

PENGARUH KOMBINASI SENAM ANTI HIPERTENSI DAN TERAPI TAWA TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA

Lutfian¹, Azin Linggar Ayu Pramela¹, Ayu Putriyas Ningsih¹, Fahrudin Kurdi^{2*}

¹Program studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Keperawatan, Universitas Jember

²Departemen Keperawatan Komunitas, Keluarga dan Gerontik, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember

*Email: fahrudin.fkep@unej.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Menurunnya fungsi organ pada lansia memicu terjadinya berbagai penyakit degeneratif terutama Hipertensi. Hipertensi jika tidak ditangani dengan segera maka akan menurunkan tingkat kualitas hidup pada lansia. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak pemberian kombinasi senam anti hipertensi dan terapi tawa terhadap tekanan darah pada lansia di Wisma Seruni UPT PSTW Jember. **Metode:** Rancangan penelitian ini menggunakan Quasi eksperimen dengan pretest dan post test one group design. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling* sebanyak 11 responden. Teknik pengumpulan data dengan cara wawancara sederhana dan pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer dan analisis data menggunakan uji *T-Test Dependen*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik (TDS) sebelum dilakukan terapi kombinasi yaitu 133,18 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik (TDD) yaitu 80 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistolik sesudah dilakukan senam hipertensi lansia yaitu 122,55 mmHg, rata-rata tekanan darah diastolik yaitu 80,82 mmHg. Berdasarkan hasil uji analisis menggunakan t-test dependen diperoleh hasil TDS sebelum dan setelah pemberian intervensi adalah 0,000 ($p < 0,005$). **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan setelah melakukan terapi kombinasi. Terapi kombinasi senam hipertensi dan terapi tawa dapat dijadikan alternatif modifikasi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kata kunci: Senam Hipertensi, Tekanan Darah, Lansia, Terapi Tawa

ABSTRACT

Introduction: The decline in organ function in the elderly triggered the occurrence of various degenerative diseases, especially Hypertension. Hypertension if not treated immediately will reduce the level of quality of life in the elderly. **Aim:** This study aimed to determine the impact of giving hypertensive exercise and laughter therapy on blood pressure in the elderly at Wisma Seruni UPT PSTW Jember. **Method:** The design of this study used a quasi-experimental with pretest and post-test one-group design. The sampling technique was a total sampling of 11 respondents. Data collection techniques used was simple interviews and blood pressure measurements using a sphygmomanometer and data analysis using the *T-Test Dependent* test. **Result:** The results showed that the average systolic blood pressure (SBP) before combination therapy was 133.18 mmHg and the average of diastolic blood pressure (DBP) was 80 mmHg. The average SBD after the elderly hypertension exercise was carried out was 122.55 mmHg, and the average DBP was 80.82 mmHg. Based on the analysis test results using the dependent t-test, the SBP results before

and after the intervention were 0.000 ($p < 0.005$). **Conclusion:** There was a difference in SBP respondents before and after combination therapy. Combination therapy of hypertension exercise and laughter therapy can be used as an alternativemodification to reduce blood pressure in the elderly with Hypertension.

Keywords : Blood Pleasure, Elderly, Hypertensive exercise, Laughter therapy

PENDAHULUAN

Usia lanjut atau lansia merupakan tahap akhir pada daur kehidupan manusia. seseorang dikatakan sebagai usia lanjut bila mencapai usia lebih dari 60 tahun (Depkes, 2009). Di dunia, pada tahun 2010 jumlah lansia mencapai 12% dan akan meningkat setiap tahunnya dan diprediksi pada tahun 2050 jumlah lansia mencapai 25,07%. Meningkatnya populasi lansia ini tidak dapat dipisahkan dari masalah kesehatan yang terjadi pada lansia, menurunnya fungsi organ memicu terjadinyaberbagai penyakit degeneratif. Beberapa penyakit degeneratif yang paling banyak diderita oleh lansia antara lain, gangguan sendi, hipertensi, katarak, stroke, gangguan mental emosional, penyakit jantung dan diabetes melitus (Hernawan, 2017).

