

**PENGARUH SENAM TERTAWA TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA**

(Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh Desa Tunjung
Dusun Naroan Kabupaten Bangkalan)

NASKAH PUBLIKASI

**Di ajukan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi
Sarjana Keperawatan**



OLEH :
WARDATUN NISAK
17142010133

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA
2021**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH SENAM TERTAWA TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA**

(Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh Desa Tunjung
Dusun Naroan Kabupaten Bangkalan)

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh :

OLEH :
WARDATUN NISAK
17142010133

Telah di setujui pada tanggal :

23 Juli 2021

Pembimbing



Agus Priyanto, S. Kep., Ns., M. AP., M. Kep

0706089003

PENGARUH SENAM TERTAWA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA

(Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh Desa Tunjung Dusun Naroan
Kabupaten Bangkalan)

Wardatun Nisak, Agus Priyanto, S. Kep., Ns., M. AP., M. Kep

ABSTRAK

Lanjut usia ialah seorang yang sudah merambah umur 60 tahun ke atas. Salah satu penyakit yang dialami oleh lanjut usia ialah penyakit hipertensi. Hipertensi merupakan sesuatu permasalahan kardiovaskuler yang kerap terjaln pada lanjut usia. Bersumber pada hasil riset pendahuluan yang di miliki Di Daerah Kerja Puskesmas Burneh Desa Tunjung Dusun Naroan Kabupaten Bangkalan pada bertepatan pada 19 juni 2021 sebanyak 30 responden yang hadapi hipertensi. Tujuan riset ini Menganalisis perbedaan tekanan darah antara yang di bagikan senam tertawa serta yang tidak di bagikan senam tertawa pada lanjut usia.

Riset ini memakai desain Quasy Eksperimen dengan Two Pretest Posttest With Control Group, Variabel independen senam tertawa serta variabel dependen Tekanan Darah Pada Lanjut usia. Populasinya merupakan warga lanjut usia yang mengidap hipertensi sebanyak 30 responden dengan besar ilustrasi sebanyak 15 kelompok perlakuan serta 15 kontrol. Dengan memakai tehnik sederhana random sampling. Uji statistik meggunakan uji paired test serta Independen test dengan($p < 0.05$). Riset ini telah dicoba dengan uji kelayakan etik dengan nomor sertifikat 992/ KEPK/ STIKES- NHM/ EC/ IV/ 2021 di KEPK STIKes ngudia Husada Madura.

Hasil riset didapatkan $p = 0.000 < 0.05$ terdapat perbandingan pada kelompok perlakuan saat sebelum serta setelah di bagikan senam tertawa, serta $p = 0.019 < 0.05$ terdapat perbandingan pada kelompok kontrol saat sebelum serta setelah yang tidak di bagikan senam tertawa, $p = 0.043 < 0.05$ terdapat perbandingan antara kelompok yang diberikan senam tertawa serta yang tidak diberikan senam tertawa.

Berdasarkan penelitian, senam tertawa mampu menurunkan tekanan darah pada lansia. Diharapkan peneliti selanjutnya, lansia mampu mengatasi hipertensi dengan pemberian senam tertawa yang lebih efektif.

Kata Kunci : Senam Tertawa, Tekanan Darah, Lansia.

-
1. Judul Skripsi
 2. Mahasiswa S1 Keperawatan Ngudia Husada Madura
 3. Dosen STIKes Ngudia Husada Madura

**THE EFFECT OF LAUGHTER EXERCISES
ON REDUCING BLOOD PRESSURE
IN THE ELDERLY**

*(Study in the Working Area of the Burneh Tunjung Village, Naroan Village,
Bangkalan Regency)*

Wardatun Nisak, Agus Priyanto, S. Kep., Ns., M. AP., M. Kep

ABSTRACT

The Elderly is someone World Health Organization has entered the age of 60 years and over. One of the disease that many elderly suffer from is hypertension. Hypertension is a cardiovascular problem that often occurs in the elderly. Based on the results of the preliminary study obtained in the Work Zona of the Burneh Health Center, Tunjung Village, Naroan Hamlet, Bangkalan Regency on June 19, 2021, it was found that 30 respondents had hypertension. The purpose of s study is to analyze the difference in blood pressure between those were given laughter exercises and those were not given laughter exercises in the elderly.

