

Pengaruh Terapi Tawa terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Rawat Inap Way Kandis

Effect of Laughter Therapy on Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension at the Way Kandis Inpatient Community Health Center

Andrianus Wahyu Chris Nuryanto^{1*}, Tubagus Erwin¹, Prayetni¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Lampung, Indonesia.

Kata Kunci :

Hipertensi,
Terapi
Tawa

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius. Selain terapi obat, pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui terapi nonfarmakologis seperti terapi tawa yang dapat membantu relaksasi dan menurunkan stres. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada/tidak pengaruh terapi tawa terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen. Sampel berjumlah 30 responden yang dipilih dengan purposive sampling. Data diperoleh melalui pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah terapi tawa, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji statistik non parametrik yaitu Mann-Whitney. **Hasil:** Penelitian menunjukkan bahwa rerata tekanan darah sebelum terapi tawa sebesar $2,60 \pm 0,770$ dan sesudah terapi tawa sebesar $2,50 \pm 0,861$. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value 0,825 ($>0,05$). **Kesimpulan:** Tidak ada pengaruh terapi tawa terhadap tekanan darah penderita hipertensi.

Keyword:

Hypertension,
Laughter Therapy

ABSTRACT

Introduction: Hypertension can lead to various serious complications. In addition to drug therapy, hypertension can be managed through nonpharmacological therapies such as laughter therapy, which can promote relaxation and reduce stress. The purpose of this study was to determine whether laughter therapy has an effect on lowering blood pressure in patients with hypertension at the Way Kandis Community Health Center in Bandar Lampung. **Methods:** This was a quantitative study with a quasi-experimental design. The sample consisted of 30 respondents selected using purposive sampling. Data were collected by measuring blood pressure before and after laughter therapy, then analyzed using univariate and bivariate analyses with the nonparametric Mann-Whitney U test. **Results:** The study showed that the mean blood pressure before laughter therapy was 2.60 ± 0.770 and after laughter therapy was 2.50 ± 0.861 . The statistical test results showed a p-value of 0.825 (>0.05). **Conclusion:** Laughter therapy has no effect on blood pressure in patients with hypertension.

Copyright © 2026 JKBD
Allrights reserved

Corresponding Author:

Andrianus Wahyu Chris Nuryanto

Email: andrianuswahyuchris2022.student@umitra.ac.id

Article history

Received date : 21 Agustus 2026

Revised date : 22 September 2026

Accepted date : 4 Oktober 2026

PENDAHULUAN

Transisi epidemiologi global telah mengakibatkan perubahan pola penyakit dari penyakit menular ke penyakit tidak menular (PTM) yang meliputi penyakit degeneratif.

Penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskuler, kanker, diabetes, dan penyakit paru kronis telah menggantikan penyakit infeksi sebagai penyebab terbanyak kematian di seluruh dunia (Kemenkes RI, 2025).

Hipertensi atau peningkatan tekanan darah adalah suatu kondisi yang terjadi ketika tekanan sistolik di dalam pembuluh darah melebihi 140mmHg dan/atau tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg (Yanti, 2022). Hipertensi dapat terjadi pada kalangan usia muda maupun orang tua. Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian tertinggi di dunia. Menurut data WHO, diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-70 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Sekitar dua pertiga penderitanya tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2023).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 yang sebelumnya dikenal sebagai Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) menunjukkan bahwa prevalensi penyakit hipertensi pada penduduk berusia di atas 18 tahun menurun pada tahun 2023. Sebelumnya, hasil RISKESDAS Tahun 2018, prevalensi di Indonesia mencapai 34,1%. Meskipun mengalami penurunan, namun angka ini masih tergolong tinggi yaitu 30,8% (Kemenkes RI, 2023).