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang bersifat abnormal dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik >130 mmhg dan diastolik >80 mmHg (Yuanti, 2019). Hipertensi menduduki rangking pertama penyebab

kematian setiap tahunnya, dan merupakan pintu masuk penyakit jantung, gagal ginjal, diabetes dan stroke (Sumartini dkk., 2019). Hipertensi disebut sebagai *the silent killer* karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya mempunyai penyakit hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Kerusakan organ akibat komplikasi akan tergantung kepada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya waktu tanpa pengobatan (Arisandi dan Mardiah, 2022).

Menurut WHO sebesar 22% dari total penduduk dunia, prevalensi hipertensi di Indonesia pada umur > 18 tahun sebesar 34,11%. Berdasarkan umur yaitu diatas 25 tahun adalah 8,3%, dengan prevalensi laki-laki sebesar 12,2% dan perempuan 15,5%. Hipertensi seringkali ditemukan pada lansia (Basuki dan Barnawi, 2022). Dari hasil studi tentang kondisi sosial ekonomi dan kesehatan lanjut usia yang dilaksanakan Komnas Lansia di 10 Provinsi tahun 2012, diketahui bahwa penyakit terbanyak yang diderita lansia adalah penyakit sendi (52,3%) dan Hipertensi (38,8%), penyakit

tersebut merupakan penyebab utama disabilitas pada lansia (Siswati dkk., 2022)

Salah satu terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia adalah senam anti hipertensi dan terapi tawa. Senam anti hipertensi adalah olah raga yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung (Anwari, 2018). Terapi tertawa merupakan suatu terapi untuk mencapai kegembiraan di dalam hati yang dikeluarkan melalui mulut dalam bentuk suara tawa, atau senyuman yang menghias wajahnya, perasaan hati yang lepas dan bergembira, dada yang lapang, peredaran darah yang lancar, yang bisa mencegah penyakit dan memelihara kesehatan (Wahyudi, 2021). Senam anti hipertensi dan terapi tawa merupakan tindakan non farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah (Yuanti, 2019). Kombinasi kedua terapi tersebut dianggap dapat menurunkan tekanan darah pada lansia.

Mekanisme kerja senam anti hipertensi yaitu mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, sehingga dapat meningkatkan aliran balik vena dan menyebabkan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan tekanan darah arteri

meningkat, setelah tekanan darah arteri meningkat akan mampu menurunkan aktivitas pernafasan dan otot rangka yang menyebabkan aktivitas saraf simpatis menurun, setelah itu akan menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun, volume sekuncup menurun, vasodilatasi arteriol vena, karena penurunan ini mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadinya penurunan tekanan darah (Anwari dkk., 2018).

Sedangkan terapi tawa mekanisme kerjanya yaitu dapat merelaksasi tubuh yang bertujuan melepaskan endorphin ke dalam pembuluh darah sehingga apabila terjadi relaksasi maka pembuluh darah dapat mengalami vasodilatasi sehingga tekanan darah dapat turun (Nurhusna, 2018). Hal tersebut didukung oleh penelitian (Hernawan, 2017; Nurhusna, 2018) yang menunjukkan terdapat pengaruh senam anti hipertensi dan terapi tawa terhadap tekanan darah pada lansia. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Perbedaan tekanan darah lansia sebelum dan setelah melakukan senam anti hipertensi dan terapi tawa di Wisma Seruni UPT PSTW Jember.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian

kuantitatif yang bersifat Quasi eksperimen dengan *pretest* dan *post test one group design* dimana pada penelitian ini peneliti membandingkan nilai pretest dan pos test tekanan darah lansia setelah pemberian senam anti hipertensi dan terapi tawa di Wisma Seruni UPT PSTW Jember. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Wisma Seruni PSTW Puger Jember, sebanyak 13 lansia. Sampel diambil dengan teknik *Total Sampling*. Dari total populasi terdapat 2 lansia menolak mengikuti kegiatan, sehingga total sampel sejumlah 11 data lansia.