This study used a Quasy Experiment design with a Two Pretest Posttest With Control Group approach, the independent variable was laughter exercises and the dependent variable was blood pressure in the elderly. The population was the elderly suffer from hypertension as many as 30 respondents with a sample size of 15 people in the treatment group and 15 people in the control group. by using a simpel random sampling technique. Statistical test using paired test and independent test with($p < 0.05$). This research has been carried out Ethical clearance test with certificate number 992/ KEPK/ STIKES- NHM/ EC/ IV/ 2021 at KEPK STIKes ngudia Husada Madura.

The results that $p = 0.000 < 0.05$ there was a difference in the treatment group before and after being given laughter exercises, and $p = 0.019 < 0.05$ there was a difference in the control group before and after those were not given laughter exercises, $p = 0.043 < 0.05$ there was a difference between the groups receiving given laughing exercise and those were not given laughter exercises.

Based on research, laughter exercises can reduce blood pressure in the elderly. It is hoped further researchers will be able overcome hypertension by giving more effective laughter exercises.

Keywords: Laughter Exercises, Blood Pressure, and Elderly

Latar Belakang Masalah

Lanjut usia ialah seorang yang sudah merambah umur 60 tahun ke atas. Lanjut usia ialah kelompok usia pada manusia yang sudah merambah tahapan akhir dari fase kehidupannya (Gunungsari et al., 2018). Salah satu kendala kesehatan yang sangat sering oleh lanjut usia ialah hipertensi WHO tahun 2017 mengatakan hipertensi ialah salah satu yang jadi peranan berarti dalam mencuatnya penyakit jantung serta stroke, di mana penyakit ini ialah salah satu pemicu kematian serta kecacatan no satu di dunia.

Bagi informasi World Health Organization, di segala dunia 972 juta orang di segala dunia yang menderita penyakit hipertensi, angka ini mungkin hendak bertambah jadi 29, 2% di tahun 2025. Dari 972 juta penderita hipertensi, 333 juta terletak

di negeri maju serta 639 sisanya terletak di negeri tumbuh, tercantum Indonesia (Priyanto et al., 2020).

Bagi Depkes RI(2017) pada tahun 2016 melaporkan terjalin kenaikan lanjut usia yang jadi hipertensi dekat 50%. Angka peristiwa di Jatim tahun 2016 sebesar 26, 2% bersumber pada studi kesehatan dasar pada tahun(2016). Dari informasi Dinkes Jawa Timur mengatakan, total pengidap hipertensi di Jawa Timur 2017 sebanyak 335. 524 penderita. Dari informasi dinas kesehatan Jawa Timur mengatakan jumlah pengidap hipertensi di segala puskesmas jatim tahun 2017 menggapai 15. 321 kunjungan, (Alifatun, 2019). Berdasarkan studi pendahuluan di wilayah kerja puskesmas burneh kabupaten bangkalan.

Tabel 1.1 Distribusi Jumlah Penderita Hipertensi 3 Bulan Terakhir Di Puskesmas Burneh Kabupaten Bangkalan.

No.	Bulan	Umur				Total
		60 – 69		>70		
		L	P	L	P	
1.	November	115	130	125	120	490
2.	Desember	100	115	120	110	445
3.	Januari	125	145	120	138	528

Sumber : Data Sekunder Tahun 2020 – 2021

Sedangkan hasil studi pendahuluan sekunder di desa Tunjung Dusun Naroan terdapat 30 responden yang mengalami hipertensi dan di desa tersebut belum ada upaya penatalaksanaan inovatif dalam mengatasi hipertensi, masyarakat hanya meminum obat anti hipertensi bagi dirinya yang memeriksakan diri dan di dapatkan dari puskesmas burneh, keadaan ini dilakukan oleh beberapa pasien saja selebihnya pasien di daerah tersebut kurang optimal dan rutin memeriksakan dirinya ke puskesmas. Di desa Tunjung Dusun Naroan ini di temukan data pernah dilakukan senam lansia dari pihak puskesmas burneh akan tetapi belum terprogram secara rutin dan juga belum pernah dilakukan kegiatan ilmiah (penelitian).

