



NASKAH PUBLIKASI

CASE REPORT: PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RS KRISTEN NGESTI
WALUYO TEMANGGUNG TAHUN 2025

Oleh:

TRI WIDI ASTUTI

NIM: 2404023

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

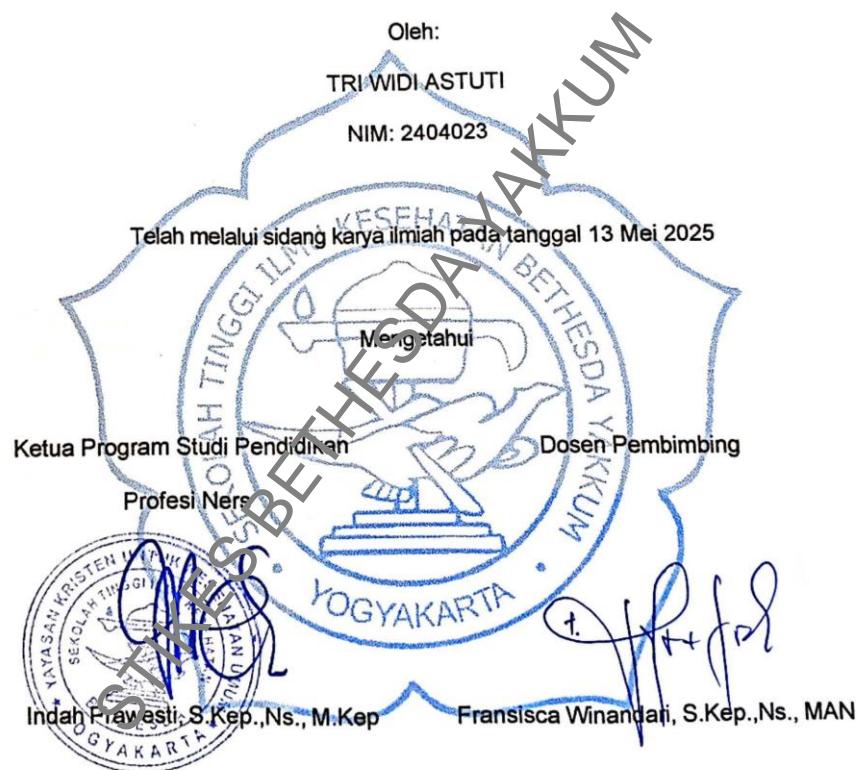
TAHUN 2025

NASKAH PUBLIKASI

CASE REPORT: PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN

TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RS KRISTEN NGESTI

WALUYO TEMANGGUNG TAHUN 2025



**CASE REPORT: PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RS KRISTEN NGESTI
WALUYO TEMANGGUNG TAHUN 2025**

Tri Widi Astuti¹, Fransisca Winandari²

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi dan menjadi penyebab utama komplikasi kardiovaskular. Penatalaksanaan nonfarmakologis seperti terapi tertawa dapat menjadi alternatif dalam mengendalikan tekanan darah.

Tujuan: Mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RS Kristen Ngesti Waluyo Temanggung.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi kasus (*case report*) dengan intervensi terapi tertawa yang dilakukan selama 30–40 menit setiap sesi, sebanyak 4 kali dalam seminggu. Subjek adalah seorang pasien laki-laki berusia 71 tahun dengan diagnosis hipertensi. Data tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi untuk mengetahui perubahan yang terjadi.

Hasil: Terapi tertawa menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dari 160/90 mmHg menjadi 140/80 mmHg.

Kesimpulan: Terapi tertawa efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pasien hipertensi, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam praktik keperawatan.

Kata Kunci: Terapi tertawa, hipertensi, tekanan darah, intervensi nonfarmakologis

¹Mahasiswa Pendidikan Profesi Ners, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Dosen Prodi Pendidikan Profesi Ners, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

CASE REPORT: THE EFFECT OF LAUGHTER THERAPY ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS AT NGESTI WALUYO CHRISTIAN HOSPITAL TEMANGGUNG IN 2025

Tri Widi Astuti¹, Fransisca Winandari²

ABSTRACT

Background: Hypertension is a non-communicable disease with a high prevalence and is a leading cause of cardiovascular complications. Non-pharmacological interventions such as laughter therapy offer alternative approaches to managing blood pressure.