Penelitian ini menggunakan data primer berupa umur dan pendidikan terakhir yang dilakukan dengan wawancara sederhana. Penilaian dampak pemberian senam anti hipertensi dan senam terapi tawa terhadap perubahan sistolik dan diastolik tekanan darah pada lansia dilakukan dengan 1) Pemeriksaan TTV responden pre kegiatan; 2) Kegiatan senam antihipertensi; 3) Kegiatan senam terapi tawa; dan pemeriksaan TTVresponden post kegiatan. Penelitian dilakukan dengan cara mengumpulkan, menganalisa dan menafsirkan data yang telah diperoleh.

Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan program SPSS 23 yang dilakukan melalui tahap editing, coding, entry dan cleaning. Data dianalisis dengan analisa univariat dan analisa bivariat.

Analisis univariat berupa statistika deskriptif yakni frekuensi dan prosentase untuk menganalisis data kategorik dan data numerik disajikan dalam *mean* / rerata (M), Standar Deviasi (SD), *median* / nilai tengah (Md). Sedangkan, untuk analisa bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas Sapiro Wilk ($p\text{-value} > 0.05$) untuk uji normalitas data dan uji hipotesa penelitian ini yakni adanya dampak pemberian senam anti hipertensi dan senam terapi tawa terhadap perubahan sistolik dan diastolik tekanan darah pada lansia dengan *Uji T-TestDependen*. etika penelitian yang digunakan adalah nilai sosial, nilai ilmiah,kemanfaatan, kebebasan, kerahasiaan, keadilan, dan informed consent

Hasil

Karakteristik Responden Lansia

Tabel 1. Distribusi responden

Variabel	F	(%)
Usia		
Young Old (60-69 tahun)	7	63,6
Middle age old (70-79 tahun)	2	18,2
Old-old (80-89 tahun)	1	9,1
Very old-old (>90 tahun)	1	9,1
Total	11	100%
Pendidikan		
Tidak sekolah	6	54,5
SD	4	36,4
SMP	1	9,1
Total	11	100 %

Tabel 1. Menunjukkan hasil bahwa usia lansia yang berpartisipasi dalam penelitian ini berada pada rentang *young*

old sebanyak 7 lansia (64,6%) dan middle age old sebanyak 2 lansia (18,2%). Sedangkan sebanyak 6 lansia (54,5%) yang berpartisipasi pada penelitian ini tidak sekolah dan 4 lansia (36,4%) lainnya berpendidikan hingga tamat SD/ sederajat.

Nilai Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Setelah Melakukan Senam Hipertensi dan Terapi Tawa

Tabel 2. Nilai TDS sebelum dan setelah intervensi

	Mean	SD	Min	Max
Pre	133,18	21,711	110	170
Post	122,55	22,165	90	150

Tabel 2 menunjukkan hasil nilai rerata tekanan darah sistolik (TDS) sebelum melakukan senam hipertensi dan terapi tawa adalah 133,18 mmHg dengan nilai minimum 110 mmHg dan nilai maksimum 170mmHg. Nilai rerata TDS setelah pemberian senam anti hipertensi dan terapi tawa adalah 122,55 mmHg dengan nilai minimum dan maksimum 90 mmHg dan 150 mmHg. Terdapat penurunan sebesar 10,63 mmHg.

