

**PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP TINGKAT STRESS PADA
PENDERITA HIPERTENSI
(Studi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pulo Lor Kabupaten Jombang)**

Khurnila Wulandari* Ucik Indrawati** Baderi***

ABSTRAK

Pendahuluan Hipertensi banyak ditemui di masyarakat yang disebabkan salah satunya stress. Penanganan farmakologi hipertensi memerlukan obat lebih dari satu. Atas dasar itu banyak terapi non farmakologi yang digunakan salah satunya dengan terapi tertawa. **Tujuan penelitian** untuk menganalisis pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat stress pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pulo Lor Kabupaten Jombang. **Metode penelitian** ini menggunakan *Quasi Eksperiment Design*, pendekatan *Pre Test Post Test Control Group Design*. Populasi seluruh penderita hipertensi dengan sampel 28 responden yaitu 14 responden kelompok perlakuan dan 14 responden kelompok kontrol dengan *purposive sampling*. Variabel independent terapi tertawa dan variabel dependent tingkat stress, instrument penelitian menggunakan SOP dan skala PSS 10. Analisa data menggunakan uji statistik *Independent t Test*. **Hasil penelitian** pada kelompok perlakuan sebelum terapi 8 orang mengalami stress berat, 6 orang mengalami stress sedang dan sesudah terapi 5 orang mengalami stress sedang, 9 orang mengalami stress ringan. Didapatkan hasil p value = 0,000, nilai $\alpha = 0,05$, karena p value = 0,000 < 0,05 maka H0 ditolak dan H1 diterima. **Kesimpulan** ada pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat stress. **Rekomendasi** untuk penderita hipertensi diberikan terapi tertawa karena dapat menyebabkan hormon anti stress *endorfin* dilepaskan dan mengurangi hormon pemicu stress.

Kata kunci : Terapi tertawa, Stress, Hipertensi

**THE INFLUENCE OF THERAPY LAUGH TO THE LEVEL OF STRESS ON
HYPERTENSION PATIENTS
(Studies in Work Area UPTD Community Health Centers Pulo Lor
Jombang District)**

ABSTRACT

Preliniary Hypertension is often found in the community due to stress. Treatment of pharmacological hypertension requires more than one drug. On that basis many non-pharmacological therapies are used one of them by laughing therapy. **Research purposes** the purpose of the study to analyze the effect of laughter therapy on stress levels in hypertensive patients in the work area UPTD Pulo Lor Community Health Centers Jombang District. **Research methods** uses *Quasi Experiment Design*, *Pre Post Test approach Control Group Design*. Population of all patients with hypertension with a sample of 28 respondents ie 14 respondents treatment group and 14 respondents control group with *purposive sampling*. Independent variable of laughing therapy and dependent variable of stress level, research instrument using SOP and PSS scale 10. analysis using *Independent Sample t Test*. **Research result** on treatment group before therapy 8 people experiencing severe stress, 6 people experience moderate stress and after therapy 5 people experience moderate stress, 9 people experience mild stress. The results p value = 0,000, the value of $\alpha = 0.05$, because p value = 0,000 < 0.05 then H0 is rejected and H1 accepted. **Conclusion** means there is an effect of laughing therapy on stress levels. **Recommendations** for Patients with hypertension are given laughing therapy because it can cause the opponent-stress hormone *endorphins* to be released and reduce stress-inducing hormones.

Key Words: Laughing Therapy, Stress, Hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi salah satu penyakit sistem kardiovaskuler yang banyak ditemui di masyarakat. Hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya stress. Stress terjadi akibat individu tidak mampu menghadapi tekanan dalam hidupnya (Hegner, 2013: 1). Hipertensi disebut *silent killer*, karena termasuk penyakit yang mematikan, tetapi tidak dapat secara langsung membunuh penderitanya, melainkan memicu terjadinya penyakit lain yaitu dapat meningkatkan risiko serangan jantung, gagal jantung, stroke dan gagal ginjal (Pudiastuti, 2013: 1).

Banyak terapi non farmakologi yang digunakan individu karena telah banyak terbukti dapat menurunkan tekanan darah, salah satu terapi non farmakologi yang bisa digunakan adalah dengan terapi tertawa, yang praktis dan ekonomis (Hawari, 2008: 1).

