PENGARUH TERAPI TERTAWA DAN MUSIK SUARA ALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS LAMONGAN

MEGA MARHAENIS PUTRI BESTARI
Pembimbing : 1) Dr.Virgianti Nur Faridah, S.Kep., Ns., M.Kep 2) Rizky Asta P, S.Kep., Ns., M.Kep
Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi banyak dijumpai pada usia pertengahan dimulai dari 45 tahun. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diberikan untuk menurunkan tekanan darah adalah terapi tertawa dan musik suara alam. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa dan musik suara alam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Lamongan.
Metode: Desain penelitian menggunakan metode *Pra eksperiment one group pre-posttest design* pada 32 penderita hipertensi yang diseleksi dengan teknik *Cunsecutive sampling* pada 9 Agustus 2022. Intervensi yang dilakukan berupa pemberian terapi tertawa selama 30 menit dan terapi musik suara alam selama 10 menit selama 1 hari. Data tekanan darah diukur menggunakan *shygnomanometer digital* (setelah dan sesudah perlakuan) dan dicatat dilembar observasi.
Hasil: Hasil penelitian menunjukan sebelum dilakukan terapi tertawa dan musik suara alam, 100 % pasien mengalami hipertensi tahap 1 dan setelah dilakukan terapi tertawa dan musik suara alam, 87% mengalami penurunan tekanan darah dan 12% tidak mengalami perubahan tekanan darah. Terdapat pengaruh pemberian terapi tertawa dan musik suara alam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (p=0,000).
Saran: Pemberian terapi tertawa dan musik suara alam dapat mengeluarkan endorphin dan serotonin, yaitu sejenis morfin alami pada tubuh. Ketiga zat ini merupakan zat baik untuk otak sehingga penderia hipertensi merasa lebih tenang. Diharapkan bagi penderita hipertensi agar dapat mempraktekkan terapi tertawa dan musik suara alam untuk menurunkan tekanan darah dirumah.
Kata kunci: hipertensi, tekanan darah,terapi musik suara alam, terapi tertawa.

ABSTRACT

Introduction: Hypertension is often found in middle age starting from 45 years. One of the non-pharmacological therapies that can be given to lower blood pressure is laughter therapy and natural sound music. The purpose of this study was to determine the effect of laughter therapy and natural sound music on reducing blood pressure in patients with hypertension at the Lamongan Health Center.
Methode: The research design used the pre-experimental one group pre-post test design method on32 hypertensive patients were selected using the Cunsecutive sampling technique on August 9, 2022. The intervention was in the form of giving laughter therapy for 30 minutes and natural sound music therapy for 10 minutes for 1 day. Blood pressure data was measured using a digital shygnomanometer (after and after treatment) and recorded on the observation sheet.
Result: The results showed that before laughing therapy and natural sound music, 100% of patients had stage 1 hypertension and after laughing therapy and natural sound music, 87% experienced a decrease in blood pressure and 12% did not experience a change in blood pressure. There is an effect of giving laughter therapy and natural sound music to decrease blood pressure in patients with hypertension (p = 0.000).
Discussion: Giving laughter therapy and natural sound music can release endorphins and serotonin, which are a type of natural morphine in the body. These three substances are good substances for the brain so that hypertension sufferers feel calmer. It is hoped that people with hypertension will be able to practice laughter therapy and natural sound music to lower blood pressure at home.

Keywords: hypertension, blood pressure, nature sound music therapy, laughter therapy.

PENDAHULUAN

Hipertensi disebut juga sebagai *silent killer* karena sering terjadi tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya terkena hipertensi atau baru diketahui setelah terjadinya komplikasi pada penderita. Sehingga sebagian besar penderita hipertensi yang tidak mengetahui bahwa dirinya mengidap hipertensi tidak mendapatkan pengobatan tinggi (Setyaningrum & Setyorini, 2019).

Berdasarkan rekomendasi *Join National Committee* dalam *The Eighth Report of Join National Committee on Prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure* menyatakan bahwa tekanan darah tinggi (hipertensi) merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang ≥140 mmHg (sistolik) dan/atau ≥90 mmHg (Ansar & Dwinata, 2019).

