

PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Rini Darmayanti

S1 Keperawatan, STIKes Ngudia Husada Madura (penulis 1)

Email: rinidarmayanti1412@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian *premature* di dunia yang ditandai dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg (Kemenkes, 2019). Dampak hipertensi adalah stroke, penyakit jantung koroner dan gagal ginjal (Kemenkes, 2019). *Literature riview* ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. **Metode:** Metode pencarian menggunakan *database Google Scholar*, Perpustakaan nasional, *EBSCO*, dan *ProQuest* dengan batasan waktu maksimal 5 tahun terakhir, akses artikel secara *full text*. Pencarian artikel atau jurnal berdasarkan *keyword*, dilakukan dengan menggunakan *boolean operator (AND, OR NOT or AND NOT)* yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikkan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. **Hasil:** Berdasarkan *Litrature* yang di *review* menunjukkan bahwa terapi tertawa mampu menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Terapi tertawa mampu memicu keluarnya hormon endorfin yang sifatnya untuk memberikan ketenangan sehingga pembuluh darah mengalami pelebaran dan menyebabkan tekanan darah menurun. **Diskusi:** Terapi tertawa berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi. Diperlukan penelitian lebih lanjut tentang jenis terapi tertawa lebih spesifik untuk mengetahui jenis terapi tertawa yang lebih efektif.

Kata kunci: Terapi Tertawa, Tekanan Darah, Hipertensi.