Data statistik terbaru menyatakan bahwa terdapat 24,7% penduduk Asia Tenggara dan 23,3% penduduk Indonesia berusia 18 tahun ke atas mengalami hipertensi pada tahun 2014 (WHO, 2015: 1). Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat reaksi tubuh dan psikis terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan kepada individu. Reaksi tubuh tersebut misalnya berkeringat dingin, napas sesak, dan jantung berdebar-debar. Sedang untuk reaksi psikis terhadap stress misalnya, frustrasi, tegang, marah, dan agresi. Dengan kata lain, keadaan tersebut berada dalam tekanan (*pressure*). Dalam kondisi yang cukup berat, stress membuat orang bisa sakit bahkan membunuh kita (Saam, 2012: 13-14).

Stress terjadi jika seseorang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai sesuatu yang mengancam kesehatan fisik atau psikologisnya. Stress dapat bersifat positif dan negatif. Stress positif disebut juga *eustress*, yang terjadi

melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%), Jawa Barat (29,4%), dan Jawa Timur (26,2%) (Riskesdas, 2013: 1-2).

Prevalensi penderita hipertensi di kabupaten Jombang tahun 2017 sebanyak 1.348 orang (Dinkes Jombang, 2017: 2). Penderita hipertensi di UPTD puskesmas Pulo Lor Jombang bulan Januari-Desember 2017 sebanyak 164 orang (UPTD Puskesmas Pulo Lor, 2017: 2).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 23 Maret 2018 di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pulo Lor Kabupaten Jombang dengan pemeriksaan PSS (*Perceived Stress Scales*) 10 kepada 10 orang menderita hipertensi didapatkan 6 penderita hipertensi mengalami stress berat dan 4 penderita hipertensi mengalami stress sedang.

Stress merupakan reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan dan emosi (Sunaryo, 2013: 13). Stress adalah

apabila taraf stress yang dialami mendorong atau memotivasi individu untuk meningkatkan usaha pencapaian tujuan. Sebaliknya, stress yang negatif disebut juga *distress*, mengandung emosi negatif yang sangat kuat sehingga tidak hanya mengancam kesehatan, kognitif, emosi, serta perilaku seseorang (Desinta & Ramdhani, 2013: 66).

Terapi tertawa adalah suatu kegiatan yang akan melibatkan otot wajah dan organ dalam tubuh seperti jantung, paru-paru, melibatkan dada, diafragma dan perut, gerakan tersebut akan memberikan stimulus pada otak untuk menekan sekresi *epineprine* dan *cortisol* dan mendorong pelepasan hormon *endorfin* yang

menyebabkan timbulnya perasaan tenang dan nyaman (Kataria, 2010: 26).

Terapi tertawa bertujuan untuk mencapai kegembiraan di dalam hati yang dikeluarkan melalui mulut dalam bentuk suara tawa, atau senyuman yang menghiasi wajah, perasaan hati yang lepas dan bergembira, dada yang lapang, peredaran darah yang lancar sehingga dapat mencegah penyakit dan memelihara kesehatan (Andol, 2009: 27).

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Quasi Eksperiment Design* dengan pendekatan *Pre Test Post Test Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi sebanyak 78 responden dengan sampel yang sesuai kriteria penelitian sejumlah 28 responden yaitu 14 responden kelompok perlakuan dan 14 responden kelompok kontrol. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Kriteria inklusi yang diambil yaitu: responden dapat berkomunikasi verbal, tingkat stress ≥ 14 , penderita hipertensi yang berusia ≥ 40 tahun dan kriteria eksklusi yang diambil yaitu: mengundurkan diri selama penelitian, penderita hipertensi dengan komplikasi (penyakit jantung, stroke, gagal ginjal).

Variabel bebas adalah terapi tertawa sedangkan variabel terikat adalah tingkat stress. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah SOP dan Skala PSS 10. Pengolahan data dengan Editing, Coding, Scoring dan Tabulating. Dianalisis dengan menggunakan uji *Independent Sample t Test*. Etika penelitian Informed consent (lembar persetujuan), Anonimity (tanpa nama), Confidentiality (Kerahasiaan).

