



## PENGARUH TERAPI HUMOR DENGAN VIDEO KOMEDI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI PRIMER

Tri Wijayanto<sup>1</sup>, Apri Budianto<sup>2</sup>, Irmaya Meilinda Sari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Prodi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu

### Article Information

Received: Agustus 2021

Revised: November 2021

Available online : Januari 2022

### Keywords

Terapi Humor, Penurunan Tekanan Darah, Pasien Hipertensi

### Correspondence

Phone: (+62)81272270344

E-mail: [triwijayanto781@gmail.com](mailto:triwijayanto781@gmail.com)

### ABSTRACT

Terapi humor merupakan tindakan untuk menstimulasi seseorang untuk tertawa, tindakan ini mampu merangsang pelepasan opiat endogenous atau yang sering disebut dengan endorfin. Manfaat endorfin yaitu membuat relaksasi yang berdampak pada pelebaran pembuluh darah sehingga menurunkan tekanan darah, dengan kondisi relaks juga akan membuat denyut jantung menjadi normal. Tujuan dari penelitian ini mengetahui pengaruh terapi humor dengan video komedi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi primer di Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. Desain penelitian ini adalah jenis *quasy experiment semu* dengan rancangan *pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang menderita hipertensi primer di panti tresna werdha. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 86 orang Teknik sampel *consecutive sampling*. Analisis data yang peneliti gunakan adalah uji *Paired T Test*. Berdasarkan analisis data diketahui nilai p-value 0,000 atau p-value < 0,05, yang artinya ada pengaruh terapi humor terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi primer di Wilayah Kerja Panti Tresna Werdha Natar Lampung. Hasil penelitian diharapkan agar pihak Puskesmas dapat bekerjasama dengan instansi lain untuk menjalankan program penurunan angka kejadian hipertensi memberikan sosialisasi, terapi humor secara rutin serta pencatatan tekanan darah kepada para lansia.

## PENDAHULUAN

Perkembangan kehidupan pada era globalisasi banyak sekali mengalami perubahan, dari pola kehidupan dan pola aktifitas kurang baik yang mengganggu kesehatan (Videbeck, 2008), sehingga timbulnya berbagai macam penyakit baik penyakit menular maupun penyakit tidak menular, salah satu penyakit tidak menular yang terus meningkat adalah kenaikan tekanan darah atau hipertensi. Saat ini hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup besar untuk tetap diatasi. Hipertensi merupakan suatu keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg setelah dua kali pengukuran terpisah (Nuraini, 2015).

Menurut WHO (World Health Organization) menyebutkan bahwa hipertensi menyerang 22% penduduk dunia, dan mencapai 36% angka kejadian di Asia Tenggara. Hipertensi juga menjadi penyebab kematian dengan angka 23,7% dari total 1,7 juta kematian di Indonesia tahun 2016 (Anitasari, 2019). Provinsi Maluku menduduki angka prevalensi kejadian hipertensi sebanyak 4,6%. Hal ini menunjukkan intervensi penurunan angka kejadian hipertensi masih

dibutuhkan di Maluku (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan Kementerian Kesehatan tahun 2018 menghasilkan peningkatan kejadian hipertensi dibandingkan hasil pada tahun 2013. kejadian hipertensi berdasarkan hasil riskesdas 2018 adalah 34,1%. Angka tersebut lebih tinggi dibandingkan tahun 2013 yang menyentuh angka prevalensi 25,8%. Hasil tersebut merupakan kejadian hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia berusia 18 tahun ke atas (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Sementara berdasarkan data dari Survei Indikator Kesehatan Nasional (Sirkesnas) tahun 2016 juga menunjukkan kenaikan prevalensi hipertensi pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebesar 32,4%. Data dari Laporan Surveilans kasus penyakit tidak menular berbasis puskesmas di lingkungan Dinas Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2018 prevalensi hipertensi di Provinsi Lampung sudah mencapai 62,41% dan menduduki penyakit dengan peringkat teratas yang diderita oleh masyarakat dengan jumlah penderita sebanyak 545.625 orang (Febria Listina, 2020). Berdasarkan data di Panti Tresna Werdha Lampung

Selatan pada tahun 2021 menunjukkan bahwa pasien dengan hipertensi sebanyak 86 orang.

Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu hipertensi primer atau esensial yang tidak diketahui penyebabnya dan hipertensi sekunder yang dapat disebabkan oleh penyakit ginjal, penyakit endokrin, penyakit jantung, dan gangguan ginjal (Smeltzer, dkk., 2010). Ada banyak faktor yang mempengaruhi penyakit hipertensi primer namun secara garis besar dapat digolongkan menjadi dua faktor yaitu faktor yang dapat dikendalikan dan yang tidak dapat dikendalikan. Faktor yang tidak dapat dikendalikan diantaranya adalah usia, ras, genetik, sedangkan faktor yang dapat dikendalikan meliputi obesitas, lingkungan (stres), rokok, kopi, dan konsumsi alkohol (Majid, 2018).

Penatalaksanaan hipertensi primer dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi yang diberikan adalah obat diuretik dan anti hipertensi, sedangkan terapi non-farmakologi meliputi adalah modifikasi gaya hidup seperti menurunkan berat badan dalam batas ideal, memperbanyak makan buah dan sayur,

mengurangi makanan berlemak, membatasi asupan garam, olahraga secara teratur, berhenti merokok dan minum alkohol. Adapun terapi non farmakologi lainnya adalah terapi komplementer atau alternatif seperti tehnik relaksasi meliputi tehnik relaksasi nafas dalam, tehnik pijat, dan terapi humor, kemudian dengan terapi herbal menggunakan bahan tradisional seperti rebusan daun salam, seledri, jus mentimun dsb.

Salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan pada pasien hipertensi adalah terapi humor. *Association for Applied and Therapeutic Humor (AATH)* menyatakan bahwa humor dapat dijadikan intervensi terapeutik menggunakan stimulus-stimulus yang merangsang ekspresi senang. Intervensi ini dapat meningkatkan kesehatan atau digunakan sebagai pengobatan komplementer penyakit untuk memfasilitasi penyembuhan atau mengatasi baik fisik, emosional, kognitif, sosial dan spiritual. Terapi humor dapat digunakan dalam pelayanan kesehatan, konseling, kerja sosial, pendidikan, dan relasi bisnis (Awaludin, Purnawan, & G.N, 2016).

Terapi humor merupakan tindakan untuk menstimulasi seseorang untuk

tertawa, tindakan ini mampu merangsang pelepasan opiat endogenous atau yang sering disebut dengan endorfin. Manfaat endorfin yaitu membuat relaksasi yang berdampak pada pelebaran pembuluh darah sehingga menurunkan tekanan darah, dengan kondisi relaks juga akan membuat denyut jantung menjadi normal. Terapi humor dilakukan dengan beberapa cara yaitu dengan melihat film lucu, mendengarkan kelompok lawak, melihat kartun, komik, karikatur yang lucu serta dan membaca kumpulan cerita lucu (Awaludin, Purnawan, & G.N, 2016).

Menurut penelitian William Fry 10 menit tertawa sama dengan setengah jam berlatih mendayung yang dianggap sebagai latihan aerobik terbaik untuk mengembalikan kondisi tubuh. Menurut Miller tertawa spontan sambil menonton humor dapat membuat arteri melebar. Terapi humor efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada klien dengan hipertensi. Terapi humor juga tergolong terapi yang murah dan aman karena penggunaannya dapat dilakukan bersamaan dengan terapi farmakologis dan tidak akan mengganggu efek terapi tersebut.