Beberapa faktor internal dan faktor eksternal dari hipertensi adalah sebagai berikut : faktor internal yaitu usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga. Sedangkan faktor eksternal meliputi : kegemukan, stress, kadar natrium yang tinggi, Merokok, minum alkohol, dan kurang olahraga (Priyanto et al., 2020). Angka tertinggi terjadinya hipertensi adalah

pada lanjut usia, di mana di perkirakan 2 dari 3 lansia menderita hipertensi. Tingginya angka tersebut dapat disebabkan sebab terus menjadi meningkat umur hingga guna badan hendak terus menjadi menurun (Yanti et al., 2017).

Dampak yang dapat di timbulkan hipertensi biasanya tidak nampak ataupun tanpa indikasi serta ciri-ciri peringatan, serta kerap diucap dengan “silent killer” (Udjianti, 2010). Hipertensi bisa menyebabkan bermacam-macam komplikasi antara lain ialah: kandas jantung serta stroke (Muhammad, 2010 dalam Fatmawati 2011). Apabila hipertensi tidak bisa di atasi dalam jangka waktu yang lama dapat memunculkan plak garam-garaman (arteriosclerosis). *Atherosclerosis* dapat menyebabkan sumbatan aliran darah, sehingga dapat meningkatkan potensi kebocoran pembuluh darah. Sumbatan di pembuluh nadi leher dapat menyebabkan berkurangnya suplai oksigen ke sel-sel otak. Apabila otak mengalami kekurangan oksigen, dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan matinya sel-sel otak (stroke iskemik). Selain

itu apabila terjadi pecahnya pembuluh darah di otak juga bisa terjadi stroke hemoragik, hipertensi akan dapat menyebabkan gagal ginjal bisa pecahnya pembuluh darah terjadi di ginjal (Andre, 2007 dalam choiri 2013 dalam Yusron Arifin, 2017).

Penindakan secara farmakologis dengan memakai obat-obatan anti hipertensi yang dimiliki pengidap hipertensi dari pelayanan kesehatan. Penindakan secara non farmakologis merupakan dengan melaksanakan modifikasi terhadap style hidup, semacam: kurangi berat tubuh yang berlebih, kurangi konsumsi natrium dalam santapan yang dikonsumsi, tidak merokok, konsumsi alkohol, kurangi konsumsi santapan yang memiliki lemak jenuh serta kolesterol, serta tingkatkan kegiatan raga ataupun berolahraga dan mencerna stress dengan baik ataupun melaksanakan manajemen stress. Tidak hanya buat penatalaksanaan hipertensi, modifikasi style hidup pula bisa dipakai selaku upaya penangkalan terjalinya hipertensi (Andari, 2020). Beberapa upaya terapi non farmakologi yang bisa di

rekomendasikan pada pasien lansia yang mengalami hipertensi adalah senam tertawa.

Senam Tertawa ialah paduan dari kenaikan sistem saraf simpatik serta pula penyusutan kerja sistem saraf simpatetik. Tertawa dapat membantu untuk mengendalikan tekanan darah dengan merendahkan stress endokrin dan menimbulkan keadaan rileks untuk mengatasi rileks (Setyaningrum et al., 2018). Tertawa bisa meningkatkan/ memperluas pembuluh darah yang bisa menimbulkan bertambahnya perputaran, kurangi tekanan darah serta tingkatkan suplai oksigen (Miller dalam Pangestu, dkk, 2017). sepanjang 1 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu (Eka Susilowati, 2011). Terapi tertawa yang dapat dilakukan memerlukan 20– 30 menit (Kezia et al., 2020). Tujuan Untuk mengetahui efektivitas metode senam tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh Desa Tunjung Dusun Naroan Kabupaten Bangkalan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Desain kuantitatif dengan

menggunakan desain *Two Pretest Posttest With Control Group* yakni rancangan *Quasy Eksperiment* (Nursalam, 2014). Untuk memperoleh data hasil Senam Tertawa terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi pada lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh Kecamatan Burneh Desa Tonjung Dusun Naro'an Kabupaten Bangkalan tahun 2021.

HASIL PENELITIAN

4.1 Data Umum

4.1.1 Diskripsi daerah

Penelitian di lakukan di Wilayah Kerja Puskesmas

Burneh Kecamatan Burneh Desa Tonjung Dusun Naroan Kabupaten Bangkalan.

4.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil pada Tabel menunjukkan bahwa dari kelompok perlakuan sebagian besar dari responden usia (60 – 74) sebanyak 8 dengan persentase 53,3%, pada kelompok kontrol usia lansia sebagian besar dari responden adalah usia (45 – 59 tahun) sebanyak 8 responden dengan persentase 53,3%.

