

PEMBERIAN TERAPI TERTAWA UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DIRSUD KRMT
WONGSONEGORO SEMARANG

Fiky Islakhia Okmalasari*NikenSukei**

*Mahasiswa Akademi Keperawatan Widya Husada Semarang

**Dosen Akademi Keperawatan Widya Husada Semarang

Email : yiki0641@gmail.com

ABSTRAK

Tekanan darah tinggi (hipertensi) merupakan suatu peningkatan tekanan darah didalam arteri. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih. Tujuan studi kasus ini Menyusun resum asuhan keperawatan (pengkajian, diagnosa, keperawatan, perencanaan, implementasi dan evaluasi) dalam pemberian terapi tertawa untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Subyek dari penelitian ini adalah dua pasien dengan kriteria inklusi dalam studi kasus ini adalah pasien dengan hipertensi dimana tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan diastolik diatas 90 mmHg sebanyak dua pasien, pasien mengeluh pusing. Laki-laki atau perempuan yang berusia 30-60 tahun, pasien aktif, pasien mampu diberikan terapi tertawa, pasien kooperatif, masih bisa melihat dengan jelas, pendengran baik. Hasil studi menunjukkn bahwa ke 2 responden didapatkan hasil pasien I dan II yang telah dilakukan terapi

Pendahuluan

Tekanan darah tinggi (hipertensi) merupakan suatu peningkatan tekanan darah didalam arteri. Hiper artinya berlebihan, sedangkan tensi artinya tekan atau tegangan. Untuk itu, hipertensi merupakan tekanan darah atau denyut jantung yang lebih tinggi dibandingkan dengan normal karena penyempitan pembuluh darah atau gangguan lainnya. Hipertensi

merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih (Asikin, 2016)

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus lebih dari suatu periode. Hal ini terjadi bila arteriole-arteriole kontriksi.

Konstriksi arteriole membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri. Hipertensi menambah beban kerja jantung dan arteri yang bila berlanjut dapat menimbulkan kerusakan jantung dan pembuluh darah. Menurut WHO, batasan tekanan darah yang masih dianggap normal adalah 140/90 mmHg, sedangkan tekanan darah > 160/95 mmHg dinyatakan sebagai hipertensi (Udjianti, 2010).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian / mortalitas. Tekanan darah 140/90 mmHg didasarkan pada dua fase dalam setiap denyut jantung yaitu fase sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolik 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung (Triyanto, 2014). Sedangkan menurut (Baradero, Mary & Yakobus, 2008) Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan konsisten diatas 140/90 mmHg.

Angka kejadian kasus hipertensi essensial di Provinsi Jawa Tengah tahun 2011 sebesar 1,96% menurun bila dibandingkan dengan tahun 2010 yang sebesar 2,00% (Setiawan, Yunani & Eni, 2014). Menurut Triyanto (2014) perbandingan antara pria dan

wanita, ternyata wanita lebih banyak menderita hipertensi. Dari laporan sugiri di Jawa Tengah didapatkan angka prevalensi 6% dari pria dan 11% pada wanita. Sedangkan menurut Shenii Desinta (2013) hipertensi merupakan salah satu penyakit sistem kardiovaskuler yang semakin banyak ditemui dimasyarakat. Riset Kesehatan Dasar tahun 2007 mencantumkan bahwa jumlah penderita hipertensi diseluruh dunia diperkirakan 972 juta jiwa atau setara dengan 26,4% populasi orang dewasa, sementara prevalensi di Indonesia mencapai 30% dari populasi, dan 60% nya berakhir pada stroke.

Penurunan angka prevalensi hipertensi salah satunya adalah pengobatan yang tepat. Pengobatan hipertensi terdiri dari terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis terdiri dari deuretik, menekan simpatetik (simpatolitik), vasodilator arteriol yang bekerja langsung, antagonis angiotensin (ACE inhibitor), penghambat saluran kalsium (Muttaqin Arif, 2009).

Metode Penelitian

Rancangan penelitian berupa studi kasus dengan jumlah dua pasien .

Kriteria inklusi dalam studi kasus ini adalah pasien dengan hipertensi dimana tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan diastolik diatas 90 mmHg sebanyak dua pasien, pasien mengeluh pusing. Laki-laki atau perempuan

yang berusia 30-60 tahun (Nugroho, 2008), pasien aktif, pasien mampu diberikan terapi tertawa, pasien kooperatif, masih bisa melihat dengan jelas, pendengaran baik dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*. Instrumen pengumpulan data yang dilakukan peneliti menggunakan lembar observasi, yang berisi data pengukuran tekanan darah dengan menggunakan manometer dan setoskop.