Teori ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tage (2020) dengan judul Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sistolik Terisolasi Di Panti Sosial Budi Agung Kupang. Hasil penelitian diketahui bahwa tekanan darah sistolik sebelum diberikan terapi tertawa terhadap 19 responden yang tertinggi adalah 192 mmHg dan tekanan darah sistolik terendah adalah 163 mmHg. Sedangkan tekanan darah sistolik sesudah diberikan terapi tertawa terhadap 19 responden yang tertinggi adalah 184 mmHg dan tekanan darah sistolik terendah adalah 149 mmHg. Berdasarkan tekanan darah diastolik terhadap 19 responden sebelum diberikan terapi diketahui bahwa tekanan yang tertinggi adalah 88 mmHg dan tekanan darah terendah adalah 74 mmHg sedangkan sesudah diberikan terapi tekanan yang tertinggi adalah 83 mmHg dan yang terendah adalah 58 mmHg. Berdasarkan hasil uji statistik dengan *Paired T-test* menunjukkan bahwa tingkat signifikansi  $p = 0.000$  artinya terdapat pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

## METODE

Desain penelitian ini adalah jenis *quasy experiment* semu dengan rancangan *pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang menderita hipertensi primer di panti *tresna werdha*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 86 orang Teknik sampel *consecutive sampling*. Analisis data yang peneliti gunakan adalah uji *Paired T Test* untuk melihat pengaruh terapi humor terhadap tekanan darah penderita hipertensi primer.

## HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden kelompok intervensi berusia 59-67 tahun sebanyak 16 orang (57,15%) di Panti *Tresna Werdha Natar Lampung*. Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 17 orang (53,1%) di Panti *Tresna Werdha Natar Lampung Selatan*.

Tabel 4.6.  
Distribusi Frekuensi Usia Pada Pasien  
Hipertensi Kelompok Intervensi

Usia	F	Persentase (%)
59 – 67 Tahun	16	57,1
68 – 74 Tahn	12	42,9
<b>Jumlah</b>	<b>28</b>	<b>100.0</b>

Tabel 4.7.  
Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Pada  
Pasien Hipertensi Kelompok Intervensi

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	17	53.1
Perempuan	11	34.4
<b>Jumlah</b>	<b>28</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa sebagian besar responden kelompok kontrol berusia 63-69 tahun sebanyak 18 orang (64,2%) Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 17 orang (53,1%) di Panti *Tresna Werdha Natar Lampung*.

Tabel 4.6.  
Distribusi Frekuensi Usia Pada Pasien  
Hipertensi Kelompok Kontrol

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
63 – 69 Tahun	18	64,2
70 - 74 Tahun	10	35,8
<b>Jumlah</b>	<b>28</b>	<b>100.0</b>

Tabel 4.7.  
Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Pada  
Pasien Hipertensi Kelompok Kontrol

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	17	53.1
Perempuan	11	34.4
<b>Jumlah</b>	<b>28</b>	<b>100.0</b>

Tabel 4.8.  
Tekanan Darah Sebelum Diberikan Terapi  
Humor Dengan Menggunakan Video

Komedi Pada Kelompok Intervensi Dan Kontrol

<b>Kelompok Intervensi</b>	<b>Mean</b>	<b>N</b>
Tekanan Sistole Sebelum	178,93	28
Tekanan Diastole Sebelum	117,50	28
<b>Kelompok Kontrol</b>		
Tekanan Sistole Sebelum	179,29	28
Tekanan Diastole Sebelum	116,79	28

Berdasarkan table 4.8 diketahui bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan terapi humor dengan video komedi pada kelompok intervensi adalah 178,93 dan tekanan diastole 117,50 sedangkan pada kelompok control tekanan sistolik sebelum adalah 179,29 dan tekanan darah diastole sebelum adalah 116,79.

Tabel 4.9.