Tabel 4.1 Distribusi Berdasarkan usia

Usia	Perlakuan		Kontrol	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
45 – 59	4	26,7	8	53,3
60 – 74	8	53,3	5	33,4
75 – 90	3	20	2	13,3
> 90 tahun	-	-	-	-
Jumlah	15	100	15	100

4.1.3 Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan pada Tabel dibawah menunjukkan bahwa dari kelompok perlakuan sebgain besar dari responden

sebanyak 10 responden (66,7%).

Dan jenis kelamin pada kelompok kontrol sebgain besar dari responden sebanyak 8 responden (53.3%).

Tabel 4.2

Jenis Kelamin	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Laki – laki	5	33,3	8	53.3
Perempuan	10	66,7	7	46.7
Jumlah	15	100	15	100

4.2 Data Khusus

Berdasarkan hasil penelitian, di peroleh data khusus meliputi distribusi frekuensi responden pada

masyarakat lansia pre dan post pada Kelompok Kontrol, dan distribusi frekuensi Perbedaan antara kelompok yang di berikan senam tertawa dan yang tidak di berikan senam tertawa.

Tabel 4.3 Distribusi tekanan darah kelompok perlakuan *pre* dan *post* yang di berikan senam tertawa.

Kode Responden	Pre (mmHg)	Post (mmHg)
1	164	162
2	162	157
3	184	152
4	165	155
5	162	146
6	150	140
7	166	156
8	163	159
9	157	149
10	171	150
11	169	158
12	180	177
13	161	151
14	163	162
15	166	155
<i>Mean (Rata – Rata)</i> Tekanan Darah	165.53	155.40

<i>Std. Deviation</i>	8.314	8.441
<i>P – Value Normalitas</i>		
<i>P – Value</i>	p = 0.000	

Sumber Data : Data Primer Bulan Juni 2021

Hasil penelitian pada tabel 4.4 setelah di lakukan analisa data di dapatkan bahwa dari 15 responden yang di berikan senam tertawa di dapatkan bahwa tekanan darah pre 165,53 dan post 155,40 pada kelompok perlakuan.

Setelah di lakukan uji statistik menggunakan uji *paired*

t – test di dapatkan *p – value* = 0,000. Sehingga signifikansi nya lebih kecil dari derajat kesalahan yang di tetapkan peneliti yaitu 5% (0,05) sehingga menunjukkan adanya perbedaan tekanan darah pre dan post yang di berikan senam tertawa pada kelompok perlakuan.

Tabel 4.4 Distribusi tekanan darah kelompok kontrol *pre* dan *post* yang tidak di berikan senam tertawa.

Kode Responden	Pre (mmHg)	Post (mmHg)
1	149	142
2	165	159
3	168	160
4	155	143
5	185	178
6	153	148
7	150	147
8	186	185
9	178	164
10	169	160
11	160	157
12	170	160
13	169	158
14	160	160
15	168	157
<i>Mean (Rata – Rata) Tekanan Darah</i>	165.67	158.53
<i>Std. Deviation</i>	11.506	11.594
<i>P – Value Normalitas</i>		
<i>P – Value</i>	p = 0.019	

Sumber: Data Primer Bulan Juni 2021

Hasil penelitian pada tabel 4.4 setelah di lakukan analisa data di dapatkan bahwa dari 15 responden yang tidak di berikan senam tertawa di dapatkan bahwa tekanan darah pre 165,67 dan post 158,53 pada kelompok kontrol.

Setelah di lakukan uji statistic menggunakan uji *paired*

t - test karena kedua data berdistribusi normal di dapatkan $p = 0,019$ sehingga signifikasinya lebih kecil dari derajat kesalahan yang di tetapkan oleh peneliti yaitu 5% (0,05) maka terdapat perbedaan tekanan darah *pre* dan *post* pada kelompok kontrol.

Tabel 4.5 Distribusi frekuensi Perbedaan antara kelompok yang di berikan senam tertawa (kelompok perlakuan) dan yang tidak di berikan senam tertawa (kelompok kontrol).