Hasil dan Pembahasan

Masalah keperawatan pada Ny.S dan Ny. N dengan risiko perfusi jaringan serebral berhubungan dengan hipertensi. Penatalaksanaan hipertensi salah satunya adalah teknik non farmakologi yaitu meliputi mengurangi stres, penurunan berat badan, pembatasan alkohol dan natrium, olahraga/latihan seperti tindakan terapi tertawa, relaksasi merupakan intervensi wajib yang harus dilakukan pada setiap terapi anti hipertensi (Muttaqin Arif, 2009). Salah satu terapi non farmakologis yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi yaitu terapi tertawa. Tujuan dari pemberian terapi tertawa merupakan salah satu terapi untuk merangsang mood, memperbaiki fungsi otak, melindungi jantung, melegakan perasaan, tertawa akan mengurangi tingkat stres tertentu dan menumbuhkan hormon. Tertawa pada dasarnya akan membawa keseimbangan pada

semua komponen dan unsur dalam sistem kekebalan dan menurunkan tekanan darah tinggi menurut padila, (2013) Sehingga penatalaksanaannya perlu dilakukan tindakan terapi tertawa untuk menurunkan tekanan darah.

Adapun berbagai cara yang bisa digunakan untuk mengatasi tekanan darah yaitu dengan terapi tertawa. Penelitian terapi tertawa tersebut diberikan kepada 2 responden yaitu Ny.S dan Ny. N. dalam pemberian terapi tertawa kepada 2 responden tersebut dilakukan dengan cara yang sama yaitu pasien melakukan pemanasan dengan cara menghirup napas melalui hidung, tahan napas selama 15 detik dengan pernapasan perut. Lalu hembuskan secara perlahan melalui mulut. Lakukan lima kali berturut-turut. Kemudian perawat melatih tertawa dan diikuti pasien yaitu dengan cara perawat memberi video lucu-lucu yang bisa membuat tertawa, bisa berlangsung selama 5 menit, lakukan kembali dengan menyuarakan (haa-haa-haa-hii-hii-hii) atau tertawa. terapi ini dilakukan pada pagi hari selama 20 menit.

Pada dasarnya kedua pasien tersebut memiliki peningkatan tekanan darah yang hampir sama karena dalam proses pemberiannya tingkat penurunan tekanan darah pada kedua pasien juga hampir sama. Pada Ny. S umur 59 tahun memiliki tekanan

darah 190/100 mmHg dan setelah diberikan terapi tertawa selama 3 hari tekanan darah turun menjadi 130/80 mmHg dan dalam proses pemberiannya tidak ada peningkatan tekanan darah. Untuk pasien kedua yaitu Ny. N umur 52 tahun memiliki tekanan darah 180/110 mmHg dan setelah diberikan terapi tertawa dengan cara dan pemberian yang sama dengan Ny.S, tekanan darah turun menjadi 120/80. Hal ini mengindikasikan bahwa terapi tertawa mampu mengatasi penurunan tekanan darah dan cemas atau ansietas.

Hal ini dapat terjadi karena pada saat dilakukan terapi tertawa kedua pasien yaitu Ny.S dan Ny. N kooperatif. Selain itu juga kedua pasien mendapatkan diit rendah garam dari rumah sakit yang dapat mengontrol tekanan darah agar tidak meningkat sehingga dapat menimbulkan pusing pada kepala. Maka dari itu dalam waktu 3 hari kedua pasien yaitu Ny S dan Ny. N tekanan darah dapat turun menjadi normal.

Hal ini menunjukkan bahwa terapi tertawa merupakan suatu terapi untuk mencapai kegembiraan didalam hati yang dikeluarkan melalui mulut dalam bentuk suara tawa, senyuman yang menghias wajah, perasaan hati yang lepas dan bergembira, dada yang lapang, peredaran darah yang lancar sehingga bisa mencegah penyakit, memelihara kesehatan, serta menghilangkan stres.

