

METODE PEMBERIAN TERAPI TERTAWA SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI MELALUI MEDIA *BOOKLET*

Ismi Choirul Nisa, Endah Sri Wahyuni

Ismi.nissa123@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang; Hipertensi lansia merupakan penyakit tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg. Apabila hipertensi tidak ditangani maka akan memperburuk kualitas hidup lansia itu sendiri, dapat bermanfaat di usia lanjut ditangani dengan menggunakan terapi tertawa. Terapi tertawa dapat mengontrol tekanan darah menaikkan hormon endorfin, sehingga pembuluh darah melebar, tekanan darah menurun. Kurangnya pengetahuan masyarakat khususnya lansia tentang penanganan hipertensi membutuhkan media yang tepat sebagai sarana edukasi kesehatan, salah satunya adalah *booklet*. **Tujuan;** *Booklet* yaitu memberikan informasi, pengetahuan lansia mengenai masalah hipertensi dan manfaat dari terapi tertawa. **Deskripsi Luaran;** *Booklet* memuat judul, pokok materi secara terperinci diperoleh dari referensi yang digunakan. Isi materi meliputi pengertian hipertensi, tanda dan gejala yang timbul, pengertian terapi tertawa, manfaat terapi tertawa, skala pengukuran tekanan darah, langkah-langkah melakukan terapi tertawa, kata motivasi yang diambil dari buku. Desain *booklet* penggunaan gambar sesuai materi agar memudahkan lansia untuk memahami. **Kesimpulan;** *Booklet* tentang terapi tertawa dapat memberikan informasi dan pengetahuan dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Kata Kunci; Terapi Tertawa, Lansia, Hipertensi, *Booklet*.