Jumlah penderita hipertensi di dunia tercatat terus meningkat setiap tahunnya. Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi (Kemenkes RI 2019). Peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia tertinggi terdapat di Provinsi DKI Jakarta sebesar 13,4%, (Kemenkes RI 2019). Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi di Provinsi Jawa Timur sebesar 36,3% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. 2020).

Dalam mengatasi hipertensi dapat dilakukan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi dengan menggunakan obat-obatan, sedangkan terapi non farmakologi pada hipertensi dimulai dengan menjalani gaya hidup sehat.

Pengonsumsian obat untuk mengatasi hipertensi banyak efek buruk yang ditimbulkan. Maka pilihan yang paling tepat untuk mengatasi hipertensi adalah dengan menjalani terapi komplementer yang bisa digunakan untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi antaranya terapi tertawa dan musik suara alam.

Menurut Sumaryati (2016), terapi tertawa adalah 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. Tertawa bisa menambah jumlah "*Antibody producing cell*" dalam darah, maka dari itu telah memperkuat fungsi daya tahan tubuh, sehingga daya tahan tubuh menjadi lebih sempurna dan mengurangi terjadinya tekanan. Terapi tertawa dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Intervensi yang dilakukan yaitu 1 kali pemberian terapi tertawa selama 20 menit (Surbakti dkk, 2016)

Adapun menurut Lita dkk (2019), pemberian terapi musik sebagai alternatif dari teknik relaksasi diharapkan dapat membuat penderita tekanan darah tinggi dapat mencapai keadaan rileks dan keadaan emosional yang stabil, sehingga tekanan darah dapat stabil. Salah satu musik yang digunakan untuk relaksasi adalah musik suara alam. Musik suara alam merupakan musik tanpa adanya lirik dengan suara-suara angin, air, burung, hujan, dan sebagainya. Terapi musik suara alam dapat memperbaiki tekanan darah pada lansia. Intervensi yang dilakukan yaitu 1 kali pemberian terapi musik suara alam selama kurang lebih 20 menit (Rahmawati 2020).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti "Pengaruh Terapi Tertawa dan Musik Suara Alam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Lamongan"

METODELOGI PENELITIAN

Desain atau rancangan penelitian adalah sesuatu yang sangat penting dalam penelitian, memungkinkan pengontrolan maksimal beberapa faktor yang dapat mempengaruhi akurasi suatu hasil (Nursalam, 2017).Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre Eksperiment* dengan pendekatan *one group pretest posttest design*, dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi tetawa dan musik suara alam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Lamongan. Penelitian ini berlokasi di Puskesmas Lamongan.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh jumlah penderita hipertensi di poli lansia sesuai survei awal pada 1 bulan terakhir yaitu Desember 2021 yang ada di Puskesmas Lamongan sebanyak 215 orang.

Sampel dalam penelitian ini adalah 32 penderita hipertensi di Puskesmas Lamongan yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia

menjadi responden kriteria yang dijadikan sampel yaitu:

1) Kriteria inklusi
   Kriteria inkkusi dalam penelitian ini adalah: (1) Penderita hiperensi dengan usia >45 tahun di puskesmas (2) Responden yang memiliki penyakit hipertensi (3) Penderita yang mengalami hipertensi tahap 1 dengan tekanan darah Sistolik : 140-159 mmHg dan Diastolik: 90-99 mmHg (4) Penderita yang mengkonsumsi obat dan yang tidak mengkonsumsi obat (5) Penderita rawat jalan (6) Bersedia menjadi responden.
2) Kriteria Eksklusi
   Kriteria eksklusi penelitian ini yakni: (1) Penderita hipertensi dengan usia < 45 tahun (2) penderita yang tekanan darah <140/89 mmHg dan >159/99 mmHg (3) Responden yang tidak bersedia menjadi responden.

Sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat memiliki populasi. Teknik sampling merupakan caara-cara yang ditempuh dalam pengambilan sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan subyek penelitian (Nursalam, 2016). Sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *Conscutive sampling* yaitu cara pengambilan sampel dimana populasi yang bersifat heterogen dibagi-bagi dalam lapisan-lapisan yang saling pisah dari setiap lapisan (strata) tersebut dan dapat diambil secara acak (Notoatmodjo, 2018).