Nilai Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Setelah Melakukan Senam Anti Hipertensi dan Terapi Tawa

Tabel 3. Nilai TDD sebelum dan setelah intervensi

	Mean	SD	Min	Max
--	------	----	-----	-----

	Mean	SD	Min	Max
Sebelum	80	10,954	70	100
Setelah	81,82	11,677	60	100

Tabel 3 menunjukkan hasil bahwa nilai rata-rata tekanan darah diastolik (TDD) sebelum melakukan senam hipertensi dan terapi tawa adalah sebanyak 80 mmHg dengan nilai minum 70 mmHg dan nilai maximum 100 mmHg. Setelah pemberian terapi didapatkan nilai rata-rata TDD lansia adalah 81,82 mmHg dengan nilai minium 60 mmHg dan nilai maksimum 100 mmHg. Dari data tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat peningkatan TDD sebanyak 1,82 mmHg.

Hasil Analisis Uji T-test dependen Setelah diberikan Senam Anti Hipertensi dan Terapi Tawa

Tabel 4. Hasil analisis T-test dependen TDS dan TDD

	P-value
Pre dan Post Sistolik	0,000
Pre dan Post Diastolik	0,533

Berdasarkan tabel 4. Menunjukkan hasil uji analisis menggunakan t-test dependen diperoleh hasil tekanan sistolik sebelum dan setelah pemberian intervensi adalah 0,000 ($p < 0,005$) dengan demikian maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah melakukan senam anti hipertensi dan terapi tawa di Wisma seruni

UPT PSTW Kabupaten Jember. Sedangkan pada indikator tekanan darah diastolic tidak terdapat perbedaan yang signifikan dengan signifikansi $p= 0,533$.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Usia

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa lansia yang berada di Wisma Seruni PSTW Puger Jember didominasi oleh lansia yang berumur 60-69 tahun (63,6%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Susyanti dan Nurhakim (2019) yakni lansia yang berada di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia (RSLU) berusia 60- 69 tahun lebih banyak dibandingkan dengan lansia yang berusia 70 tahun keatas. Usiadapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas secara mandiri (Susyanti & Nurhakim, 2019).

Bertambahnya umur pada lansia memungkinkan lansia meningkatkan ketergantungannya terhadap kaum yang lebih muda dan dianggap lebih mampu serta mandiri (Wahyuni et al., 2016). Secara fisiologis lansia mengalami perubahan fisik, mental, ekonomi dan psikososial yang dapat menurunkan kemampuan perawatan diri secara mandiri maupun berinteraksi dengan lingkungan sekitar (Mauk, 2016). Hal inilah yang menjadikan lansia semakin bergantung

kepada orang lain dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari baik secara fisik maupun rohani seiring bertambahnya usia.

Pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia di Wisma Seruni PSTW Puger Jember didominasi dengan lansia yang tidak sekolah (54,5%). Hal ini dimungkinkan karena beberapa faktor seperti ekonomi keluarga dan kondisi lingkungan (zaman). Menurut Sutrisno dkk. (2018) tingkat pendidikan memiliki pengaruh yang kuat terhadap perilaku pengendalian hipertensi. Pendidikan yang memadai akan meningkatkan kecakapan, mental dan emosional yang dapat membantu mencapai tingkat perkembangan kedewasaan. Semakin tinggi pengetahuannya maka akan semakin bertambah pula kecakapannya, baik secara intelektual maupun emosional serta semakin berkembang pula pola pikir yang dimilikinya (Sutrisno et al., 2018).

Kognitif berperan penting dalam membentuk perilaku atau tindakan seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka pengetahuan seseorang tentang hipertensi serta bahaya-bahaya yang timbul maka semakin tinggi pula partisipasi seseorang terhadap pengendalian hipertensi (Pradono & Sulistyowati, 2014; Sutrisno et al., 2018)

Perbedaan Tekanan Darah Sistolik Lansia Sebelum dan Setelah Pemberian Kombinasi Senam Anti Hipertensi dan Terapi Tawa

