

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) bukan suatu penyakit, namun tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dari stres lingkungan. Lansia terus mengalami proses penuaan yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik sehingga rentan terhadap penyakit. Hipertensi salah satu penyakit yang umum terjadi pada lansia dan lebih rentan mengalami komplikasi akibat hipertensi. Resiko hipertensi akan meningkat seiring bertambahnya usia. Hal ini terjadi karena adanya perubahan fisiologis sistem peredaran darah terutama pada pembuluh darah (Hartiningsih et al., 2021).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) terkait prevalensi hipertensi secara global menunjukkan 22% dari total penduduk dunia, sedangkan di wilayah Afrika merupakan wilayah dengan prevalensi hipertensi tertinggi dengan presentase sebesar 27%, kemudian diikuti oleh Mediterania Timur dengan prevalensi hipertensi sebesar 26% dan Asia Tenggara ada di urutan ketiga dengan presentase sebesar 25% (WHO, 2021). Data nasional menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan hipertensi sebesar 34,11% (Profil Kesehatan Indonesia, 2022).

Kelompok tertinggi pada prevalensi penyakit tidak menular lansia adalah hipertensi sebesar 32,5%. Data Riskesdas (2023) membuktikan terjadinya peningkatan prevalensi hipertensi yang signifikan, pada kelompok usia 18-24 tahun sebesar 13,2%, usia 25-34 tahun sebesar 20,1%, usia 35-44 tahun sebesar 31,6%, usia 45-54 tahun sebesar 45,3%, usia 55-64 tahun sebesar 55,2%, usia 65-74 tahun sebesar 63,2%, usia 75 tahun sebesar 69,5%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa prevalensi tertinggi hipertensi pada usia 75 tahun keatas (Infodatin, 2023).

Prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57%. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (34,83%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11%)

dibandingkan dengan perdesaan (37,01%) (RISKESDAS, 2023). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur. Jumlah penderita hipertensi berusia ≥ 15 th tahun 2021 sebanyak 8.700.512 orang atau sebesar 30,4% dari seluruh penduduk berusia ≥ 15 tahun. Dari jumlah tersebut, sebanyak 4.431.538 orang atau 50,9% sudah mendapatkan pelayanan kesehatan (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2022).

Data hipertensi dari tahun 2020 hingga tahun 2022 di Kabupaten Semarang, yaitu total sebanyak 67.101 kasus. Berdasarkan data tersebut Kabupaten Semarang menduduki peringkat pertama yang memiliki prevalensi hipertensi terbesar pada penduduknya dan prevalensi tertinggi selanjutnya adalah Kota Salatiga sebanyak 40.201 kasus serta pada Kota Boyolali sebesar 19.370 kasus (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2022). Data jumlah penduduk usia 15 tahun ke atas mendapatkan data faktor risiko seperti proporsi masyarakat yang kurang makan sayur dan buah sebesar 95,5%, proporsi kurang aktifitas fisik 35,5%, proporsi merokok 29,3%, proporsi obesitas sentral 31% dan proporsi obesitas umum 21,8% (Profil Kesehatan Kabupaten Semarang, 2022).

Kurangnya olahraga atau aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan mengonsumsi makanan yang tinggi kadar lemak bisa meningkatkan angka kejadian hipertensi (Adam, 2020). Beberapa zat kimia yang beracun meliputi karbon monoksida dan nikotin yang dihisap pada rokok dan masuk ke aliran darah mengakibatkan rusaknya lapisan endotel pembuluh darah di arteri, lalu berakibat pada proses aterosklerosis dan hipertensi (Irene, *et al.*, 2019). Dampak yang ditimbulkan oleh hipertensi dapat menyebabkan frustrasi, konflik dan krisis karena penyakit yang tidak segera sembuh (Nababan, 2022).

Lansia yang menderita hipertensi akan terganggu aktivitas kesehariannya. Penanganan hipertensi secara umum yaitu farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan farmakologis ada berbagai macam jenis obat anti hipertensi diantaranya diuretik, penghambat adrenergik (β -bloker), vasodilator, penghambat enzim konversi angiotensin (penghambat ace), antagonis kalsium. Metode non farmakologis yang kini dikembangkan dalam upaya relaksasi,

seperti yoga, meditasi, terapi humor, termasuk terapi tertawa yang akhir-akhir ini diangkat di media yang rutin dilakukan para lansia yang dapat membantu menurunkan tekanan darah (Nisak, 2021).

