & Ikhsan, A. (2025). Terapi tertawa mempengaruhi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 6(1), 92–98.
- Nurhaedah, Sutarna, A., Abdullah, D., Haedir, D. A. J., Adam, Z., & Erliana, C. I. (2023). Pemeriksaan kesehatan tekanan darah di Kantor Kelurahan Biraeng Kecamatan Minasatene Kabupaten Pangkep. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 8, 377–386.
- Sari, M. K. (2021). *Efektivitas pemberian terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi* (Literature review). Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
- Septiana Niken, R., & Silvitasari, I. (2024). Pengaruh terapi tertawa terhadap perubahan tekanan darah penderita hipertensi di Desa Bangunrejo Kidul Kabupaten Ngawi. *Jurnal Kesehatan*, 2(1), 1–12.
- Suryani, D., Sari, W. K., Triseptinora, R., & Sari, P. M. (2024). The effect of laughter therapy on reducing blood pressure. *Jurnal Kesehatan*, 15, 340–348.
- World Health Organization. (2025). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yanita, N. I. (2022). *Berdamai dengan hipertensi*. <https://books.google.co.id/books?id=yAVjEAAAQBAJ>