Kode Responden	Post (mmHg)	Post (mmHg)
1	162	142
2	157	159
3	152	160
4	155	143
5	146	178
6	140	148
7	156	147
8	159	185
9	149	164
10	150	160
11	158	157
12	177	160
13	151	158
14	162	160
15	155	157
<i>Mean (Rata - Rata)</i> Tekanan Darah	155.40	158.53
<i>Std. Deviation</i>	8.441	11.594
<i>P - Value Normalitas</i>		
<i>P - Value</i>	p = 0.043	

Hasil pada tabel diatas dari 15 responden kelompok perlakuan (yang di berikan senam tertawa) dan 15 responden kelompok kontrol (yang tidak di berikan senam tertawa) di dapatkan bahwa nilai *Mean* tekanan darah post perlakuan 155.40 dan post kontrol 158.53.

Setelah di Uji *Independen T Test* kelompok perlakuan dan kontrol di dapatkan ($p = 0,043$) Sehingga signifikasi ($0,043 < 0,05$). Sehingga ada perbedaan setelah di berikan senam tertawa dan yang tidak di berikan senam tertawa.

PEMBAHASAN

5.1 Perbedaan tekanan darah Sebelum dan Sesudah di berikan senam tertawa pada kelompok perlakuan

Bersumber pada hasil riset yang di jalani di Desa Tunjung Dusun Naroan Kabupaten Bangkalan di miliki kalau terdapat perbandingan tekanan darah antara pre serta post yang di bagikan senam tertawa kalau

rata-rata (pre) 165. 53 mmHg serta (post) 155. 40 mmHg. Dari hasil uji beda yang memakai Uji Paired T Test di miliki $p: 0. 000 < 0, 05$ sehingga H_1 di terima. Sebagian besar dari responden hadapi penyusutan tekanan darah(10 - 20 mmHg). Dari hasil tersebut terdapat penyusutan tekanan darah pada penderita lanjut usia yang hadapi hipertensi.

Periset berkomentar kalau terdapatnya perbandingan tekanan darah pada kelompok perlakuan di karenakan pembuluh darah hadapi pelebaran serta relaksasi, ketika tertawa otot - otot wajah akan bergerak membentuk ekspresi bahagia sehingga berpengaruh terhadap sistem saraf. Senam memang terbukti dapat meningkatkan hormon endorfin 4 - 5 kali dalam darah yang berperan dalam memicu perasaan positif, mengurangi rasa sakit dan stress. Dengan melakukan senam tertawa selama 1

minggu 3 kali dengan durasi 20 menit lama kelamaan, melemaskan pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun.

Senam Tertawa merupakan paduan dari peningkatan sistem saraf simpatik dan penurunan saraf simpatetik. Tertawa dapat membantu untuk mengontrol tekanan darah dengan menurunkan stress endokrin serta memunculkan kondisi rileks untuk mengatasi rileks. Yang di lakukan oleh Setyaningrum, (2018). Tertawa dapat mengembangkan atau memperluas pembuluh darah yang dapat menyebabkan meningkat nya sirkulasi, mengurangi tekanan darah dan meningkatkan suplai oksigen (Miller dalam Pangestu, dkk, 2017).

Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Nini Sukriah, (2017) di jelaskan bahwa tertawa 20 menit setara berolahraga ringan selama 2

jam sebab peredaran darah dalam badan mudah, kandungan oksigen dalam darah bertambah, serta tekanan darah hendak wajar.

5.2 Perbedaan tekanan darah yang tidak di berikan senam tertawa pada kelompok kontrol

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan di Desa Tunjung Dusun Naroan Kabupaten Bangkalan di dapatkan bahwa ada perbedaan tekanan darah antara *pre* dan *post* yang tidak di berikan senam tertawa bahwa rata – rata tekanan darah (*pre*) 165.67 mmHg dan nilai rata – rata tekanan darah (*post*) 158.53 mmHg. Dari hasil uji beda di dapatkan $p : 0.019 \leq 0,05$ artinya H_0 di tolak dan H_1 di terima. Sebagian kecil dari responden mengalami penurunan tekanan darah (5 – 10 mmHg). Dari hasil tersebut ada penurunan tekanan darah pada pasien lansia yang mengalami hipertensi.