Terapi tertawa merupakan tertawa yang dimulai dengan tahap demi tahap. Sehingga efek yang dirasakan bagi yang tertawa benar-benar bermanfaat. Terapi tertawa untuk mengurangi stres sudah banyak dilakukan orang. Tertawa 5-10 menit bisa merangsang pengeluaran endorphen dan serotonin, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga melatonin. Ketiga zat ini merupakan zat baik untuk otak sehingga kita bisa merasa lebih tenang dan terapi tertawa merupakan teknik yang mudah dilakukan (Padila, 2013). Terapi tertawa adalah suatu terapi untuk mencapai kegembiraan didalam hati yang dikeluarkan melalui mulut dalam bentuk suara tawa, atau senyuman yang menghias wajahnya, perasaan hati yang lepas dan bergembira, dada yang lapang, peredaran darah yang lancar, yang bisa mencegah penyakit dan memelihara kesehatan. Tertawa bisa menambah jumlah "*antibody producing cell*" dalam darah, serta memperkuat kemampuan sel T, maka dari itu telah memperkuat fungsi daya tahan tubuh, sehingga daya tahan tubuh menjadi lebih sempurna, serta mengurangi terjadinya tekanan (Kataria, 2004).

Hal ini juga didukung oleh penelitian Sumartyawati (2016) terdapat 7 responden dengan hipertensi. Menunjukkan

hasil sebelum diberikan terapi tertawa menunjukkan tekanan darah bahwa dari 7 orang responden terdapat 2 (28,57%) orang responden kategori hipertensi ringan dan 5 (71,42%) orang responden dengan kategori hipertensi sedang. Hasil tekanan darah responden yang menderita hipertensi sesudah diberikan terapi tertawa, dilakukan pengukuran tekanan darah dan didapatkan hasil terdapat 5 orang responden (71,42%) normal, dan 2 orang responden (28,57%) dengan kategori hipertensi ringan. Hasil penelitian dari Tawarina Surbakti (2016) menunjukkan bahwa ada penurunan tekanan darah sesudah pemberian terapi tertawa. Hal tersebut memperlihatkan bahwa penelitian yang dilakukan dalam satu kali pemberian terapi tertawa selama 20 menit memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah. Terapi tertawa dapat digunakan sebagai alternatif untuk penurunan tekanan darah. Hasil penelitian menyatakan bahwa terapi tertawa membantu penderita hipertensi menurunkan tekanan darah hipertensi derajat satu dengan sistolik 142 dan diastolik 76 mmHg, pada saat post test terjadi penurunan tekanan darah menjadi 118/71 mmHg. Sedangkan hasil penelitian dari Petrus Kanisius Siaga Tage menunjukkan bahwa terapi tertawa selama 20 menit setara dengan berolahraga ringan selama 2 jam karena

dengan tertawa peredaran darah dalam tubuh lancar, kadar oksigen dalam darah meningkat, dan tekanan darah akan normal. Tertawa sama dengan efek latihan fisik yang membantu meningkatkan suasana hati, menurunkan hormon stres, meningkatkan aktivitas kekebalan tubuh, menurunkan kolesterol jahat dan tekanan darah sistolik serta meningkatkan kolesterol baik.

Kesimpulan dan saran

Kesimpulan dari kedua responden bahwa terapi tertawa mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dimana tekanan darah pada Ny.S yang awalnya 190/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg, pasien tampak nyaman tidak merasa pusing, tidak ada gangguan tidur, aktivitas tidak menurun dan pada Ny. N yang awalnya 180/110 mmHg menjadi 120/80 mmHg pasien tampak nyaman tidak merasa pusing, tidak ada gangguan tidur, dan aktivitas tidak menurun.

Saran

Institusi pendidikan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa tentang asuhan keperawatan pada pasien hipertensi, sehingga mahasiswa mampu mengaplikasikan dilahan praktek

DAFTAR PUSTAKA

Asikin, M. (2010). *Keperawatan Medikal Bedah: Sistem Kardiovaskular*. Jakarta: EGC

Baradero, M. (2008). *Klien Gangguan Kardiovaskuler Seri Gangguan Keperawatan*. Jakarta: EGC

Desinta, Sheni. (2013). *Terapi Tawa Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi*. Jurnal Psikologi. Vol.40 No.1

Herdman, T. Heather. (2015). *Nanda International Inc. Diagnose Keperawatan Definisi & Klasifikasi 2015-2017*. Jakarta: EGC

Muttaqin, A. (2009). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan*

Sistem Kardiovaskular dan Hematologi. Jakarta: Salemba Medika

Padila. (2013). *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika

Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: Monica Ester

Setyoadi & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika

Smeltzer, S dan Bare, B. (2001). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC

Sumartyawati. (2016). *Pengaruh Therapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di PSTW*

Puspakarma Mataram. Jurnal Sangkareang Mataram. Vol.2 No.1

Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Udjianti, W. J. (2013). *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika

Wilkinson, Judith M. (2016). *diagnosis NANDA-1, intervensiNIC, hasil NOC*. Jakarta: EGC, 2016