Penelitian ini menunjukkan hasil $p=0,000$ ($p<0,005$) yang berarti terdapat perbedaan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah melakukan senam anti hipertensi dan terapi tawa di Wisma seruni UPT PSTW Kabupaten Jember. nilai rerata tekanan darah sistolik (TDS) sebelum melakukan senam hipertensi dan terapi tawa adalah 133,18 mmHg setelah intervensi 122,55 mmHg. Terdapat penurunan sebesar 10,63 mmHg. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Anwari dkk (2018) yang menunjukkan hasil bahwa pemberian intervensi senam hipertensi berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik responden. Penelitian Henuhilli (2019) menjelaskan bahwa senam lansia yang terdiri dari latihan pemanasan, latihan inti, dan latihan pendinginan yang mana gerakan-gerakan didalamnya bertujuan untuk menurunkan kecemasan, stres, dan menurunkan tingkat depresi. Penurunan tersebut akan menstimulasi kerja sistem syaraf perifer (autonom nervous system) terutama parasimpatis yang menyebabkan vasodilatasi penampang pembuluh darah

akan mengakibatkan terjadinya penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik.

Pane (2015) juga menjelaskan bahwasanya terapi aktivitas olah raga, dapat merangsang pengeluaran hormone endorphin, dimana hormone endorphin dapat mempengaruhi suasana hati menjadi lebih gembira (Pane, 2015), melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, peredaran darah lebih lancar (Jaka S,Prabowo, & Dewi S, 2016), badan lebih segar, bugar, dan sehat (Sumartini, Zulkifli, & Adhitya, 2019). Penurunan stres setelah kegiatan senam dapat juga disebabkan karena responden dapat bertemu dengan kelompoknya setelah lama tidak ada kegiatan senam selama bulan Ramadhan di UPT PSTW Jember (Jaka S et al., 2016).

Menurut Tulak dan Umar (2017), hipertensi pada lansia terjadi akibat proses penuaan pada lansia yaitu terjadi kemunduran fisiologis yang menyebabkan kekuatan mesin pompa jantung berkurang serta arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku dan, tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut yang mengakibatkan naiknya tekanan darah. Adanya pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi disebabkan oleh gerakan berupa senam lansia yang dilakukan oleh lansia

merangsang peningkatan kekuatan pompa jantung serta merangsang vasodilatasi pembuluh darah sehingga aliran darah lancar dan terjadi penurunan tekanan darah. Selain itu latihan fisik atau senam dapat membantu kekuatan pompa jantung bertambah karena otot jantung pada orang yang rutin berolahraga sangat kuat sehingga otot jantung pada individu tersebut dapat berkontak lebih sedikit dari pada otot jantung individu yang jarang berolahraga, karena olahraga dapat menyebabkan penurunan denyut jantung dan cardiac output, sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Setelah diberikan senam anti hipertensi, responden juga diberikan terapi tawa selama 5 menit. Penelitian Nurhusnah (2018) membuktikan bahwa terapi tertawa dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi terutama pada nilai sistol (Nurhusnah, 2018). Tertawa merupakan salah satu bentuk ekspresi emosi seseorang atas kondisi yang menggembarakan, membahagiakan atau menyenangkan yang secara alami dapat menghambat aktivasi saraf simpatis. Pada gilirannya hambatan terhadap aktivasi saraf simpatis ini dapat mencegah peningkatan tekanan darah bagi yang tidak menderita hipertensi atau menurunkan tekanan darah bagi mereka yang sudah menderita hipertensi (Velindria et al, 2012). Suasana

relaksasi yang bisa didapatkan melalui tertawa tubuh akan melepaskan hormone endorphin yang dapat membantu menurunkan tekanan darah.