Objective: To determine the effect of laughter therapy on blood pressure reduction in hypertensive patients at RS Kristen Ngesti Waluyo Temanggung.

Methods: This study employed a case report design with laughter therapy intervention conducted for 30–40 minutes per session, four times a week. The subject was a 71-year-old male diagnosed with hypertension and anxiety. Blood pressure was measured before and after the intervention to observe changes.

Results: Laughter therapy resulted in a decrease in blood pressure from 160/90 mmHg to 140/80 mmHg.

Conclusion: Laughter therapy is effective in reducing blood in hypertensive patients. It can be considered a valuable non-pharmacological nursing intervention.

Keywords: Laughter therapy, hypertension, blood pressure, non-pharmacological intervention

¹Student of Professional Nursing Education, Bethesda Yakkum Health College Yogyakarta

²Lecturer of Professional Nursing Education Study Program, Bethesda Yakkum Health College Yogyakarta

A. Latar belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang berdampak besar terhadap angka morbiditas dan mortalitas global. Berdasarkan Riskesdas 2023, prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat menjadi 34,1%. Di RS Kristen Ngesti Waluyo Temanggung, hipertensi menempati peringkat tertinggi sebagai penyebab utama kunjungan rawat jalan. Selain pengobatan farmakologis, intervensi nonfarmakologis seperti terapi tertawa mulai diterapkan. Tertawa dapat mengurangi kadar kortisol, meningkatkan endorfin, dan menstimulasi sistem saraf parasimpatik, yang pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah. Terapi ini sederhana, murah, dan minim efek samping, menjadikannya alternatif yang potensial dalam praktik keperawatan.

B. Laporan Kasus Kelolaan Utama

Pasien laki-laki berinisial Tn. J, usia 71 tahun, beragama Islam, berprofesi sebagai petani, berpendidikan SD, dan berdomisili di Temanggung. Pasien masuk RS Kristen Ngesti Waluyo pada 26 April 2025 dengan keluhan utama tekanan darah tinggi yang tidak kunjung turun. Pasien juga mengeluhkan nyeri sendi, badan lemas, mual, dan rasa cemas terhadap kondisi kesehatannya. Tidak terdapat riwayat hipertensi dalam keluarga, dan pasien tidak memiliki alergi obat.

Saat pertama masuk, pasien menunjukkan tanda-tanda hipertensi berat: tekanan darah 192/100 mmHg, nadi 127x/menit, suhu 37°C, RR 24x/menit, dan SpO₂ 99%. Pasien tampak lemas dan mengeluh mual tanpa muntah.

Setelah dirawat selama beberapa hari, tekanan darah menurun menjadi 160/90 mmHg namun tetap tinggi, disertai ansietas dan nyeri persendian yang memburuk.

Pasien diketahui menderita hipertensi sejak 6 tahun lalu. Meski rutin kontrol dan minum obat, tekanan darah pasien tidak stabil. Keadaan psikis pasien memburuk karena pengobatan dianggap belum efektif, menyebabkan peningkatan ansietas dan mempengaruhi tekanan darah. Intervensi keperawatan nonfarmakologis kemudian direncanakan, salah satunya terapi tertawa.

Hipertensi primer pada Tn. J didukung oleh usia lanjut, stres emosional, dan kemungkinan gaya hidup kurang sehat. Faktor risiko lain termasuk aktivitas fisik rendah dan nyeri sendi kronis (osteoarthritis). Kondisi ini memicu aktivasi sistem saraf simpatik dan peningkatan tekanan darah.

Hasil laboratorium menunjukkan:

- Hemoglobin: 10,9 g/dL
- Leukosit: 13,60 ribu/uL
- Kreatinin: 1,66 mg/dL
- Asam urat: 10,5 mg/dL

Foto rontgen menunjukkan osteoarthritis genu dextra grade III.

Pemeriksaan ini memperkuat dugaan adanya komorbid yang berkontribusi terhadap nyeri kronis dan hipertensi.