Tabel Tekanan Darah Sesudah Diberikan Terapi Humor Dengan Menggunakan Video Komedi Pada Kelompok Intervensi Dan Kontrol

<b>Kelompok Intervensi</b>	<b>Mean</b>	<b>N</b>
Tekanan Sistole Sesudah	131,07	28
Tekanan Diastole Sesudah	87,50	28
<b>Kelompok Kontrol</b>		
Tekanan Sistole Sesudah	166,43	28
Tekanan Diastole Sesudah	96,79	28

Berdasarkan table 4.9 diketahui bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sesudah diberikan terapi humor dengan video komedi adalah 131,07 dan tekanan darah diastole 87,50, sedangkan pada kelompok control tekanan darah systole sesudah adalah 166,43 dan tekanan darah diastole sesudah 96,79.

Tabel 4.10

Uji Paired T-Test Pengaruh Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Humor Di Wilayah Kerja Panti Asuhan Tresna Werdha Natar Lampung Selatan Tahun 2021

<b>Variabel</b>	<b>Mean</b>	<b>N</b>	<b>Mean Selisih</b>	<b>P-Value</b>
Tekanan Sistole Sebelum	178,93	28	47,857	0,000
Tekanan Diastole Sebelum	117,50	28		
Tekanan Sistole Sesudah	131,07	28	30,000	
Tekanan Diastole Sesudah	87,50	28		

Berdasarkan table 4.10 diketahui bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan terapi humor 178,93 dan rata-rata tekanan darah sistolik setelah diberikan terapi humor 131,07. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum diberikan terapi humor 117,50 dan rata-rata tekanan darah diastolik setelah diberikan terapi humor 87,50.

Berdasarkan analisis data diketahui nilai p-value 0,000 atau p-value < 0,05, yang artinya ada pengaruh terapi humor terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi primer di Wilayah Kerja Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan Tahun 2021.

Tabel 4.11  
Pengaruh Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Pada Kelompok Kontrol Di Wilayah Kerja Panti Asuhan Tresna Werdha Natar Lampung Selatan Tahun 2021

Variabel	Mean	N	Mean Selisih	P-Value
Tekanan Sistole Sebelum	179,29	28	12,857	0,000
Tekanan Sistole Sesudah	166,43	28		
Tekanan Diastole Sebelum	116,79	28	20,000	
Tekanan Diastole Sesudah	96,79	28		

Berdasarkan tabel 4.11, diketahui bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan terapi humor 179,29 dan rata-rata tekanan darah sistolik setelah diberikan terapi humor 166,43. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum diberikan terapi humor 116,79 dan rata-rata tekanan darah diastolik setelah diberikan terapi humor 96,79.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka diketahui bahwa sebelum diberikan terapi humor, rata-rata tekanan darah sistole pasien adalah 178,93 dan tekanan darah diastole pasien adalah 117,50

Hipertensi kronis dapat menyebabkan komplikasi seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan gagal ginjal serta stroke. Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang munculnya oleh karena interaksi berbagai faktor. Manifestasi klinis pada pasien hipertensi meliputi frekuensi jantung meningkat, perubahan irama jantung, dada berdebar-debar, gelisah, pusing atau sakit kepala, nyeri hilang timbul dan rasa berat ditengkuk, jalan limbung atau sempoyongan dan pengukuran tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (Smeltzer, 2010).

Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian Budiman (2017) tentang pengaruh terapi relaksasi humor terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kusumadadi, menyebutkan bahwa sebelum diberikan terapi humor, rata-rata tekanan darah sistole pasien adalah 169,43 dan tekanan darah diastole pasien adalah 122,40.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas, maka peneliti berpendapat bahwa seseorang dikatakan mengalami hipertensi apabila tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg, hal ini dikarenakan adanya faktor lain seperti peningkatan usia, penurunan aktifitas fisik, kurangnya konsumsi makan, serta stress yang berlebihan.

