

PENERAPAN TERAPI TERTAWA PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS KALIWUNGU

Adelina Dian Prasasti¹, Hermawati, M.Kep²
adelinadianprasasti@gmail.com
Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang; Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Data Riskesdas (2023) membuktikan terjadinya peningkatan prevalensi hipertensi yang signifikan pada usia 75 tahun keatas sebesar 69,5%. Jawa Tengah sebanyak 37,57% jiwa didiagnosis menderita hipertensi. Terdapat 67.101 jiwa mengidap hipertensi di Kabupaten Semarang. Oleh sebab itu, terapi tertawa dapat diterapkan sebagai terapi alternatif untuk lansia penderita hipertensi. **Tujuan;** Mendeskripsikan hasil penerapan terapi tertawa untuk menurunkan hipertensi pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Kaliwungu. **Metode;** Penerapan menggunakan studi kasus dengan metode penelitian deskriptif dan mengobservasi kejadian yang sudah terjadi. Instrumen yang digunakan meliputi *Sphygmomanometer* digital, Lembar observasi responden, dan SOP (Standar Operasional Prosedur) Terapi Tertawa. **Hasil;** Setelah melakukan terapi tertawa selama 20 menit dengan frekuensi 3 kali dalam 2 minggu secara berturut-turut menunjukkan penurunan tekanan darah pada kedua responden. **Kesimpulan;** Terapi tertawa memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Kata Kunci: *Terapi Tertawa, Lansia, Hipertensi*