HASIL PENELITIAN

Data Umum

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pulo Lor Kabupaten Jombang

No	Jenis Kelamin	K Perlakuan		K Kontrol	
		F	Persentase (%)	F	Persentase (%)
1	Laki-Laki	3	21	2	14
2	Perempuan	11	79	12	86
Total		14	100	14	100

Sumber : Data primer, 2018

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada kelompok perlakuan menunjukkan hampir seluruhnya responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 11 responden (79%) dan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada kelompok kontrol menunjukkan hampir seluruhnya responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 12 responden (86%).

Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pulo Lor Kabupaten Jombang.

No	Pendidikan	K Perlakuan		K Kontrol	
		F	Persentase (%)	F	Persentase (%)
1	SD	5	36	7	50
2	SMP	6	43	2	14
3	SMA	1	7	2	14
4	Tidak Sekolah	2	14	3	21
Total		14	100	14	100

Sumber : Data primer, 2018

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan pada kelompok perlakuan menunjukkan hampir setengahnya pendidikan responden SMP sebanyak 6 responden (43%), sedangkan karakteristik responden berdasarkan pendidikan pada kelompok kontrol menunjukkan setengah dari responden berpendidikan responden SD sebanyak 7 responden (50%).

Tabel 3 Karakteristik responden berdasarkan umur pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pulo Lor Kabupaten Jombang

No	Umur/ Tahun	K Perlakuan		K Kontrol	
		F	Persentase (%)	F	Persentase (%)
1	40-49	5	36	4	29
2	50-59	7	50	8	57
3	60-69	2	14	2	14
Total		14	100	14	100

Sumber : Data primer, 2018

Karakteristik responden berdasarkan umur pada kelompok perlakuan menunjukkan setengah responden berumur 50-59 tahun sebanyak 7 responden (50 %), karakteristik

responden berdasarkan umur pada kelompok kontrol menunjukkan sebagian besar dari responden berumur 50-59 tahun sebanyak 8 responden (57 %).

Tabel 4 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pulo Lor Kabupaten Jombang

No	Pekerjaan	K Perlakuan		K Kontrol	
		F	Persentase (%)	F	Persentase (%)
1	IRT	7	50	8	57
2	Pegawai Swasta	2	14	0	0
3	Wiraswasta	3	21	1	7
4	Petani	2	14	5	36
Total		14	100	14	100

Sumber : Data primer, 2018

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan pada kelompok perlakuan menunjukkan setengah responden bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 7 responden (50%), sedangkan karakteristik responden berdasarkan pekerjaan pada kelompok kontrol menunjukkan sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 8 responden (57%).

Data Khusus

Tabel 5 Karakteristik responden berdasarkan tingkat stress sebelum di berikan terapi tertawa pada kelompok perlakuan tanggal 23 April 2018

No	Tingkat Stress	F	Persentase (%)
1	Stress Berat	8	57
2	Stress Sedang	6	43
Total		14	100

Sumber : Data primer, 2018

Karakteristik responden berdasarkan tingkat stress sebelum diberikan terapi tertawa pada kelompok perlakuan menunjukkan sebagian besar responden mengalami stress berat sebanyak 8 responden (57%).

Tabel 6 Karakteristik responden berdasarkan tingkat stress setelah di berikan terapi tertawa pada kelompok perlakuan tanggal 5 Mei 2018

No	Tingkat Stress	F	Persentase (%)
1	Stress Sedang	5	36
2	Stress Ringan	9	64
Total		14	100

Sumber : Data primer, 2018

Karakteristik responden berdasarkan tingkat stress setelah diberikan terapi tertawa pada kelompok perlakuan menunjukkan sebagian besar responden mengalami stress ringan sebanyak 9 responden (64%).

Tabel 7 Karakteristik responden berdasarkan tingkat stress pada kelompok kontrol tanggal 23 April 2018

No	Tingkat Stress	F	Persentase (%)
1	Stress Berat	9	64
2	Stress Sedang	5	36
Total		14	100

Sumber : Data primer, 2018

Karakteristik responden berdasarkan tingkat stress pada kelompok kontrol menunjukkan sebagian besar dari responden mengalami stress berat sebanyak 9 responden (64%).

Tabel 8 Karakteristik responden berdasarkan tingkat stress pada kelompok kontrol tanggal 5 Mei 2018

No	Tingkat Stress	F	Persentase (%)
1	Stress Berat	10	71
2	Stress Sedang	4	29
Total		14	100

Sumber : Data primer, 2018

Karakteristik responden berdasarkan tingkat stress pada kelompok kontrol menunjukkan sebagian besar dari responden mengalami stress berat sebanyak 10 responden (71%).