Namun sayangnya, tidak semua penderita hipertensi menjalani pengobatan. Data dari SKI Tahun 2023, pada kelompok usia 18-59 tahun terdapat 5,9% responden yang terdiagnosis hipertensi. Namun hanya sekitar 2,53% yang mengkonsumsi obat secara teratur dan 2,34% yang melakukan kunjungan

ulang. Selanjutnya pada kelompok usia di atas 60 tahun terdapat 22,9% responden yang terdiagnosis. Namun hanya 11,9% yang mengkonsumsi obat secara teratur dan 11% yang melakukan kunjungan ulang (Kemenkes RI, 2023). Tidakhanya di Indonesia, WHO juga menyebutkan bahwa kurang dari separuh orang dewasa (42%) penderita hipertensi di dunia yang didiagnosis dan diobati. Diperkirakan 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut (WHO, 2023).

Sampai saat ini, hipertensi masih merupakan tantangan besar di Indonesia. Bagaimana tidak, hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer kesehatan. Hal itu merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 22,61 juta jiwa, sesuai dengan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI 2023). Di samping itu, pengontrolan hipertensi belum adekuat

meskipun obat-obatan yang efektif banyak tersedia (SKI 2023).

Menurut American Heart Association, penduduk Amerika yang berusia di atas 20 tahun menderita hipertensi telah mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, namun hampir sekitar 90-95% kasus tidak diketahui penyebabnya. Di tahun

2020 dengan menggunakan unit analisis individu menunjukkan bahwa secara nasional 25,8% penduduk Indonesia menderita penyakit hipertensi. Jika saat ini penduduk Indonesia sebesar 252.124.456 jiwa maka terdapat 65.048.110 jiwa yang menderita hipertensi (Kemenkes RI, 2022).

Prevalensi hipertensi di Provinsi Lampung berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah yaitu 29,3%. Sedangkan prevalensi hipertensi provinsi Lampung berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan adalah 8,2%, ditambah kasus yang minum obat hipertensi prevalensi hipertensi berdasarkan wawancara sedikit penyakit terbanyak di provinsi Lampung, pada tahun 2022 hipertensi menduduki urutan ketujuh dengan jumlah 22.610 kasus dan meningkat menjadi urutan kelima pada tahun 2023 dengan jumlah 28.189 kasus dan pada tahun

2024 hipertensi meningkat lagi menjadi urutan ketiga dengan jumlah 30.562 kasus. Berdasarkan profil kesehatan Kabupaten Bandar Lampung diketahui bahwa prevalensi penyakit hipertensi pada tahun 2024 mencapai 5.757 kasus dari 47.208 penduduk yang dilakukan pengukuran tekanan darah, dan untuk Puskesmas Way Kandis angka kejadian hipertensi sejumlah 468 orang dari

1.577 orang, sedangkan pada tahun 2024 mencapai 6.892 dari 48.346 penduduk yang dilakukan pengukuran tekanan darah (Dinkes Provinsi Lampung, 2024).

Berdasarkan data profil Puskesmas Way Kandis, tahun 2024 angka kejadian hipertensi menduduki urutan ke 3 dengan jumlah kasus 489 kasus, tahun 2023 angka kejadian penyakit hipertensi menduduki urutan ke 4 dengan jumlah kasus 455 kasus, sedangkan pada tahun 2024, penyakit hipertensi kembali menjadi urutan ke 3 dengan jumlah kasus mencapai 489 kasus. Beberapa faktor yang diketahui angka kejadian hipertensi meningkat adalah genetik, usia, kurangnya kepatuhan minum obat serta kurang menjaga pola makan yang sehat (Profil PKM Way Kandis, 2024)

Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik lebih besar atau sama dengan 140 mmHg. Hipertensi merupakan penyebab utama terjadinya stres, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Hipertensi dapat menjadi ancaman serius bila tidak ditangani. Tekanan darah tidak terkontrol akan mengakibatkan stroke, infark miokard, gagal ginjal, ensefalopati, dan kejang (Tambayong, 2021). Penyempitan pembuluh darah akibat hipertensi dapat menyebabkan berkurangnya suplai darah dan oksigen ke jaringan yang akan mengakibatkan mikroinfark pada jaringan (Price & Wilson, 2022). Komplikasi berat hipertensi adalah kematian karena obstruksi dan rupturnya pembuluh darah otak (Price & Wilson, 2022).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara persisten, yakni $\geq 140/90$ mmHg pada dua kali pengukuran berbeda. Kondisi ini sering tidak menunjukkan gejala khas, sehingga disebut sebagai "silent killer". Meski tanpa gejala, tekanan darah tinggi yang berlangsung lama dapat menyebabkan kerusakan pada organ vital seperti jantung, otak, ginjal, dan mata. Inilah yang menjadikan hipertensi sebagai salah satu penyebab utama kematian dan kecacatan di dunia (Wasis Widodo, S.Kep., Ns., M.Kep. et al., 2025).

Penatalaksanaan hipertensi saat ini dilakukan melalui 2 cara yaitu terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Penatalaksanaan hipertensi non farmakologis dapat dilakukan antara lain perubahan gaya hidup seperti diet rendah garam, olahraga seperti jalan pagi atau senam jantung sehat secara teratur, mengurangi konsumsi alkohol, berhenti merokok, terapi 2iast, terapi rendam air hangat, terapi pijat refleksi kaki dan terapi tertawa (Association, 2021).

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Yati, 2024) disebutkan bahwa 23 puskesmas di kota Bandar Lampung memiliki ketersediaan obat antihipertensi sebagai unit pengelola program penanggulangan PTM, dalam penelitian tersebut diketahui bahwa dari 23 puskesmas di kota Bandar Lampung 4 puskesmas teratas yang memiliki presentase hipertensi tertinggi adalah puskesmas kedaton 17,1%, puskesmas way kandis 14,7%, puskesmas sukarama 13,2% dan puskesmas kota karang 12,5%. Hal itu menunjukkan bahwa pasien hipertensi sangat mengandalkan

obat farmakologis tanpa adanya keinginan untuk merubah gaya hidup mereka.

Berdasarkan survei yang telah peneliti lakukan di puskesmas Way Kandis, hipertensi menjadi penyakit terbanyak nomor 2 rawat jalan setelah penyakit selesma yang dalam 3 bulan terakhir tercatat sebanyak 489 orang berobat hipertensi ke puskesmas way kandis dengan kriteria usia produktif (35-59 tahun) sebanyak 170 orang dan usia lansia (59 tahun. keatas) sebanyak 319 orang, saat survei dilakukan pasien-pasien hipertensi yang kontrol secara teratur mendapatkan obat anti hipertensi dan juga pengecekan tekanan darah, dalam wawancara disebutkan bahwa pasien hipertensi yang usianya masih berada di 30 tahunan atau usia produktif terkadang tidak rutin kontrol dikarenakan menganggap hipertensi bukan menjadi masalah yang terlalu mengganggu aktivitas mereka dikarenakan cukup dengan minum obat maka rasa nyeri yang mereka alami langsung menghilang dan terkadang tidak timbul lagi dalam jangka waktu yang cukup lama.

Berdasarkan hasil wawancara yang didapatkan dari petugas puskesmas didapatkan data bahwa, penatalaksanaan non-farmakologis yang telah dilakukan oleh puskesmas way kandis adalah melakukan senam bersama setiap hari jum'at (senam hipertensi, senam jantung, senam sehat) secara rutin tetapi hanya untuk lansia, dari survei yang telah dilakukan juga diketahui bahwa terapi tawa belum pernah diterapkan dan juga belum pernah diteliti di lingkungan wilayah kerja puskesmas way kandis sehingga peneliti tertarik untuk menjadikan puskesmas way kandis sebagai tempat penelitian dikarenakan sesuai dengan kriteria tempat yang akan diteliti dengan banyaknya angka hipertensi dan kurangnya penerapan pengobatan non- farmakologis yang dilakukan untuk pasien hipertensi di puskesmas Way Kandis.