Terapi tertawa merupakan terapi komplementer yang dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien yang mengalami hipertensi sistolik terisolasi. Terapi tawa adalah salah satu cara untuk mencapai kondisi rileks. Tertawa merupakan paduan dari peningkatan sistem saraf simpatik dan juga penurunan kerja sistem saraf simpatik. Peningkatannya berfungsi untuk memberikan tenaga bagi gerakan pada tubuh, namun hal ini kemudian juga diikuti oleh penurunan sistem saraf simpatik yang salah satunya disebabkan oleh adanya perubahan kondisi otot yang menjadi lebih rileks, dan pengurangan pemecahan terhadap nitric oxide yang membawa pada pelebaran pembuluh darah, sehingga rata-rata tertawa menyebabkan aliran darah sebesar 20%, sementara stres menyebabkan penurunan aliran darah sekitar 30%. Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi tertawa dapat menurunkan tekanan darah khususnya pada penderita hipertensi

Perbedaan Tekanan Darah Diastolik Lansia Sebelum dan Setelah Pemberian

Kombinasi Senam Anti Hipertensi dan Terapi Tawa

Berdasarkan data hasil penelitian, diketahui bahwa rata-rata tekanan darah diastolik lansia sebelum melakukan senam hipertensi dan terapi tawa lansia selama penelitian berlangsung yaitu 80 mmHg. Tekanan darah meningkat disebabkan karena proses penuaan dan terjadi perubahan sistem kardiovaskuler baik secara struktural maupun fisiologis. Selain itu juga dipengaruhi oleh pola makan dan gaya hidup seperti kurang berolahraga. Orang yang tidak berolahraga pada umumnya cenderung mengalami kegemukan, stres. Hal tersebut dapat merangsang hormon adrenalin yang menyebabkan jantung berdenyut lebih cepat dan penyempitan kapiler sehingga tekanan darah meningkat (Sumartini, 2019). Berdasarkan dari hasil penelitian yang ditemukan oleh peneliti bahwa hasil ini sesuai dengan teori yang diatas, dimana rata-rata tekanan darah responden sebelum melakukan senam hipertensi lansia termasuk dalam kategori pra hipertensi.

Berdasarkan data hasil penelitian, diketahui bahwa rata-rata tekanan darah diastolik lansia sesudah melakukan senam hipertensi dan terapi tawa lansia selama penelitian berlangsung yaitu 81,82 mmHg. Hal ini termasuk dalam kategori pre

hipertensi yaitu tekanan darah diastolik 80-89 mmHg. Dan hasil uji analisis yaitu $p=0,0533$, yang artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Menurut teori (Smeltzer, 2012) penurunan tekanan darah terjadi karena pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi. Semakin lama latihan olahraga dan terapi tawa dapat melemaskan pembuluhpembuluh darah karena dapat mengurangi tahanan perifer. Otot jantung pada orang yang rutin berolahraga sangat kuat sehingga otot jantung pada individu tersebut berkontraksi lebih sedikit dari pada otot jantung individu yang jarang berolahraga, karena olahraga dapat dapat menyebabkan penurunan denyut jantung dan olahraga juga akan menurunkan cardiac output, yang akhirnya dapat menurunkan tekanan darah (Sumartini, 2019).

Berdasarkan dari hasil penelitian yang ditemukan oleh peneliti bahwa hasil penelitian ini tidak sesuai dengan teori yang diatas. Setelah dilakukannya senam hipertensi lansia, ratarata tekanan darah responden mengalami peningkatan dan termasuk dalam kategori pre hipertensi yaitu tekanan darah diastolik 80-89 mmHg. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan pelaksanaan terapi kombinasi (terapi tawa dan senam anti hipertensi) hanya satu kali sehingga kurang memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan tekanan

darah diastolik. Hal tersebut didukung oleh penelitian (Wahyudi, 2021) yang menyatakan pelaksanaan terapi diberikan sebanyak 3 kali selama 7 hari dan terdapat penurunan tekanan darah diastolik.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan terapi kombinasi (terapi tawa an senam anti hipertensi) yaitu 133,18 mmHg, rata-rata tekanan darah diastolik yaitu 80 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistolik sesudah dilakukan senam hipertensi lansia yaitu 122,55 mmHg, rata-rata tekanan darah diastolik yaitu 80,82 mmHg. Berdasarkan hasil uji analisis menggunakan t-test dependen diperoleh hasil tekanan sistolik sebelum dan setelah pemberian intervensi adalah 0,000 ($p < 0,005$) yang artinya terdapat perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah melakukan terapi kombinasi. Sedangkan pada tekanan darah diastolik tidak terdapat perbedaan yang signifikan ($p = 0,533$).