Terapi tertawa dilakukan untuk mencapai kegembiraan yang dikeluarkan melalui mulut dalam bentuk suara tawa, atau senyuman yang menghiasi wajah, perasaan hati yang lepas dan bergembira sehingga memiliki efek melancarkan peredaran darah. Terapi tertawa juga melebarkan pembuluh darah sehingga memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh (Kezia, *et al.*, 2020). Terapi tertawa dapat membantu untuk mengendalikan tekanan darah dengan merendahkan stress endokrin dan menimbulkan keadaan rileks untuk mengatasi stress (Yossi, *et al.*, 2022)

Beberapa hasil penelitian telah berhasil melakukan penerapan terapi tertawa untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil penelitian Efendi, *et al* (2023) pada 20 responden penderita hipertensi dengan hasil penelitian rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan terapi tertawa terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi adalah 150.09 mmHg serta rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dilakukan terapi tertawa terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi adalah 91.56 mmHg. Kemudian rata-rata tekanan darah sistolik sesudah dilakukan terapi tertawa terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi adalah 147.33 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik sesudah dilakukan terapi tertawa terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi adalah 87.03 mmHg. Penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh terapi tertawa terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi.

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Yossi, *et al* (2022) pada 16 responden penderita hipertensi menyatakan bahwa adanya efektifitas terapi tertawa terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Kota Bukittinggi. Hal tersebut diakibatkan oleh aktivitas terapi tertawa akan merelaksasikan otot-otot yang tegang. Tertawa juga melebarkan pembuluh darah sehingga memperlancar aliran darah keseluruh tubuh. Melakukan terapi tertawa dapat meningkatkan pelepasan hormon endorfin dan mengurangi pelepasan hormon epinepin, katekolamin,

vasopresin, kortisol dan hormon-hormon lainnya yang bersifat vasokonstriktor dan memberikan efek relaksasi. Dengan demikian melakukan terapi tertawa dapat menekan stres dan mencegah peningkatan tekanan darah (Efendi, *et al.*, 2023).

Data Badan Pusat Statistik (BPS) pada sensus penduduk tahun 2022 di Kecamatan Kaliwungu usia 15-64 tahun sebanyak 59.980 penduduk dan pada usia 65 tahun ke atas sebanyak 6.080 penduduk (BPS Kabupaten Semarang, 2022). Data dari Puskesmas Kaliwungu Kabupaten Semarang menunjukkan angka kejadian hipertensi di Kecamatan Kaliwungu pada usia 15 tahun ke atas sebanyak 10.039 orang (Profil Kesehatan Kabupaten Semarang, 2022). Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Puskesmas Kaliwungu sebanyak 240 lansia penderita hipertensi. Data hipertensi di Puskesmas Kaliwungu merupakan data tertinggi penderita hipertensi di Kabupaten Semarang. Penulis telah melakukan wawancara pada sebanyak 25 lansia penderita hipertensi yang melakukan kontrol di Puskesmas Kaliwungu.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kaliwungu pada 10 lansia penderita hipertensi yang didapatkan secara random diketahui bahwa selama ini menangani hipertensi dengan menggunakan terapi obat antihipertensi serta melakukan *check up* rutin di puskesmas ataupun posyandu lansia terdekat. Sementara 10 lansia penderita hipertensi lainnya melakukan teknik non farmakologi dengan cara mengurangi asupan garam dan mengonsumsi mentimun setiap hari guna mengontrol hipertensinya serta 5 orang penderita sisanya hanya melakukan kontrol setiap 1 bulan sekali dan tidak teratur dalam melakukan penanganan hipertensi karena dianggap hanya penyakit biasa dan tidak memerlukan penanganan khusus. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis pada penderita hipertensi, belum ada penderita yang mengetahui tentang terapi tertawa. Mereka juga tidak mengetahui bahwa terapi tertawa dapat dilakukan sebagai teknik non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah. Sedangkan penderita hipertensi baru mengetahui metode untuk menurunkan hipertensi dengan cara rendam kaki

air hangat dengan garam dan serai seperti yang telah diterapkan oleh Nur Aisyah pada tahun 2023.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka penulis tertarik melakukan penerapan dengan judul “Penerapan Terapi Tertawa Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Kaliwungu”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah “Bagaimanakah hasil penerapan terapi tertawa pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Kaliwungu?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum
Mendeskripsikan hasil penerapan terapi tertawa untuk menurunkan hipertensi pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Kaliwungu.
2. Tujuan Khusus
 - a. Mendeskripsikan hasil tekanan darah sebelum penerapan terapi tertawa pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Kaliwungu.
 - b. Mendeskripsikan hasil tekanan darah sesudah penerapan terapi tertawa pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Kaliwungu.
 - c. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Masyarakat
Membudayakan pengelolaan penderita hipertensi dengan cara Terapi Tertawa dilakukan secara mandiri maupun bersama – sama.
2. Pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan
 - a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan terapi tertawa secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pada lansia penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

- b. Sebagai salah satu sumber informasi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang penerapan terapi tertawa pada lansia penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada masa yang akan datang untuk meningkatkan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.
3. Penulis
Menambah pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan. Khususnya penelitian tentang penerapan terapi tertawa untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