Oleh sebab itu diperlukan informasi yang komprehensif terkait pencegahan dan penanganan tekanan darah tinggi, yakni cara mengontrol tekanan darah pada lansia yang mengalami tekanan darah. Maka dari itu salah satu cara non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan menerapkan pola hidup sehat dan seimbang melalui terapi tertawa. Terapi tertawa merupakan suatu terapi untuk mencapai kegembiraan di dalam hati yang dikeluarkan melalui mulut dalam bentuk suara tawa, atau senyuman yang menghias

wajahnya, perasaan hati yang lepas dan bergembira, dada yang lapang, peredaran darah yang lancar, yang bisa mencegah penyakit dan memelihara kesehatan Arminda (2022). hal yang sama juga yang terdapat dalam kitab suci Alkitab bahwa Hati yang gembira adalah obat yang manjur, tetapi semangat yang patah mengeringkan tulang dari (Amsal 17:22). dapat dikurangi dengan terapi tertawa yang keluar dari dalam hati yang gembira. Tertawa menurunkan tekanan darah dengan menenangkan tubuh dan menurunkan hormon stres, cara kerjanya adalah dapat memperluas arteri darah selama terapi tertawa ini dilakukan selain itu juga dapat menyebabkan atau memperlancar sirkulasi darah, menurunkan tekanan darah dan meningkatkan pengiriman oksigen Pangestu et al (2021). Dari sejumlah terapi nonfarmakologi, terapi tertawa merupakan salah satu terapi yang mempunyai banyak manfaat dari berbagai segi. Dari segi ekonomis, tertawa tidak membutuhkan biaya. Sedangkan dari segi sosial, tertawa dapat membangun hubungan dengan baik dan mengatasi perselisihan Sumah (2022).

Namun, meskipun manfaat terapi tawa telah banyak diteliti, penerapannya dalam konteks pengelolaan hipertensi masih terbatas, terutama di fasilitas kesehatan primer seperti puskesmas. Di Puskesmas Way Kandis, hipertensi merupakan salah satu penyakit yang paling sering ditemui. Namun, pendekatan pengelolaan yang berfokus pada aspek psikologis seperti terapi tawa belum banyak diterapkan.

Dalam konteks ini, penelitian mengenai terapi tawa terhadap penurunan stres pada penderita hipertensi di Puskesmas Way Kandis menjadi sangat relevan. Penelitian ini tidak hanya akan memberikan wawasan baru mengenai efektivitas terapi tawa dalam pengelolaan hipertensi, tetapi juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi yang lebih komprehensif di puskesmas. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengelolaan hipertensi yang lebih efektif dan holistik, terutama di tingkat pelayanan kesehatan primer.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen

dengan rancangan quasi eksperiment design dengan menggunakan non equivalent control group. Dalam rancangan ini memungkinkan untuk membandingkan hasil intervensi program kesehatan dengan suatu kelompok kontrol yang serupa, tetapi tidak perlu kelompok yang benar-benar sama (Sugiyono, 2023). Pada rancangan ini dilakukan pengelompokan anggota sampel pada kelompok 1 dan kelompok 2 tidak dilakukan secara random.

Tempat penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas rawat inap Way Kandis. Waktu penelitian dilakukan setelah sidang proposal pada tanggal 18- 31 bulan Januari 2026. Analisa bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi tawa terhadap tekanan darah penderita hipertensi. Skala data dalam penelitian ini adalah rasio. Untuk menentukan analisa bivariat dari penelitian ini, menggunakan uji statistik Mann-Whitney yang merupakan nonparametric test

Implementasi terapi tawa dilakukan dengan cara :