Tabel 9 Tabulasi silang pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat stress pada penderita hipertensi

No	Tingkat Stress	Kelompok Perlakuan				Kelompok Kontrol			
		Pre Perlakuan		Post Perlakuan		Pre Kontrol		Post Kontrol	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	Stress Berat	8	57	0	0	9	64	10	71
2	Stress Sedang	6	43	5	36	5	36	4	29
3	Stress Ringan	0	0	9	64	0	0	0	0
		x=26.43 sd=6.465		x=13.21 sd=5.899		x=26.57		x=29.21 sd=5.381	
		P value =0,000				P value= 0,952			

Berdasarkan tabel 9 didapatkan hasil p value = 0,000 dengan nilai $\alpha = 0,05$ karena p value = 0,000 < 0,05 maka H0 ditolak dan H1 diterima berarti ada pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat stress pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pulo Lor Kabupaten Jombang.

PEMBAHASAN

Tingkat Stress Pada Penderita Hipertensi Sebelum Dilakukan Terapi Tertawa

Berdasarkan tabel 9 pada kelompok perlakuan yang mengalami stress berat sebanyak 8 responden, stress sedang sebanyak 6 responden, sedangkan pada kelompok kontrol yang mengalami stress berat sebanyak 9 responden, dan stress sedang sebanyak 5 responden menunjukkan tingkat stress yang dialami oleh penderita hipertensi masih tinggi.

Faktor yang mempengaruhi tingkat stress seseorang salah satunya dapat dilihat dari jenis kelamin sebagaimana tabel 1 hampir seluruhnya responden berjenis kelamin perempuan. Menurut pendapat Tri (2010) perempuan lebih sensitif terhadap kemunculan hormon stress, meski dalam kadar minimal. Kondisi itulah yang membuat perempuan rentan mengalami emosi yang berlebihan di kehidupannya, sedangkan menurut peneliti perempuan cenderung mengalami stress karena kebanyakan perempuan adalah tipe pemikir keras. Mereka akan cenderung memikirkan suatu masalah secara berlebihan.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan setengah dari responden berpendidikan SD. Menurut pendapat Erfandi (2010) pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar rumah dan berlangsung seumur hidup. Menurut peneliti dengan berpendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi lebih banyak baik dari orang lain maupun dari media massa. Namun perlu ditekankan bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula.

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan sebagian besar responden bekerja sebagai IRT. Menurut pendapat Karina (2015) pekerjaan IRT adalah sebuah pekerjaan yang justru lebih sulit dibandingkan dengan pekerjaan

lain karena, ibu rumah tangga selalu berada di rumah selama 24 jam. Menurut peneliti pekerjaan sebagai IRT memang pekerjaan yang tidak mudah meskipun kelihatannya simpel atau sederhana.

Tingkat Stress Pada Penderita Hipertensi Setelah Dilakukan Terapi Tertawa

Berdasarkan tabel 9 kelompok perlakuan menunjukkan hasil observasi setelah dilakukan terapi tertawa yaitu stress sedang sebanyak 5 responden, stress ringan sebanyak 9 responden, sedangkan kelompok kontrol menunjukkan hasil observasi dari stress berat sebanyak 9 responden, stress sedang sebanyak 5 responden, berubah menjadi stress berat sebanyak 10 responden, stress sedang sebanyak 4 responden. Peningkatan ini terjadi karena mereka tidak mendapat terapi tertawa, banyak masalah sehingga menyebabkan banyak pikiran, adanya berbagai tuntutan dan mereka kurang terhibur.

Menurut pendapat Desinta & Ramdhani (2013) stress terjadi jika seseorang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai sesuatu yang mengancam kesehatan fisik atau psikologisnya. Stress dapat bersifat positif dan negatif. Stress positif disebut juga *eustress*, yang terjadi apabila taraf stress yang dialami mendorong atau memotivasi individu untuk meningkatkan usaha pencapaian tujuan. Sebaliknya, stress yang negatif disebut juga *distress*, mengandung emosi negatif yang sangat kuat sehingga tidak hanya mengancam kesehatan, kognitif, emosi, serta perilaku seseorang.

