

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menua atau menjadi tua adalah suatu hal yang alamiah, yang tidak dapat dihindari dan ditolak oleh setiap makhluk yang hidup, termasuk hal yang akan terjadi pada setiap manusia. Proses menua adalah proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan, menjadi tua merupakan proses alamiah yang artinya seseorang telah melalui tiga tahapan kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua (Kholifah, 2016).

Seseorang dikatakan tua atau lanjut usia yaitu ketika usia berada diatas 60 tahun keatas. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai seperti kulit yang mengendur, rambut yang memutih, gigi yang mulai rontok dan ompong, pendengaran yang kurang jelas, penglihatan yang semakin memburuk, gerakan yang lambat serta figure tubuh yang tidak proporsional. Terjadinya kemunduran di usia tua akan menyebabkan penurunan terhadap kapasitas fisik dan mental, serta adanya resiko penyakit dan akhirnya mengalami kematian (Nasrullah, 2016).

Jumlah lansia di dunia pada tahun 2020 yaitu 1,4 miliar dari total penduduk dunia, dan diperkirakan pada tahun 2050 akan berlipat ganda menjadi 2,1 miliar, sedangkan di Asia Tenggara jumlah lanjut usia sebanyak 142 juta jiwa dan akan meningkat 3 kali lipat pada tahun 2050 (*World Health Organization*, 2022). Badan Pusat Statistik, (2023) melaporkan bahwa *presentasi* penduduk usia lanjut di Indonesia sebesar 11.75% pada tahun 2022, angka tersebut naik 1,27% dengan tahun sebelumnya yaitu 10,48%. Tahun 2022 *prevalensi* di Jawa Tengah yaitu 13,07% atau 37,18 juta jiwa adalah lanjut usia (Badan Pusat Statistik, 2023). Badan Pusat Statistik Kota Surakarta, (2023) menyebutkan bahwa jumlah lansia di Kota Surakarta mencapai 74.264 jiwa. *Prevalensi* jumlah lansia di Puskesmas Kratonan sebanyak 2.916 jiwa. Seiring dengan naiknya *prevalensi* tersebut,

rasio ketergantungan mereka pun bertambah menjadi 17,09 pada tahun 2023, hal ini berarti sebanyak 100 usia produktif menanggung 17-18 penduduk lansia. *Presentasi* berdasarkan kategori lansia yaitu 63,59% lansia muda berusia 60-69 tahun, sebanyak 26,76% lansia madya berusia 70-79 tahun dan 8,65% sisanya merupakan lansia tua yang berusia lebih dari 80 tahun (Badan Pusat Statistik, 2023).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus dengan tekanan darah *sistolik* diatas 140 mmhg dan *diastolik* diatas 90 mmhg lebih dari suatu periode yang di ukur paling tidak 3 kesempatan yang berbeda. Salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi yaitu usia, dimana seorang yang sudah menginjak lanjut usia lebih beresiko mengalami hipertensi, hal ini dikarenakan arteri atau pembuluh darah pada lanjut usia cenderung mengeras dan kehilangan elastisitasnya (Fauziah *et al.*, 2021).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* pada tahun 2019 diperkirakan pada tahun 2025 angka hipertensi di dunia akan ada 1,5 miliar orang mengalami hipertensi dan diperkirakan setiap tahun 9,4 juta orang meninggal karena hipertensi, hal ini dapat dilihat bahwa sebesar 22% dari total penduduk di dunia mengalami hipertensi. *Prevalensi* hipertensi tertinggi yaitu afrika sebesar 27%, dan Asia Tenggara menempati urutan ke-3 tertinggi di dunia yaitu sebesar 25% dari total penduduk di dunia (*World Health Organization*, 2023).

Menteri kesehatan RI mengatakan kasus hipertensi di Indonesia sangat banyak bahkan sempat disebut *silent killer* hal ini karena sebanding dengan 1 dari 3 orang Indonesia mengalami hipertensi bahkan angka ini akan meningkat setiap tahunnya. Pada hasil *survey* nasional *prevalensi* hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% atau sekitar 70 juta lebih penduduk Indonesia mengalami hipertensi (Sehat Negeriku, 2023). *Prevalensi* lansia dengan hipertensi di Jawa Tengah menempati posisi di atas yaitu sebesar 32,5% (Kementrian kesehatan RI, 2021).

Surakarta merupakan salah satu kota yang ada di Provinsi di Jawa Tengah dengan angka hipertensi tertinggi dibandingkan dengan penyakit lainnya yaitu sebesar 45.720 jiwa mengalami hipertensi (Badan Pusat Statistik Kota Surakarta, 2020). Puskesmas Kratonan merupakan salah satu puskesmas yang ada di Kota Surakarta dengan jumlah hipertensi yang sangat tinggi, berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 19 Maret 2024 di Puskesmas Kratonan jumlah hipertensi yaitu 2.739 jiwa, dan sebanyak 2.447 jiwa diantaranya adalah lanjut usia.

Dampak jika penyakit hipertensi tidak ditangani dalam waktu yang lama akan menjadi penyebab utama penyakit jantung, seperti *infark miokard*, *hipertrofi ventrikel* kiri, gagal jantung *kongesif* dan lain sebagainya. Komplikasi hipertensi berkaitan dengan peningkatan tekanan darah yang berkelanjutan, adanya perubahan pada pembuluh darah, jantung atau *aterosklerosis*, gejala yang sering muncul yaitu sakit kepala, kelelahan, pusing, kemerahan pada wajah, tengkuk terasa pegal dan telinga berdenging. Setiap penderita hipertensi bisa mengalami gejala yang berbeda antar penderitanya, bahkan hipertensi sering tidak menimbulkan gejala, hal inilah yang menyebabkan hipertensi disebut dengan *silent killer* atau membunuh secara diam diam (Pradono *et al.*, 2020).