1. Latihan ini dilakukan di kamar pasien, dimana terdapat cukup udara segar yang masuk dan dengan keadaan tenang, bebas dari gangguan untuk memudahkan lansia berkonsentrasi dalam mengikuti latihan.
2. Identifikasi kondisi umum klien yaitu dapat memahami dan diajak berkomunikasi, kooperatif, tidak mempunyai riwayat seperti yang telah dijelaskan pada kontraindikasi. Jelaskan secara umum prosedur yang akan dilakukan
 - a. Lama: 20-30 menit (maksimum) setiap putaran tawaberlangsung selama 30-40 detik, diikuti dengan tepuk tangan dan latihan ho ho ho ha ha ha.
 - b. Tepuk tangan seirama 1-2...1-2-3 sambil mengucapkan Ho-ho... Ha-Ha-Ha...
 - c. Lakukan pernafasan dalam dengan tarikan nafas melalui hidung dan dihembuskan. (bersama kata-kata: Haaa!!/ Hooo!!)
 - d. Gerakkan engsel bahu ke depan dan ke arah belakang
 - e. Kemudian menganggukkan kepala ke bawah hingga dagu hampir menyentuh dada, lalu mendongakkan kepala ke atas belakang,

- f. Putar pinggang ke arah kanan kemudian ditahan beberapa saat, kemudian memutar ke arah kiri dan ditahan beberapa saat, lalu kembali ke posisi semula
- g. Tawa singa: julurkan lidah sepenuhnya dengan mata terbuka lebar dan tangan teracung seperti cakar sing dan tertawa dari perut
- h. Ulangi langkah pertama dan diikuti tawa singa

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	18	60,0
Perempuan	12	40,0
Usia		
45-50 Tahun	3	10,0
51-56 Tahun	3	10,0
57-65 Tahun	17	56,7
66-70 Tahun	7	23,3
Lama		
Menderita	9	30,0
Hipertensi	15	50,0
1-5 Tahun	6	20,0
Total	30	100

Tabel 2. Pengaruh Pemberian Terapi Tawa Terhadap Tekanan Darah

Kelompok	Kelompok	Rerata ±
Nila Tekanan Darah Pretest		2,60 ± 0,770
	30	
Nila Tekanan Darah Posttest		2,50±0,861

PEMBAHASAN

Tekanan darah setelah intervensi (posttest) adalah $2,50 \pm 0,861$ yang berarti terdapat perbedaan tekanan darah sedikit lebih rendah sesudah intervensi akan tetapi tidak terdapat perbedaan yang signifikan yang artinya masih banyak responden yang dalam kondisi pembuluh darah menyempit ataupun volume dalam darah meningkat. Dalam pelaksanaan intervensi terapi tawa dimungkinkan responden belum mau menjadikan terapi tawa menjadi bagian aktivitas keseharian sehingga penurunan nilai tekanan darah tidak banyak.

Penelitian yang dilakukan oleh (Yati, 2024) menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi tertawa, tekanan darah pada lansia dengan hipertensi mengalami penurunan dibandingkan sebelum diberikan terapi. Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa terapi tawa dapat membantu memperbaiki kondisi psikologis serta meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi. Meskipun pada penelitian ini perubahan yang terjadi tidak terlalu besar, namun terapi tawa tetap dapat memberikan manfaat sebagai terapi tambahan dalam pengelolaan hipertensi.