Instrumen yang digunakan pada variabel independen adalah SOP terapi tertawa dan terapi musik suara alam, untuk alat terapi musik sualam yaitu speaker *Bluetooth* merek OontZ Angel 3 dan *handphone* dan pada variabel dependen adalah lembar observasi pngukuran tekanan darah dan *Sphygmomanometer* digital merek *Arm Syle.* Pada penelitian ini variabel independen yaitu terapi tertawa dan musik suara alam dan dependen yaitu tekanan darah.

HASIL PENELITIAN

1) Menganalisis pengaruh terapi tertawa dan musik suara alam terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Lamongan bulan Agustus 2022.

Tekanan darah	N	Min-Max	Mean ± Std. Deviation	P *value*
Pre Test				
Sistolik	32	140-159	143.94 ± 0.918	
Diastolik		90-95	91.06 ± 0.242	0.000
Post Test				
Sistolik	32	135-150	137.96 ± 4.162	
Diastolik		80-90	83.81 ± 3.383	

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa tekanan darah sebelum diberi terapi tertawa dan musik suara alam memiliki nilai rata-rata sistolik 143.94 dan diastolik 91.06 dengan tekanan darah terendah 140/90 dan tertinggi 159/95. Kemudian didapatkan setelah diberikan terapi tertawa dan musik suara alam pada penderita hipertensi, memiliki rata-rata sistolik 137.96 dan diastolik 83.81 dengan tekanan darah terendah 135/80 dan teringgi 150/90, dengan selisih rata-rata sebelum dan sesudah diberi terapi tertawa dan musik suara alam untuk sistolik 5.98 dan diastolik 7.25. Penurunan tekanan darah penderita hipertensi terjadi karena sudah diberikan terapi tertawa dan musik suara alam.

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* yang telah dilakukan peneliti menggunakan program SPSS for windows versi 16 menunjukkan nilai p=0.000 dimana p≤0.05 sehingga H1 gagal ditolak yang bermakna terdapat pengaruh terapi terawa dan musik suara alam terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Lamongan.

PEMBAHASAN

1) Pengaruh terapi tertawa dan musik suara alam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Lamongan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita

hipertensi di Puskesmas Lamongan sebelum dan sesudah pemberian terapi tertawa dan musik suara alam. Hal ini dibuktikan dengan cek tekanan darah sebelum diberikan terapi tertawa dan terapi musik suara alam dalam 1 hari memiliki nilai rata-rata sistolik 143.94 dan diastolik 91.06 dengan tingkat hipertensi tahap 1. Kemudian didapatkan setelah diberikan terapi tertawa dan musik suara alam selama 1 hari pada penderita hipertensi memiliki nilai rata-rata sistolik 137.96 dan diastolik 83.81 dengan nilai tekanan darah terendah 135/80 dan tertinggi 150/90. Dengan selisih rata-rata sebelum dan sesudah diberikan terapi tertawa dan musik suara alam untuk sistolik 5.98 dan diastolik 7.25. Penurunan tekanan darah terhadap penderita hipertensi terjadi karena sudah diberikan terapi tertawa dan musik suara alam, dengan cara mempraktekkan tertawa untuk ditiru responden selama 20-30 menit dan diberikan rekaman audio suara alam selama 10 menit.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Velindria et al. (2012), menunjukkan bahwa ada kecenderungan rata-rata tekanan darah baik pada tekanan sistolik maupun diastolik pada penderita hipertensi yang dilakukan terapi tertawa lebih rendah bila dibandingkan dengan kelompok penderita hipertensi yang tidak dilakukan terapi tertawa. Kecenderungan lebih rendahnya tekanan darah pada kelompok penderita hipertensi yang dilakukan terapi tertawa ini mengindikasikan bahwa tertawa secara fisiologis bersifat hipotensif (menurunkan tekanan darah).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Bakhthiar, (2020) pemberian musik sebagai alternatif dari teknik relaksasi maka diharapkan penderita hipertensi dapat mencapai keadaan relaks dan keadaan emosional penderita yang stabil, sehingga tekanan darah juga stabil, selain menurunkan tekanan darah musik juga mempengaruhi sistem saraf parasimpatis yang meregangkan tubuh dan memperlambat denyut jantung, serta memberikan efek rileks pada organ-organ tubuh dan juga menurunkan kecemasan.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti berpendapat bahwa terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sdiberikan terapi tertawa dan musik suara alam terjadi karena selama terapi klien merasa nyaman dan rilleks dengan terapi tertawa dan musik suara alam. Dengan adanya intervensi terapi tertawa dan musik suara alam, diharapkan dapat diaplikasikan oleh responden dalam kehidupan sehari-hari sebagai penanganan non farmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri tanpa efek samping dalam menurunkan tekanan darah.

Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi tertawa dan musik suara alam terdapat penurunan tekanan darah pada penderia hipertensi di Puskesmas Lamongan.

PENUTUP

Dari hasil analisis data sesuai dengan masalah serta tujuan penelitian tentang pengaruh terapi tertawa dan musik suara alam terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Lamongan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1) Seluruh penderita hipertensi di Puskesmas Lamongan mengalami tekanan darah tinggi sebelum diberikan terapi tertawa dan musik suara alam .
2) Hampir seluruhnya (87%) penderita dihipertensi di Puskesmas Lamongan mengalami penurunan tekanan darah dan sebagian kecil (3%) yang mengalami tekanan darah tinggi sesudah diberikan terapi tertawa dan musik suara alam.
3) Terdapat pengaruh terapi tertawa dan musik suara alam terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Lamongan.

Berdasarkan kesimpulan diatas maka ada beberapa saran dari peneliti yaitu sebagai berikut :

1) Bagi Akademis

Disarankan bagi akademik untuk menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi, sumbangan ilmiah dalam bidang ilmu keperawatan medikal bedah terkait masalah hipertensi. Dan sebagai bahan bacaan atau sarana pembandingan bagi ilmu pengetahuan dalam memperkaya informasi dalam bidang tersebut.

2) Bagi Praktis

1. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan terapi tertawa dan musik suara alam dapat menjadi terapi tambahan dalam penurunan tekanan darah dengan pendekatan nonfamakologis.

2. Bagi Responden

Diharapkan bagi penderita hipertensi agar dapat mempraktekkan terapi tertawa dan musik suara alam dirumah.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Disarankan bagi akademik peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan dengan membandingkan antar kelompok yang tidak menggunakan teknik farmakologis ini sehingga akan tampak jelas apakah ada perbedaan yang terjadi pada responden akibat perlakuan yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

Ansar J, Dwinata I, M. APRIANI. 2019. "Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar." *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan* 1 (3): 28–35. https://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/6083.

Bakhthiar, Dananto. 2020. "PENERAPAN TERAPI MUSIK NATURE SOUND (SUARA ALAM) AIR & KICAUAN BURUNG UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HaIPERTENSI GRADE II." *Universitas Muhammadiyah Magelang*. http://eprintslib.ummgl.ac.id/2430/1/17.0601.0056_BAB I-BAB II_BAB III_BAB V_DAFTAR PUSTAKA.pdf.

Kemenkes RI. 2019. "Hipertensi Si Pembunuh Senyap." *Kementrian Kesehatan RI*, 1–5. https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf.

Lita, Heldiayana A, and Meisa D. 2019. "Pengaruh Musik Suara Alam Terhadap Tekanan Darah." *Jurnal Kesehatan Komunitas* 5 (3): 132–38. https://doi.org/10.25311/keskom.vol5.iss3.129.

Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Ke. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitihan Ilmu Keperawatan*. Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika.

Rahmawati, Annisa. 2020. "PENGARUH TERAPI MUSIK NATURE SOUND TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI DESA PINGKUK KECAMATAN BENDO KABUPATEN MAGETAN." STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun. http://repository.stikes-bhm.ac.id/749/.

Setyaningrum N, Setyorini A, Fitrianta F T. 2019. "Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Upt Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta." *Surya Medika: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat* 13 (1): 41–50. https://doi.org/10.32504/sm.v13i1.99.

Sumaryati, Ni Made. 2016. "Pengaruh Therapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di PSWT Puspakarma Mataram." *Jurnal Sangkareang Mataram* 2 (1): 40–46. https://sangkareang.org/index.php/SANGKAREANG/article/view/339.

Velindria, Meliza K, Badriah D L, and Supyan A. 2012. "PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI RINGAN DI DESA RANJIWETAN MAJALENGKA." *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada* 1 (1): 37–40. https://www.neliti.com/id/publications/295118/pengaruh-terapi-tertawa-terhadap-penurunan-tekanan-darah-pada-penderita-hiperten#cite