Saran

Terapi kombinasi senam hipertensi dan terapi tawa dapat dijadikan sebagai salah satu rekomendasi untuk menurunkan tekanan darah lansia yang memiliki

Hipertensi. Terapi kombinasi ini dapat dilakukan setiap seminggu sekali selama 15- 20 menit untuk mendapatkan hasil yang maksimal

Daftar Pustaka

- Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., Susanto, T. (2018). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, (September), 160. doi:10.32528/ijhs.v0i0.1541
- Hernawan, Totok., & Fahrur, Nur Rosyid. 2017. Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan*. Vol. 10. No. 1.
- Jaka S, R., Prabowo, T., & Dewi S, W. (2016). Senam Lansia dan Tingkat Stres pada Lansia di Dusun Polaman Argorejo Kecamatan Sedayu 2 Kabupaten Bantul Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(2), 110.
- Liza, Merianti. Wijaya, Krisna. 2015.

- Pelaksanaan Senam Jantung Sehat Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Wherda Kasih Sayang Ibu Batu Sangkar. *Jurnal Stikes Yarsi*. Vol 1 Lombok Barat. Tabel: 24.
- Maryam, R.S.dkk. 2008. Mengenal usia lanjut dan perawatannya. Salemba Medika. Jakarta.
- Mauk, K. L. 2016. *Gerontological Nursing Competencies For Care* (Vol. 4, Issue 1). Jones and Bartlett Publishers International.
- Nurhusna., Yosi, Oktarina., & Andika, Sulistiawan. 2018. Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*. Vol. 1. No. 1.
- Pane, B. S. (2015). *JURNAL Pengabdian Kepada Masyarakat* Vol. 21 Nomor 79 Tahun XXI Maret 2015, 21, 1–4.
- Pradono, J., & Sulistyowati, N. 2014. Hubungan antara Tingkat Pendidikan, Pengetahuan Tentang Kesehatan Lingkungan, Perilaku Hidup Sehat dengan Status Kesehatan. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 17(1), 89–95.
- Ratnasari., Kasmawati., Musdalipa., & Azwar. 2018. Efektifitas Pemberian Terapi Tertawa Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jagong Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep. *Bimiki*. Vol. 6. No. 1.
- Susyanti, S., & Nurhakim, D. L. 2019. Karakteristik dan Tingkat Kemandirian Lansia di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia (RSLU) Pemerintah Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Medika Cendikia*, 6(01), 21–32. <https://doi.org/10.33482/medika.v6i01.99>
- Sutrisno, S., Widayati, C. N., & Radate, R. 2018. Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Sikap Terhadap Perilaku Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Jono Kecamatan Tawangharjo Kabupaten Grobogan. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 3(2). <https://doi.org/10.35720/tscnrs.v3i2.121>
- Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., & Adhitya, M. A. P. 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)*, 1(2), 47. doi:10.32807/jkt.v1i2.37
- Tulak dan Umar. 2017. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Wara Palopo
- Wahyudi, Wahid Tri., Yessi, Aprianti., & Triyoso. 2021. Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Klien Hipertensi Untuk Menurunkan Hipertensi di Desa Blambangan Umpu Kabupaten Waykanan Lampung. Vol 4. No. 4
- Wahyuni, I. D., Ainy, A., & Rahmiwati, A. 2016. Analisis Partisipasi Lansia Dalam Kegiatan Pembinaan Kesehatan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sekar Jaya Kabupaten Ogan Komering Ulu. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7(02).
- Yuanti, Yocki., & Nurhidayah. 2019. Senam Sehat Cegah Hipertensi di Posyandu RW 02 Harjamukti Depok. *Jurnal Arsip Pengabdian Masyarakat*. Vol. 1. No.1.