Sesuai dengan pernyataan (McMahon et al., 2025) yang menemukan bahwa tertawa tidak selalu menurunkan tekanan darah secara langsung, bahkan dalam beberapa kondisi tekanan darah sistolik dapat meningkat sementara saat seseorang tertawa, sementara perubahan diastolik tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik. Kondisi ini dapat terjadi karena respon fisiologis tubuh terhadap tertawa berbeda pada setiap individu, serta dipengaruhi oleh faktor lain seperti usia, kondisi kesehatan, tingkat stres, serta lama intervensi terapi yang diberikan. Selain itu, terapi tawa merupakan terapi nonfarmakologis yang efeknya biasanya memerlukan waktu lebih lama dan dilakukan secara rutin untuk memberikan perubahan yang bermakna terhadap tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa meskipun terdapat penurunan rata-rata tekanan darah setelah diberikan terapi tawa, perubahan tersebut belum menunjukkan perbedaan yang signifikan. Hal ini diduga dipengaruhi oleh kondisi responden yang sebagian besar telah menderita hipertensi dalam jangka waktu yang cukup lama. Peneliti juga berasumsi bahwa terapi tawa sebagai intervensi nonfarmakologis memerlukan waktu dan pelaksanaan yang rutin agar dapat memberikan pengaruh yang lebih optimal terhadap penurunan tekanan darah. Oleh karena itu, terapi tawa tetap dapat digunakan sebagai terapi pendukung dalam pengelolaan hipertensi. Berdasarkan uji Mann-whitney, didapatkan hasil tekanan darah tidak signifikan dengan nilai p-value 0,825 ($>0,05$) menunjukkan bahwa H_a ditolak dan H_0 diterima yang artinya tidak ada pengaruh terapi tawa terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Way Kandis.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun terapi tawa diberikan selama

beberapa kali pertemuan, namun tidak memberikan perubahan yang signifikan terhadap tekanan darah responden. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti kondisi kesehatan responden, kepatuhan dalam mengikuti terapi, gaya hidup, pola makan, serta aktivitas fisik yang masih mempengaruhi tekanan darah.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perubahan tekanan darah setelah terapi tawa, hal ini dipengaruhi banyak faktor seperti kondisi fisiologis lansia, sehingga efek terapi tidak selalu konsisten pada semua responden (Gayatri et al., 2024). Sesuai pernyataan (Lutfian et al., 2022) yang juga menyatakan bahwa perubahan tekanan darah pada lansia tidak hanya dipengaruhi terapi tawa saja, tetapi juga banyak faktor lain seperti kondisi kesehatan dan proses penuaan. Hal ini menunjukkan bahwa terapi tawa sendiri belum tentu memberikan pengaruh yang kuat terhadap tekanan darah

Namun secara teori, terapi tawa tetap memiliki manfaat bagi kesehatan terutama dalam mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi tubuh. Terapi tawa dapat membantu menurunkan hormon stres seperti kortisol serta meningkatkan hormon endorfin yang dapat memberikan efek positif terhadap kesehatan jantung. Perbedaan hasil penelitian ini dapat disebabkan oleh perbedaan metode penelitian, jumlah sampel, serta lama intervensi terapi yang diberikan.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa terapi tawa yang diberikan belum memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini diduga dipengaruhi oleh faktor usia responden, kondisi kesehatan, serta faktor gaya hidup seperti pola makan, aktivitas fisik, dan kepatuhan responden dalam mengikuti terapi.

Selain itu, peneliti berasumsi bahwa perubahan tekanan darah tidak hanya dipengaruhi oleh terapi tawa saja, tetapi juga oleh berbagai faktor lain serta lamanya intervensi yang diberikan. Dengan demikian, terapi tawa tetap dapat digunakan sebagai terapi tambahan atau terapi nonfarmakologis dalam pengelolaan hipertensi meskipun pada penelitian ini tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan secara statistik.

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin adalah Laki- Laki (60,0%), mayoritas usia responden adalah rentang usia 57-65 tahun (56,7%), dan mayoritas lama menderita Hipertensi selama 6-10 tahun (50,0%).
2. Rerata tekanan darah sebelum dilakukan terapi tawa adalah 2,60 dengan standar deviasi (SD) 0,770.
3. Rerata tekanan darah sesudah dilakukan terapi tawa adalah 2,50 dengan standar deviasi (SD) 0,861.
4. Tidak ada pengaruh terapi tawa dengan nilai p-value 0,825 ($> 0,05$)