Menurut pendapat Satish (2012) terapi tawa adalah suatu terapi atau obat yang bermanfaat bagi kesehatan psikologis maupun fisiologis misalnya mengeluarkan hormon stress seperti *epineprine* dan *cortisol* serta menghasilkan hormon *endorfin* yang membuat seseorang merasa nyaman dan bahagia serta meningkatkan jumlah sel T yang berhubungan dengan antibody sehingga seseorang tidak mudah

terserang penyakit. Dalam hal ini terapi tawa dapat digunakan sebagai tindakan pencegahan maupun pengobatan.

Menurut peneliti stress, rasa takut dan cemas akan mudah dikendalikan, dengan tertawa upaya untuk mengusir stress, kecemasan atau ketakutan itu sendiri, tertawa juga dapat dilakukan oleh semua orang dengan tertawa hati menjadi senang dan gembira rasa cemas dan stress pun akan menghilang dengan sendirinya.

Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Stress Pada Penderita Hipertensi

Pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat stress diukur dengan uji *independent sample t test* didapatkan hasil dengan p value = 0,000 atau $\alpha < 0,05$ yang berarti ada pengaruh yang signifikan dari intervensi terapi tertawa terhadap tingkat stress pada penderita hipertensi.

Menurut pendapat Lestari (2014) terapi tertawa adalah salah satu cara untuk mencapai kondisi rileks. Tertawa dapat menyebabkan hormon anti stress *endorfin* dilepaskan dan akan mengurangi hormon pemicu stress *cortisol, adrenalin, epineprine* yang keluar ketika seseorang mengalami stress.

Menurut peneliti terapi tawa dilakukan dengan cara mengajak klien melakukan aktivitas tertawa dan gerakan tubuh dengan melakukan latihan teknik tawa untuk memunculkan tertawa alami lewat perilakunya sendiri. hal tersebut akan membuat individu akan berlatih melakukan gerakan motorik dan suara tertawa, yang akhirnya bisa menurunkan stress pada penderita hipertensi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Tingkat stress sebelum diberi terapi tertawa di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pulo Lor Kabupaten Jombang adalah stress berat.

Tingkat stress setelah diberi terapi tertawa di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pulo Lor Kabupaten Jombang adalah stress ringan.

Ada pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat stress pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pulo Lor Kabupaten Jombang.

Saran

Bagi responden yang mengalami stress segera menerapkan terapi tertawa dengan melakukan gerakan-gerakan terapi tertawa yang mampu memunculkan gelak tawa dengan durasi waktu ± 30 menit selama satu hari agar stress dapat berkurang.

Diharapkan petugas Puskesmas dapat menerapkan terapi tertawa dan mempromosikan terapi tertawa dengan memberi pelatihan tentang terapi tertawa dan bagaimana menjalankan terapi tertawa untuk mencegah stress, mengurangi stress dan sebagai olahraga bagi pasien hipertensi.

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi atau gambaran bagi peneliti selanjutnya sehingga nantinya didapatkan hasil yang lebih maksimal.

KEPUSTAKAAN

- Agustin, Wulan, W., 2015, *Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Hipertensi*, hh. 1-40
- Andhiyani, Arvina., Rusyana, Desy., Dwi, Devinta., Kiswanti, Erika Dwi., Ani, Febri., 2015, *Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan*

Pada Penderita Hipertensi, hh.
1-9

- Artiyaningrum, Budi., Azam , Mahalul., 2016., *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali Pada Penderita Yang Melakukan Pemeriksaan Rutin.*, Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang., vol. 1., no. 2., hh. 17-22
- Chomaria, Nurul., 2018, *Bye Bye Stress*, PT Elex Media Komputindo Kompas Gramedia, Jakarta.
- Dinkes Jombang, 2016, 10 *Penyakit Terbesar Daerah Jombang*
- Dinkes Jombang, 2018, *Data Penyakit Hipertensi*
- S. I. Nur Yanita., 2017, *Berdamai dengan Hipertensi*, Bumi Medika, Jakarta.
- Nursalam, 2017, *Metedologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*, Edisi 4, Jakarta Selatan: Salemba Medika
- Umamah, Farida., Hidayah, Latifah., 2016, *Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia*, Panti Uptd Griya Wreda Surabaya, hh. 66-75
- UPTD Puskesmas Pulo Lor, 2017, *Data penderita Hipertensi*, Wilayah kerja Puskesmas Pulo Lor