Berdasarkan hasil penelitian, maka diketahui bahwa sesudah diberikan terapi humor, rata-rata tekanan darah sistole 131,07, sedangkan rata-rata tekanan darah diastole sesudah diberikan terapi humor menjadi 87,50. Terapi humor merupakan tindakan untuk menstimulasi seseorang untuk tertawa, tindakan ini mampu merangsang pelepasan opiat endogenous atau yang sering disebut dengan endorfin. Manfaat endorfin yaitu membuat relaksasi yang berdampak pada pelebaran pembuluh darah sehingga menurunkan tekanan darah, dengan kondisi relaks juga akan membuat denyut jantung menjadi normal. Terapi humor dilakukan dengan beberapa cara yaitu dengan melihat film lucu, mendengarkan kelompok lawak, melihat kartun, komik, karikatur yang lucu serta dan membaca kumpulan cerita lucu (Awaludin, Purnawan,

& G.N, 2016).

Menurut penelitian William Fry 10 menit tertawa sama dengan setengah jam berlatih mendayung yang dianggap sebagai latihan aerobik terbaik untuk mengembalikan kondisi tubuh. Menurut Miller tertawa spontan sambil menonton humor dapat membuat arteri melebar. Terapi humor efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada klien dengan hipertensi. Terapi humor juga tergolong terapi yang murah dan aman karena penggunaannya dapat dilakukan bersamaan dengan terapi farmakologis dan tidak akan mengganggu efek terapi tersebut.

Teori ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tage (2020) dengan judul Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sistolik Terisolasi Di Panti Sosial Budi Agung Kupang. Hasil penelitian diketahui bahwa tekanan darah sistolik sebelum diberikan terapi tertawa terhadap 19 responden yang tertinggi adalah 192 mmHg dan tekanan darah sistolik terendah adalah 163 mmHg. Sedangkan tekanan darah sistolik sesudah diberikan terapi tertawa terhadap 19 responden yang tertinggi adalah 184 mmHg dan tekanan darah sistolik



terendah adalah 149 mmHg. Berdasarkan tekanan darah diastolik terhadap 19 responden sebelum diberikan terapi diketahui bahwa tekanan yang tertinggi adalah 88 mmHg dan tekanan darah terendah adalah 74 mmHg sedangkan sesudah diberikan terapi tekanan yang tertinggi adalah 83 mmHg dan yang terendah adalah 58 mmHg. Berdasarkan hasil uji statistik dengan *Paired T-test* menunjukkan bahwa tingkat signifikansi  $p = 0.000$  artinya terdapat pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas, maka peneliti berpendapat bahwa sesudah diberikan terapi humor rata-rata tekanan darah responden mengalami penurunan, hal ini dikarenakan menonton humor dapat membuat arteri melebar. Terapi humor efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada klien dengan hipertensi.

Berdasarkan analisis data diketahui nilai  $p$ -value 0,000 atau  $p$ -value  $< 0,05$ , yang artinya ada pengaruh terapi humor terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi primer di Wilayah Kerja Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan

Tahun 2021.

Tekanan darah tinggi (hipertensi) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Pada pemeriksaan tekanan darah akan didapat dua angka. Angka yang lebih tinggi diperoleh pada saat jantung berkontraksi (sistolik), angka yang lebih rendah diperoleh pada saat jantung berelaksasi (diastolik). Tekanan darah ditulis sebagai tekanan sistolik garis miring tekanan diastolik, misalnya 120/80mmHg, dibaca seratus dua puluh per delapan puluh. Dikatakan tekanan darah tinggi jika pada saat duduk tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, atau tekanan diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih, atau keduanya. Pada tekanan darah tinggi, biasanya terjadi kenaikan tekanan sistolik dan diastolik. Pada hipertensi sistolik terisolasi, tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, tetapi tekanan diastolik kurang dari 90 mmHg dan tekanan diastolik masih dalam kisaran normal (DepkesJateng, 2008).