DAFTAR PUSTAKA

- Aha/Acc. (2025). Pedoman Tekanan Darah 2025. <https://www.galerimedika.com/bloghttps://www.galerimedika.com/blog/Pedoman-Hipertensi-Aha-Acc-2025/Pedoman-Hipertensi-Aha-Acc-2025>
- Amaliyah, N. 2023. Biostatistik. Yogyakarta: Cv Budi Utama
- Andrianto. (2022). Menangani Hipertensi. Airlangga University Press. <https://share.google/jbes0svobrsog2j6q>
- Cahyanti, L., Yuliana, A. R., Putri, D. S., Fitriana, V., & Nur, H. A. (T.T.).
Konseling Pencegahan Penyakit Hipertensi Di Desa Jepang Kecamatan Mejubo Kabupaten Kudus.
- Dania Fitri Rahmawati, Dhianikaprihanto, Normarisnasari. (2025). Penerapan terapi bekam basah dengan minyak zaitun untuk menurunkan tekanan darah pada sebuah anggota keluarga yang Mengalami resiko perdarahan serebral tidak efektif Dengan diagnosa Medis Hipertensi di puskesmas Tarokan kabupaten Kediri. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/seinkesjar/article/view/8841/5748>
- Definisi Ht 2. (T.T.).
- Dika Lukitaningtyas, Eko Agus Cahyono. (2023). Lppm Stikes Dian Husada. <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i2.272>
- Dr.R.Ngt.Amin Samiasih,S.Kp.M.Si.Med., Ns. Ishak, S.Kep., Dr. Grido Handoko Sriyono, S.Kep.Ns.Mm.Kes., Murgi Handari, M.Kes., Susaldi, S.St, M.Biomed., Ns. I Made Mahardika,

