

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menyebabkan komplikasi dan kematian terbesar di dunia (Kristina, 2012). Hipertensi adalah penyakit kardiovaskuler yang ditandai dengan tekanan darah di atas normal. WHO pada tahun 2011 melaporkan bahwa penyakit hipertensi telah membunuh 9,4 juta warga dunia setiap tahunnya sedangkan untuk kawasan Asia terdapat 1,5 juta jiwa meninggal karena hipertensi (Anonim, 2013a). Jumlah penderita hipertensi di Indonesia dari berbagai provinsi diperkirakan ada 15 juta penderita dari total keseluruhan penduduk Indonesia (Marliana, 2007).

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah melaporkan bahwa pada tahun 2007 kasus hipertensi sebesar 200,2 per 1000 penduduk sedangkan pada tahun 2008 sebesar 143,83 per 1000 penduduk dan pada tahun 2009 sebesar 163,07 per 1000 penduduk (Anonim, 2009). Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas melaporkan prevalensi hipertensi pada tahun 2012 berjumlah 30.007 kasus sedangkan pada 2013 jumlah penderita hipertensi sebanyak 10.723 kasus dari 1.092.675 penduduk Banyumas (Anonim, 2013b). Pada tingkat Puskesmas penderita hipertensi terbanyak adalah Puskesmas Wangon I sebanyak 1.258 kasus (11,7%), Puskesmas Sumbang I sebanyak

1004 kasus (9,3%), Puskesmas Sumbang II sebanyak 587 kasus (5,5%), Puskesmas Kembaran II sebanyak 527 kasus (5,0%), Puskesmas Cilongok I sebanyak 486 kasus (4,5%), Puskesmas Kembaran II sebanyak 365 kasus (3,4%), Puskesmas Baturaden II sebanyak 227 kasus (2,11%), Puskesmas Baturaden I sebanyak 118 kasus (1,1%). Pada tahun 2013 Puskesmas Baturaden II masuk menjadi 10 wilayah dengan penderita hipertensi terbanyak di Banyumas.

Angka kejadian hipertensi di Puskesmas II Baturaden pada bulan Mei hingga Oktober menunjukkan penderita hipertensi yang berumur 21-44 tahun sebanyak 97 penderita, umur 45-59 tahun sebanyak 219 penderita, sedangkan yang berumur ≥ 60 tahun sebanyak 389 penderita. Hal ini menunjukkan bahwa angka kejadian hipertensi paling besar adalah para lansia yang berumur ≥ 60 tahun.

Wilayah kerja Puskesmas II Baturaden terdiri dari 6 desa, salah satunya adalah desa Rempoah. Hasil dari studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti, desa Rempoah adalah desa yang masyarakatnya paling banyak menderita hipertensi. Di desa Rempoah terdapat paguyuban jantung sehat, rata-rata jumlah penderita hipertensi yang diambil di Paguyuban Jantung Sehat berjumlah 20 peserta dengan 16 diantaranya adalah lansia. Penderita hipertensi yang mengikuti Paguyuban Jantung sehat rata-rata mengkonsumsi obat/terapi farmakologis untuk menurunkan hipertensi. Namun, obat untuk

menurunkan hipertensi yang mereka konsumsi tidak selamanya memberikan dampak yang positif bagi kesehatan mereka, selain memberikan ketergantungan, mengkonsumsi obat-obatan untuk menurunkan hipertensi membutuhkan biaya yang mahal. Oleh karena itu terapi *non* farmakologis seperti terapi tertawa sangat dibutuhkan bagi lansia.

Terapi *non* farmakologis tidak memiliki efek ketergantungan dan tidak membutuhkan biaya yang banyak, selain tidak memberikan efek ketergantungan dan biaya yang banyak terapi *non* farmakologis seperti terapi tertawa ini bisa digunakan sebagai alternatif terapi yang sudah biasa mereka lakukan seperti senam anti hipertensi dan senam jantung, karena menurut studi pendahuluan yang peneliti lakukan, lansia merasa jenuh ketika mereka melakukan senam anti hipertensi dan senam jantung yang telah berkali-kali mereka lakukan. Penelitian terdahulu yang digunakan untuk mengatasi masalah hipertensi adalah senam lansia, tetapi untuk terapi tertawa belum pernah dilakukan di desa tersebut dan sampai saat ini penduduk desa Rempoah masih menjadi penduduk yang paling banyak mengalami hipertensi .

Penderita hipertensi kebanyakan menyerang lansia. Menurut Guyton 2001) dalam penelitian Tague (2012) pengaruh usia terhadap tekanan darah dapat dilihat dari aspek pembuluh darah yaitu semakin bertambah usia akan menurunkan elastisitas pembuluh darah arteri

perifer sehingga meningkatkan resistensi atau tahanan pembuluh darah perifer dan peningkatan tahanan perifer ini akan meningkatkan tekanan darah. Oleh karena itu, lansia menjadi sangat rentan terhadap hipertensi.

Hipertensi merupakan penyakit yang ditandai dengan tingginya tekanan darah seseorang. Tekanan darah seseorang mudah sekali naik ketika mereka berada dalam kecemasan terutama pada lansia dimana faktor yang membuat kecemasan tersebut sangat beragam. Pencetus penyakit hipertensi terdiri dari banyak faktor mulai dari faktor psikologis, genetik, aktivitas dan pola hidup. Faktor psikologis biasanya paling sering menjadi pemicu terjadinya tekanan darah tinggi. Penyakit degeneratif ini merupakan penyakit pembunuh diam-diam karena merupakan penyakit yang menyebabkan gagal ginjal, stroke, gagal jantung dan penyakit jantung lainnya. Penderita hipertensi seringkali tidak merasakan gejalanya dan jika tidak ditangani dengan baik maka hipertensi dapat menyebabkan kematian.