Peneliti berpendapat kalau terdapatnya perbandingan tekanan darah pada kelompok control dikarenakan responden mendapatkan senam lansia yang biasa dilakukan di desa tunjung dusun naroan. Olahraga atau senam lansia bisa menolong meningkatkan aliran darah serta pasokan oksigen ke dalam otot-otot jantung serta bisa merileksasikan pembuluh darah sehingga bisa menghindari kenaikan tekanan darah.

Hipertensi pada lanjut umur di sebabkan sebab terus menjadi besar umur seorang hendak terjalin penyusutan elastisitas yang menimbulkan terjalin penyempitan pembuluh darah sehingga menyebabkan terjalin nya kenaikan tekanan darah. Banyak aspek efek yang bisa menimbulkan terjalin nya hipertensi ialah kurangnya kegiatan berolahraga sehingga bisa memunculkan kegemukan serta aspek yang

tidak di kontrol ialah dengan meningkatnya umur(Kezia, 2020).

Keadaan ini sejalan dengan riset yang di jalani oleh Proverawati,(2018) salah satu wujud latihan berolahraga merupakan senam. Senam merupakan latihan badan yang di mengadakan dengan terencana, di susun secara sistematis serta di jalani secara siuman dengan tujuan membentuk serta meningkatkan individu secara humoris.

5.3 Perbedaan Tekanan Darah antara kelompok yang di berikan senam tertawa dan yang tidak di berikan senam tertawa pada lansia

Berdasarkan uji statistik antara 2 kelompok *post* perlakuan yaitu kelompok yang di berikan senam tertawa dan kelompok *post* kontrol yaitu kelompok yang tidak di berikan senam tertawa dengan uji statistik *Independen T Test* di dapatkan *p - value* $0,043 < \alpha$. bahwa ada perbedaan tekanan

darah yang signifikan pada responden yang di berikan senam tertawa lebih efektif dari pada yang tidak di berikan senam tertawa.

Peneliti berpendapat bahwa ada perbedaan antara kelompok yang di berikan senam tertawa dan kelompok yang tidak Untuk kelompok yang di berikan senam tertawa lebih efektif karena Senam tertawa dapat di lakukan dengan metode mengajak lanjut usia melaksanakan kegiatan tertawa serta gerakan tubuh lebih simpel, lebih minim, dan lebih mudah untuk lansia untuk melakukan senam. dengan melaksanakan latihan tawa bisa menimbulkan tertawa alami dari orang tersebut. Untuk kelompok yang tidak di berikan senam tertawa karena di desa naroan sudah terdapat senam lansia akan tetapi belum efektif karena ada faktor usia.

Pengobatan tertawa bertujuan melepaskan endorphin ke dalam

pembuluh darah sehingga apabila terjalin relaksasi sampai pembuluh darah dapat hadapi vasodilatasi sehingga tekanan darah dapat turun (Sukriah, 2017).

Keadaan ini sejalan dengan riset yang di jalani Rizki,(2016) pula menampilkan kalau berolahraga senam hipertensi lanjut usia lumayan efisien dalam merendahkan tekanan darah yang di lakukan 3 hari selama 1 minggu.

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

a. Ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah di berikan senam tertawa pada lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh Desa Tunjung Dusun Naroan Kabupaten Bangkalan.

b. Ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah yang tidak di berikan senam tertawa pada lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh Desa

Tunjung Dusun Naroan Kabupaten Bangkalan.

- c. Ada perbedaan tekanan darah antara yang di berikan senam tertawa (kelompok perlakuan) dan yang tidak di berikan senam tertawa (kelompok kontrol) pada lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh Desa Tunjung Dusun Naroan Kabupaten Bangkalan.

6.2 Saran

Setelah mengetahui hasil dari penelitian ini, peneliti memberikan saran sebagai berikut :

6.2.1 Saran Teoritis

Hasil dari penelitian ini di ketahui bahwa ada perbedaan tekanan darah antara yang di berikan senam tertawa dengan yang tidak di berikan senam tertawa, sehingga penelitian ini dapat mengembangkan ilmu pengetahuan khusus

nya bagi ilmu keperawatan gerontik.