- S.Kep.Mm., Ns. Agus Purnama, S.Kep. Mkm., Ns. Muflih, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom., Ns. Aris Setyawan, S.Kep., Mhpe., Ns. Suwarsi, S.Kep., M.Kep., & Ns. Falasifah Ani Yuniart, S.Kep., Man. (T.T.). Modul Pelathan Terapi Cupping Bagi Perawat. <https://Proceeding.Unpkediri.Ac.Id/Index.Php/Seinkesjar/Article/View/8841/5748>
- Dr.R.Ngt.Amin Samiasih,S.Kp.M.Si.Med., Ns. Ishak, S.Kep., Dr. Grido Handoko Sriyono, S.Kep.Ns.Mm.Kes., Murgi Handari, M.Kes., Susaldi, S.St, M.Biomed., Ns. I Made Mahardika, S.Kep.Mm., Ns. Agus Purnama, S.Kep. Mkm., Ns. Muflih, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom., Ns. Aris Setyawan, S.Kep., Mhpe., Ns. Suwarsi, S.Kep., M.Kep., & Ns. Falasifah Ani Yuniart, S.Kep., Man. (2019). Modul Pelatihan Terapi Cupping Dasar Bagi Perawat. Unimus Press | Jl. Kedungmundu Raya No. 18, Semarang.
- Goorani, S., Zangene, S., & Imig, J. D. (2024). Hypertension: A Continuing Public Healthcare Issue. *International Journal Of Molecular Sciences*, 26(1), 123. <https://doi.org/10.3390/Ijms26010123>
- Berek, P. A. L. (2024). Model Perawatan Diri Hipertensi Berbasis Mobilephone Dan Infografis. PT Pusat Literasi Dunia. <https://books.google.co.id/books?id=jrP4EAAAQBAJ>
- Daryaswanti, P. I., Nurchayati, S., Patimah, S., Lisnawati, K., Prihatini, F., Pendet, N. M. D. P., Ifadah, E., Suselo, S., Widyanata, K. A. J., Dewi, N. L. P. T., & Merlin, N. M. (2024). Buku Ajar Medikal Bedah : Sistem Respirasi dan Sistem Kardiovaskuler (P. I. D. Efitra Efitra (ed.)). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Efendi, Z., Adha, D., Afrizal, A., Febriyanti, F., & Andika, M. (2023). Pengaruh Terapi Tertawa Dalam Menurunkan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 7122–7128. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.22457>
- Gayatri, P. R., Margaretta, S. S., & Pratiw, W. N. (2024). PENGARUH TERAPI TAWA TERHADAP TEKANAN DARAH PADAORANG TUADENGAN HIPERTENSI. <https://ejournal.upnvj.ac.id/Gantari/article/view/8069/3241>
- Henny Syapitri, S. K. N. M. K., Ns. Amila, M. K. S. K. M. B., & Juneris Aritonang, S. S. T. M. K. (2021). BUKU AJAR METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN. Ahlimedia Book. https://books.google.co.id/books?id=7_5LEAAAQBAJ
- Lutfian, Pramela, A. L. A., Ningsih, A. P., & Kurdi, F. (2022). Pengaruh Kombinasi Senam Anti Hipertensi Dan Terapi Tawa Terhadap Tekanan Darah Lansia. *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*, 7(1), 35–45.
- McMahon, Mahmud, C., Feely, A., & John. (2025). Taking blood pressure – no laughing matter!
- Ns. H. Abdul Kadir Hasan, SST., M. K., Dafi, M. A., & Adawiyah, Q. (2023). Buku Ajar Keperawatan Gawat Darurat (R. H. Dimasqi Sulthan Sabiq Jiddan, Gufron Muhaimin, Lucky Dwi Caraka, Muhammad Rangga Alfiansyah (ed.)). Mahakarya Citra Utama Group.
- Pettersen, K. H., Bugenhagen, S. M., Nauman, J., A.Beard, D., & Omholt, S. W. (2023). Arterial Stiffening Provides Sufficient Explanation For Primary Hypertension.
- Roflin, E., & Liberty, I. A. (2021). POPULASI, SAMPEL, VARIABEL DALAM PENELITIAN KEDOKTERAN. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=ISYrEAAAQBAJ>
- Safitri, D. M., Septiani, W., Azmi, N., Rizani, N. C., & Rahmawati, N. (2023). *Ergonomika. Nas Media Pustaka.* <https://books.google.co.id/books?id=QlqsEAAAQBAJ>
- Sugiyono, P. D. (2023). METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D.
- Suwarno, A. P., & Siregar, T. (2023). Metode Safety Morning Talk dengan Manajemen Stres: Terapi Self Talk dan Terapi Tertawa dalam Mengatasi Stres Kerja Perawat. Pradina Pustaka. <https://books.google.co.id/books?id=QK--EAAAQBAJ>
- Sylvestris, A. (2021). HIPERTENSI DAN RETINOPATI HIPERTENSI. 7(15), 28–
- Triantoro Safaria, P. D. P., & Ashari, B. (2021). Psikologi Abnormal: Dasar-Dasar, Teori, dan Aplikasinya. UAD PRESS.

- <https://books.google.co.id/books?id=uo4mEAAAQBAJ>
- Wahyudi, W. T., Aprianti, Y., & Hermawan, D. (2021). Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Klien Hipertensi Untuk Menurunkan Hipertensi Di Desa Blambangan Umpu Kabupaten Waykanan Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(4), 832–837. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i4.2856>
- Yati, I. (2024). Terapi Tawa Terhadap Tingkat Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Informasi Dan Promosi Kesehatan*, 3(1), 94–101. <https://doi.org/10.58439/ipk.v3i1.226>
- Wasis Widodo, S.Kep., Ns., M.Kep., S. K. M., I Wayan Ambartana, SKM., M. F., Dr. Faisal Ibnu, S.Pd., S. K. N. M. K., Imran Yaman S.Kep., Ns., M. K., Helmi Juwita, S.Kep., Ns., M. K., & Ns. Faridah Aini, S.Kep., M.Kep., S. K. (2025). BUKU REFERENSI PENCEGAHAN KOMPLIKASI PADA PASIEN HIPERTENSI. Pt Optimal Untuk Negri. https://books.google.co.id/books?id=7BiB EQAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false