Hipertensi ini sering ditemukan pada usia lanjut. Sejalan dengan bertambahnya usia, hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah, tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun, kemudian berkurang secara perlahan atau bahkan menurun drastis.

Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian Novitasari dan Awaludin (2016) dengan judul Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Setelah Terapi Humor Di Kelurahan Mersi Purwokerto. Berdasarkan hasil penelitian diketahui Rata-rata tekanan darah sistolik lansia sebelum diberikan terapi humor sebesar  $169,00 \pm 4,71$  mmHg dan diastolik  $91,50 \pm 3,02$  mmHg. Rata-rata tekanan darah lansia tersebut termasuk kategori hipertensi derajat 2 kemudian Rata-rata tekanan darah sistolik lansia sesudah diberikan terapi humor menjadi  $156,75 \pm 4,17$ , mmHg dan diastolik  $87,59 \pm 6,75$  mmHg. Rata-rata tekanan darah lansia tersebut termasuk kategori hipertensi derajat 1. Dari hasil yang didapat Rata-rata tekanan darah sistolik menurun sebesar 12, 25 mmHg secara signifikan dengan p-value 0,000 dan rata-rata tekanan darah diastolik menurun signifikan

sebesar 3,91 mmHg dengan p-value 0,004. artinya terdapat pengaruh pemberian terapi humor terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka peneliti berpendapat bahwa sebelum diberikan terapi humor, nilai selisih rata-rata tekanan darah systole responden adalah 47,857 dan nilai selisih rata-rata tekanan darah diastolanya 30,00, dibandingkan dengan responden yang tidak diberikan terapi humor, yaitu nilai selisih rata-rata tekanan darah systole responden adalah 12,857 dan nilai selisih rata-rata tekanan darah diastolanya 20,00, hal ini membuktikan bahwa terapi humor sangat memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian diharapkan agar pihak Puskesmas dapat bekerjasama dengan instansi lain untuk menjalankan program penurunan angka kejadian hipertensi, seperti memberikan sosialisasi, memberikan terapi humor setiap 1 minggu sekali, senam lansia setiap 1 minggu sekali serta melakukan pencatatan tekanan darah setiap 1 minggu sekali.

Hasil penelitian ini agar dapat dijadikan sebagai referensi atau tambahan kepustakaan untuk peneliti selanjutnya agar dapat meneliti tentang hipertensi

Penelitian ini agar dapat menjadikan masukan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama, namun dengan perlakuan yang berbeda.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Astuti. 2011. *Terapi Sehat Dengan Tertawa*. Tugu Publisher. Jaga Karsa

Bianti Nuraini. 2015. *Risk Fakctor Of Hypertension*. Bandar Lampung

Ernawati & Septi Fandinata, dkk. 2020. *Kepatuhan Konsumsi Obat Pasien Hipertensi*. Graniti. Gresik

Hidayat & uliyah.2004.*kebutuhan dasar manusia buku saku praktikum*. Penerbit buku kedokteran EGC. Jakarta

Kowalski.2010. *Terapi Hipertensi Program 8 Minggu*.Pt. Mizan Pustaka. Bandung

Liswan & Dananda. 2016. *Upaya Pencegahan Hipertensi*. Bandar Lampung

Marlianti & Tantan S. 2007. *100 Questions & Answers Hipertensi*.Pt. Elex Media Komputindo. Jakarta

Majid. 2018. *Asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan sistem kardiovaskular*. Pustaka baru press. Yogyakarta

Masruroh & Mar'ah Has, Dkk. 2019. *Pengaruh Terapi Humor Dengan Media Film Komedi Terharap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*. Surabaya

Pearce.2013. *Anatomi Dan Fisiologi Untuk Para Medis*.Pt. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta

Suheman. 2018. *Hipertensi Esensial Aspek Neurobehavior Dan Genetika*. Banda

Tirtasari & Kodim. 2019. *Prevalensi dan Karakteristik Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Indonesia*. Jakarta