6.2.2 Saran Praktis

a. Bagi Responden

Skripsi ini bisa membagikan pengetahuan serta bisa menggunakan tata cara yang terdapat dengan ataupun tanpa wajib minum obat farmakologis melainkan obat non farmakologi dengan senam tertawa pada responden khususnya, pada masyarakat umum nya dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi

b. Bagi Puskesmas

Di harapkan skripsi ini dapat memberi informasi ilmiah tentang pemberian senam tertawa terhadap penyusutan tekanan darah dalam bidang penyembuhan serta selaku alternatif

pengobatan komplementer dalam merendahkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Kepada para peneliti selanjutnya bisa mengembangkan dengan variabel metode senam yang lain. Dan agar melakukan riset lebih lanjut tentang pemberian senam tertawa buat penyusutan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan teknik yang lebih efektif dengan gerakan tubuh yang lebih simpel, lebih minim, dan lebih mudah untuk lansia melakukan senam.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhir, L. T., Ergonomik, P. S., & Alifatun, V. D. W. I. (2019). *Ir-perpustakaan universitas airlangga*.
Arifin, Y. (2017). *Hubungan Pola Makan Dengan Tekanan Darah Pada*

Lansia Hipertensi.

Darah, T., Lansia, P., & Menlami, Y. (2018). *No Title*.

Faisah, N. (2017). *Pengaruh Senam Egonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah MAP pada Lansia Dengan Hipertensi*.

Gunungsari, D., Madiun, K., & Madiun, K. (2018). *Madiun Kabupaten Madiun (The Effect Of Ergonomic Gymnastic On Blood Pressure Change In Elderly Hypertension Patients In Gunungsari Village , Kecamatan Madiun , Madiun Regency) Sagita Haryati , Lucia Ani Kristanti Program Studi Keperawatan , Stikes Bhakt. 5 (1), 49 – 55*.

Jember, P. K. (2018). *No Title. September, 160 – 164*.

Kesehatan, J., & Medika, M. (2018). *No Title. 9 (2), 98 – 104*.

Literatur, S., Persepsi, T., Alfia, L., F. I., & Malang, U. M. (2020). *Studi literatur tentang persepsi penderita hipertensi*.

Muharni, S., Wardhani, U. C., Studi, P., & Keperawatan, I. (2019). *Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi dengan Senam Ergonomik. 3 (3), 71 – 78*.

Pangestu, N. B., Kurniasari, M. D., & Wibowo, A. T. (2014). *Efektifitas Yoga Ketawa terhadap Penurunan Tekanan*

- Darah pada Lansia dengan Hipertensi Derajat II di Panti Wredha Salib Putih Salatiga.* 396 – 403.
- Priyanto, Agus, Mulia Mayangsari, and Alif Putra Ismaya, (2020). *Upaya Menurunkan Hipertensi Dengan Terapi Bekam.*
- Setyaningrum, N., Setyorini, A., & Fitrianta, F. T. (2018). *Surya medika.* 13 (1), 41 – 50.
- Sosial, M., Alkohol, K., Remaja, P., Kinetic, P., Sand, P., Kemampuan, T., & Lingkungan, A. (2020). *Jurnal penelitian keperawatan.* 6 (2).
- Terapi, P., & Terhadap, T. (2017). *Pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan.*
- Untari, I (2018). *Keperawatan Gerontik Terapi Tertawa dan Senam Cegah Pikun*
- Yanti, L., Murni, A. W., Oktarina, E., Andalas, U., Manis, L., Padang, K., Barat, S., Andalas, U., Manis, L., Padang, K., & Barat, S. (2017). *Senam ergonomik menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.* 1 – 10.
- Kezia K, Triyoga A, and Rimawati R. (2020). *"Literature Review : Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi."* *Jurnal Penelitian Keperawatan,* 6 (2), Halaman : 70 - 151. <https://www.jurnal.stike>
- [sbaptis.ac.id/index.php/keperawatan](https://www.ssbaptis.ac.id/index.php/keperawatan). Doi : <https://www.doi.org/10.32660/jpk.v6i2.487>.
- Saryono, Semeru A, and Proverawati A. (2018). "Optimalisasi Peran Kader Posyandu Dalam Meningkatkan Kemandirian Gizi Dan Kesehatan Untuk Mencegah Hipertensi Pada Lansia Di Desa Susukan Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas." *Jurnal Ilmiah Medsains : Edisi Desember* : 4 (1), (2018), 40 - 45.
- Ni Putu S, Zulkifli Z, and Made Anandam P A. (2019). "Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019." *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)* : Edisi Oktober : 1 (2), 47 - 55, 2019.
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan.* Edisi 3. Jakarta : Salemba Medika.