Intervensi dilakukan berupa terapi tertawa yang terdiri dari:

- Pemanasan dengan tepuk tangan dan gerakan ringan
- Latihan tawa singa dan guided laughter
- Teknik relaksasi dan pernapasan

Durasi terapi 30–40 menit per sesi, 4 kali seminggu. Pasien dilatih untuk tertawa walaupun tidak ada rangsangan lucu, karena tawa palsu pun memberikan efek fisiologis yang sama.

Setelah tiga hari intervensi, tekanan darah pasien menurun menjadi 140/80 mmHg. Pasien merasa lebih rileks, cemas berkurang, dan lebih kooperatif selama proses keperawatan. Tidak ada efek samping yang ditemukan.

C. Pembahasan

Terapi tertawa menunjukkan efektivitas dalam menurunkan tekanan darah melalui aktivasi sistem saraf parasimpatik, peningkatan hormon endorfin dan serotonin, serta penurunan hormon stres (kortisol, epinefrin). Dalam asuhan keperawatan, pendekatan ini sesuai dengan model teori keperawatan humanistik Jean Watson yang menekankan pentingnya aspek emosional dan spiritual. Hasil intervensi ini mendukung literatur bahwa terapi tertawa aman, murah, dan efektif untuk kondisi hipertensi disertai ansietas. Pembelajaran utama yang dapat diambil adalah pentingnya pendekatan holistik dalam keperawatan, termasuk intervensi emosional nonfarmakologis.

1. Pengkajian

Pengkajian dilakukan secara komprehensif terhadap Tn. J, seorang laki-laki usia 71 tahun yang datang ke IGD RS Kristen Ngesti Waluyo pada 26 April 2025 dengan keluhan utama badan lemas dan mual. Pemeriksaan awal menunjukkan tekanan darah sangat tinggi (TD 192/100 mmHg), disertai nadi cepat dan keluhan subyektif terkait ketidaknyamanan. Setelah empat hari perawatan, tekanan darah masih tinggi (TD 160/90 mmHg), dengan tambahan keluhan nyeri sendi dan kecemasan terhadap kondisi kesehatan yang belum membaik.

Faktor usia dan jenis kelamin menjadi pertimbangan klinis penting karena berkontribusi terhadap risiko hipertensi. Laki-laki memiliki risiko lebih tinggi terhadap penyakit kardiovaskular akibat kadar estrogen yang lebih rendah. Pemeriksaan laboratorium menunjukkan leukosit dan asam urat meningkat, mengindikasikan adanya inflamasi dan stres fisiologis yang turut memperberat gejala. Berdasarkan tanda-tanda fisik, hasil pemeriksaan, dan ekspresi emosional pasien, dapat disimpulkan bahwa pasien mengalami ansietas sebagai bagian dari respons psikologis terhadap penyakit kronis yang dialaminya.

2. Diagnosis Keperawatan

Berdasarkan pengkajian, diagnosis keperawatan utama yang ditegakkan adalah ansietas (D.0080) berhubungan dengan ancaman terhadap konsep diri ditandai dengan: ekspresi wajah tegang, tekanan darah meningkat, pernyataan negatif tentang kondisi kesehatan, dan kecemasan selama

perawatan. Nyeri kronis berhubungan dengan proses inflamasi akibat osteoarthritis dan hiperurisemia (kadar asam urat tinggi 10,5 mg/dL). Secara teoritis, stres kronis mengaktifkan sistem saraf simpatik dan sumbu HPA, meningkatkan sitokin proinflamasi, dan memperparah kondisi peradangan. Resistensi terhadap glukokortikoid seperti kortisol menyebabkan inflamasi menetap, yang berdampak pada nyeri dan peningkatan tekanan darah.

3. Rencana Tindakan Keperawatan

Rencana tindakan keperawatan menggunakan pendekatan intervensi terapi relaksasi (I.09326) sesuai SIKI. Intervensi utama adalah terapi tertawa selama tiga hari berturut-turut, masing-masing 20–30 menit per sesi. Rincian intervensi meliputi:

- a. Menciptakan suasana nyaman dan tenang.
- b. Mengajak pasien bercanda dan melakukan tawa ringan.
- c. Melibatkan pasien dalam gerakan dan ekspresi tawa.
- d. Memantau tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi.