Penanganan hipertensi dilakukan dengan dua cara yaitu terapi farmakologis dan *non* farmakologis. Terapi farmakologis hipertensi terdiri dari pemberian obat-obatan antihipertensi yang digunakan untuk menurunkan hipertensi seperti vasodilator, calcium antagonis, dan ACE inhibitor. Terapi *non* farmakologis untuk menurunkan hipertensi antara lain diet sehat, gaya hidup yang baik dan terapi komplementer, seperti aroma terapi, bekam dan terapi tertawa.

Tertawa dapat menyebabkan hormon anti stres *endorphine* dilepaskan dan akan mengurangi hormon pemicu stres, dengan tertawa hormon anti stres *endorphine* dilepaskan dan akan mengurangi hormon pemicu stres *cortisol, adrenalin, epinephrine* yang keluar ketika seseorang mengalami stres (Lestari, 2014).

Terapi tertawa dapat membantu lansia ketika mereka jenuh terhadap terapi *non farmakologis* yang biasa mereka lakukan seperti senam lansia. Menurut Berk *et al* (1996) dalam penelitian Tague (2012) tertawa 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. Terapi tertawa dapat merelaksasi tubuh yang bertujuan melepaskan *endorphin* ke dalam pembuluh darah sehingga apabila terjadi relaksasi maka pembuluh darah dapat mengalami vasodilatasi sehingga tekanan darah dapat turun (Kataria, 2004).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut diatas dalam menangani hipertensi tidak hanya dengan menggunakan obat. Adapun terapi seperti terapi senam dan terapi tertawa dalam menurunkan tekanan darah. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “pengaruh terapi tertawa terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Paguyuban Jantung Sehat Wilayah Kerja Puskesmas II Baturaden Kabupaten Banyumas.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan fenomena dari latar belakang diatas, maka pertanyaan penelitiannya adalah “Bagaimanakah pengaruh terapi tertawa terhadap perubahan tekanan darah penderita hipertensi di Paguyuban Jantung Sehat desa Rempoah Wilayah Kerja Puskesmas Baturaden II Kabupaten Banyumas?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Paguyuban Jantung Sehat desa Rempoah Wilayah Kerja Puskesmas Baturaden II Kabupaten Banyumas.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah :

- a. Mengetahui karakteristik responden penderita hipertensi meliputi (umur, jenis kelamin, dan pola makan).
- b. Mengetahui perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukannya terapi tertawa.
- c. Mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukannya terapi tertawa

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi penulis

Mendapatkan pengetahuan tentang pengaruh terapi tertawa terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

b. Bagi Puskesmas

Memberikan masukan tentang penataaksanaan *non* farmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan angka hipertensi di puskesmas.

c. Bagi Universitas

a. Penelitian ini dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya

b. Memberikan pengetahuan tentang penelitian yang dilakukan dalam penanganan lain penyakit hipertensi.

E. Penelitian terkait

Beberapa penelitian terapi tertawa yang telah dilakukan oleh penelitian lain:

1. Penelitian dari Lakhwinder dan Indrajit (2008) yang berjudul *“Effect of laughter therapy on level of stress a study among nursing student”* atau efektifitas terapi tertawa terhadap tingkat stres pada mahasiswa keperawatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efek terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dilakukan selama 15-20 menit selama 10 hari berturut -

turut dengan jumlah sampel 42 dan hasil penelitian ini adalah terapi tertawa memiliki efek yang positif terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan dibuktikan dari hasil data statistik diperoleh ($t_{\text{cal}} 32, df 41, p < 0.05$) rata-rata angka tingkat stres menurun dari 112 ke 103 setelah dilakukannya terapi tertawa. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah variabel terikat dari penelitian ini adalah stres sedangkan variabel terikat dari penulis adalah hipertensi. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah pada variabel bebas yaitu terapi tertawa dan menggunakan metode pendekatan eksperimen.

2. Penelitian yang dilakukan Shitole (2012) berjudul "*Laughter is the most effective geriatric medicine*" atau "Tertawa merupakan obat yang efektif bagi lansia". Penelitian bertujuan untuk mengetahui tentang terapi tertawa diantara lansia. Hasil penelitian ini adalah tertawa merupakan obat yang efektif untuk para lansia dan bisa dijadikan sebagai pengobatan komplementer sebagai penunjang kesehatan lansia. Perbedaan penelitian ini adalah dari metode yang digunakan penulis ini adalah *cross sectional* dengan 115 sampel sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian penulis adalah eksperimen. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah menggunakan variabel bebas terapi tertawa.
3. Tage (2012) dalam penelitiannya yang berjudul "Pengaruh terapi tertawa terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan

hipertensi sistolik terisolasi di Panti Sosial Budi Agung Kupang". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi sistolik terisolasi sebelum dan sesudah diberikanya terapi tertawa. Hasil dari penelitian ini memperlihatkan bahwa ada perubahan nilai tekanan darah pada masing-masing responden. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah pada variabel terikat, waktu dan tempat penelitian. Penelitian ini menggunakan variabel terikat hipertensi sistolik terisolasi ditentukan tinggi sistolik dan diastoliknya, untuk sistolik diatas 160 mmHg dan diastolik dibawah 90 mmHg. Variabel terikat dari penelitian penulis adalah sistolik >130 mmHg dan diastolik diatas > 90 mmHg. Lama waktu penelitian penulis akan dilakukan selama 3 kali dalam seminggu berturut-turut. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah pada variabel bebasnya yaitu terapi tertawa dan metode yang digunakan adalah *quasy* eksperimen dengan *pre - post design*.