Penatalaksanaan hipertensi bisa dengan *farmakologis* dan *nonfarmakologis*, penatalaksanaan *farmakologis* bisa menggunakan berbagai macam obat anti hipertensi. Penatalaksanaan *nonfarmakologis* salah satunya yaitu dengan terapi tertawa, terapi tertawa adalah metode terapi menggunakan tawa yang dilakukan dengan tujuan untuk mencapai kegembiraan yang dikeluarkan melalui mulut dalam bentuk tawa atau tersenyum yang menghiasi wajah, perasaan hati yang lepas dan perasaan yang gembira, terapi tertawa juga dapat melebarkan pembuluh darah di tubuh sehingga akan memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh, sehingga terapi tertawa dapat mencegah berbagai penyakit salah satunya hipertensi. Terapi tertawa dapat membantu untuk mengendalikan tekanan darah dengan

merendahkan stress *endokrin* yang menimbulkan keadaan rileks untuk mengatasi stress (Kezia *et al.*, 2020).

Berdasarkan penelitian oleh Fitriana *et al.*, (2022) mengenai pengaruh terapi tertawa terhadap tekanan darah lansia hipertensi didapatkan hasil terdapat perbedaan tekanan darah *sistole* sebelum dan sesudah pemberian terapi tertawa terhadap tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah *sistole* sebelum dilakukan terapi tertawa rata rata adalah 150,09 mmhg setelah diberikan terapi tertawa menjadi 147,33 mmhg, sedangkan tekanan darah *diastolik* sebelum terapi tertawa yaitu 91,56 mmhg dan setelah diberikan terapi tertawa turun menjadi 87,03 mmhg. Hal ini menunjukkan bahwa terapi tertawa efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Efendi, (2023) didapatkan hasil yang sama mengenai pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi, terapi tertawa berdasarkan penelitian dilakukan menggunakan SOP terapi tertawa dan SOP pengukuran tekanan darah. Yang dilakukan dengan cara mengukur terlebih dahulu tekanan darah sebelum terapi tertawa, kemudian terapi tertawa dilakukan selama 20 menit sesuai dengan SOP, setelah dilakukan terapi tertawa maka dapat di ukur kembali tekanan darah menggunakan SOP pengukuran tekanan darah.

Daerah wilayah kelolaan Puskesmas Kratonan yaitu Rw 1 kelurahan Joyotakan Kecamatan Serengan Kota Surakarta. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada tanggal 23 Januari 2024 dengan ketua pengurus posyandu lansia didapatkan hasil bahwa penyakit yang paling banyak diderita oleh lansia yaitu hipertensi. Data terakhir pada bulan Januari 2024 didapatkan hasil bahwa sebanyak 24 lansia dari total 43 lansia yang aktif mengikuti posyandu lansia setiap bulannya mengalami hipertensi, hal ini menunjukkan bahwa sebesar 55,81% lansia mengalami hipertensi.

Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan pada tanggal 20 Maret 2024 kepada 10 lansia dengan hipertensi yaitu 10 lansia sudah menderita hipertensi lebih dari 10 tahun, 5 lansia mengatakan rajin

mengonsumsi obat dan melakukan kontrol rutin ke Puskesmas Kratonan, 2 lansia lansia tidak mengonsumsi obat tetapi melakukan pencegahan dengan menghindari stress dan konsumsi garam berlebih untuk mengontrol tekanan darahnya. 3 lansia lainnya tidak mengonsumsi obat dan tidak melakukan upaya apapun untuk mengontrol tekanan darahnya dikarenakan kurangnya tingkat pengetahuan untuk mengontrol tekanan darah. 10 lansia tersebut mengatakan belum mengetahui bahwa ada terapi *nonfarmakologis* yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu terapi tertawa, pada saat di posyandu lansia juga belum pernah dilakukan terapi tertawa.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk memberikan terapi tertawa guna menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi yang di ambil dari jurnal penelitian yang dilakukan oleh Fitriana *et al.*, (2022) “ Pengaruh terapi Tertawa Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Kota Bukittinggi“, serta menggunakan jurnal pendukung dari Efendi, (2023) “Pengaruh Terapi Tertawa Dalam Menurunkan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya“.

B. Perumusan Masalah

Bagaimana hasil penerapan pemberian terapi tertawa terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kratonan Kota Surakarta?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil penerapan pemberian terapi tertawa terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kratonan Kota Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil tekanan darah sebelum dilakukan penerapan terapi tertawa pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kratonan Kota Surakarta.

- b. Mendeskripsikan hasil tekanan darah sesudah dilakukan terapi tertawa pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kratonan Kota Surakarta.
- c. Mendeskripsikan perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi tertawa pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kratonan Kota Surakarta.
- d. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir antara dua responden.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi masyarakat

Dapat diterapkan secara mandiri dengan tindakan mandiri oleh para lansia dengan hipertensi.

2. Bagi pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan

a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mewakili penelitian lebih lanjut tentang implementasi terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan bidang keperawatan tentang implementasi terapi tertawa pada lansia dengan hipertensi pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Bagi penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan ditatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.