Tujuan terapi tertawa adalah meningkatkan relaksasi melalui pelepasan hormon endorfin, beta-endorfin, dan endomorfin, yang memberikan efek euforia, meredakan stres, dan melancarkan peredaran darah. Efek fisiologis lainnya termasuk penurunan tekanan darah, peningkatan oksigenasi, dan perbaikan suasana hati secara signifikan.

4. Implementasi dan Evaluasi

Implementasi dilakukan 1 sesi terapi tertawa per hari pada tanggal 29, 30 April dan 1 Mei 2025. Durasi setiap sesi: 20–30 menit, tawa berlangsung 30–40 detik per siklus. Tindakan didokumentasikan sesuai SOP, dilakukan di ruangan

perawatan RS Kristen Ngesti Waluyo. Pasien dipandu untuk tertawa aktif, melakukan gerakan ringan, dan diajak dalam suasana humor.

Evaluasi tekanan darah tanggal 29 April 2025 sebelum dilakukan terapi TD 152/91 mmHg, sesudah dilakukan terapi 148/98 mmHg. Tanggal 30 April 2025 sebelum dilakukan terapi TD 159/93 mmHg, sesudah dilakukan terapi 149/84 mmHg. Tanggal 1 Mei 2025 sebelum dilakukan terapi TD 155/90 mmHg, sesudah dilakukan terapi 145/83 mmHg. Rata-rata Sistolik dari 155,33 turun ke 147,33 mmHg, Rata-rata Diastolik dari 91,33 turun ke 85,33 mmHg.

Subjektif:

- Pasien mengatakan: "*lebih enak, jadi nggak terlalu mikir tegang lagi*".
- Wajah lebih santai, ekspresi ceria, tampak puas dengan perawatan.

Tertawa dilaporkan mempengaruhi sistem kekebalan tubuh dan menginduksi aktivitas sel pembunuh alami (NK), disertai dengan penurunan stress. Terapi tertawa menghasilkan penurunan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan detak jantung, disertai dengan peningkatan yang signifikan dalam konsentrasi serotonin plasma, konsentrasi serotonin plasma, diketahui dapat mempertahankan kondisi mental (Yoshikawa et al., 2019).

5. Hasil Penelitian

- Penurunan tekanan darah konsisten terjadi setelah terapi tertawa.
- Pasien menunjukkan penurunan ansietas secara klinis dan emosional.
- Tidak ditemukan efek samping selama terapi dilakukan.
- Terapi ini efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan ansietas dan tekanan darah pada pasien hipertensi.

D. Pasien Perspective

Pasien merasa lebih bahagia, rileks, dan tidak lagi terlalu memikirkan tekanan darahnya. Ia menyampaikan bahwa terapi tertawa membuatnya merasa lebih ringan, dan merasa terapi ini berbeda dibanding hanya minum obat saja.

E. Kesimpulan

Terapi tertawa merupakan pendekatan nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, khususnya yang disertai ansietas. Intervensi ini dapat menjadi bagian integral dari praktik keperawatan berbasis holistik.

F. Inform consent

Pasien telah diberi informasi lengkap mengenai prosedur dan tujuan terapi tertawa, serta menyatakan persetujuan tertulis untuk berpartisipasi. Dokumen informed consent terlampir.

Daftar Pustaka

- Brunner, L. S., & Suddarth, D. S. (2018). *Textbook of Medical-Surgical Nursing*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Israfil, H., & Bali, R. D. (2023). *Psikologi Tertawa dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Mitra Cendekia.
- Kemenkes RI. (2023). *Riskesdas 2023: Laporan Nasional*.
- Raja, R., Prasetyo, T., & Nurtjahjanti, A. (2022). *Terapi Tertawa dan Aplikasinya dalam Dunia Medis*. Surabaya: Fakultas Keperawatan UNAIR.
- Worth, J. (2024). *Laughter Therapy in Clinical Practice*. Harvard Medical Review
- Yoshikawa, Y., Ohmaki, E., Kawahata, H., Maekawa, Y., Ogihara, T., Morishita, R., & Aoki, M. (2019). Beneficial effect of laughter therapy on physiological and psychological function in elders. *Nursing Open*, 6(1), 93–99. <https://doi.org/10.1002/nop2.190>