



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won0961>

Terapi Humor : Video Komedi terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Primer

^KFazlin Binti Syafruddin¹, Rahmawati Ramli², Rizqy Iftitah Alam³, Akbar Asfar⁴
^{1,2,3,4}Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): fazlinsyafruddin910@gmail.com

fazlinsyafruddin910@gmail.com¹, rahmawati.ramli@umi.ac.id², rizqyiftitah.alam@umi.ac.id³,
akbar.asfar@umi.ac.id⁴

ABSTRAK

Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah pada arteri yang mengangkut nutrisi berupa darah dari jantung untuk kemudian diedarkan ke seluruh jaringan tubuh. Terapi humor mempunyai efek merangsang seseorang untuk tertawa, tindakan ini dapat merangsang pelepasan opiat endogen atau zat yang biasa dikenal dengan nama endorphen. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Terapi Humor : Video Komedi terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Primer. Desain penelitian yang digunakan *Quasy Experimen* Semu rancangan pretest posttest control group design dengan jumlah sampel 22 intervensi dan 22 responden kontrol dengan menggunakan random sampling. Analisis bivariat menggunakan uji T berpasangan dan uji Wilcoxon.. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata darah diastolik sebelum-sesudah diastolik diberikan 82,73, setelah 78,64, dan rata-rata darah sistolik sebelum-sesudah diastolik di 146,82, setelah 133,18. Sebaliknya pada kelompok kontrol yang diamati rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah mendapat perlakuan humoral 145,82 dan 135,91. Sedangkan rata-rata darah diastolik sebelum diberikan terapi humor, dan diastolik setelah diberikan terapi humor adalah 87,00. Kesimpulan penelitian adalah terapi humor dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi primer

Kata Kunci : Tekanan Darah; Terapi Humor; Pasien Hipertensi

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.won@umi.ac.id

Article history:

Received 04 Juli 2024

Received in revised form 19 Juli 2024

Accepted 15 Mei 2025

Available online 30 Juni 2025

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Hypertension is characterized by increased blood pressure in the arteries which transport nutrients in the form of blood from the heart to then circulate throughout the body's tissues. Humorthrapy has the effect of stimulating a person to laugh, this action can stimulate the release of endogenous opiates or substances commonly known as endorphins. The research design used was a quasi-experimental quasi-pretest posttest control group design with a sample size of 22 intervention and 22 control respondents using random sampling. On the other hand, the Wilcoxon diastolic test intervention group before the hypothesis tested p-value 001 and the Wilcoxon control group systolic-diastolic test before the hypothesis was not normal, so the application of the Wilcoxon test based on data analysis showed a p value of less than 0.001. The results showed that the average diastolic blood before-after diastolic was given 82.73, after 78.64, and the average systolic blood before-after diastolic was 146.82, after 133.18. In contrast, in the control group, the average systolic blood pressure before and after receiving humoral treatment was 145.82 and 135.91. Meanwhile, the average diastolic blood pressure before being given humor therapy and diastolic blood after being given humor therapy was 87.00. conclusion results show that humor therapy can reduce blood pressure in primary hypertension patients

Keywords: Blood Pressure; Humor Therapy; Hypertension Patients

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang meningkat tekanan darah pada arteri yang membawa nutrisi dalam bentuk darah dimulai dari jantung dan beredar ke jaringan seluruh tubuh ¹. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi antara lain toksin, faktor genetik, umur, jenis kelamin, etnis, stress, kegemukan, nutrisi, merokok, narkoba, alkohol, kafein, kurang olahraga, kolesterol tinggi ².

Prevalensi kasus hipertensi di dunia menurut data *World Health Organization* (WHO) hipertensi secara keseluruhan, hanya 37% pria dan 51% wanita yang pernah didiagnosis hipertensi sebelumnya. Di antara mereka yang memiliki hipertensi, perempuan juga lebih mungkin untuk menerima pengobatan: secara keseluruhan, 33% wanita minum obat untuk hipertensi, dibandingkan dengan 19% pria. Selain itu, 12% wanita dan 6% pria dengan hipertensi mengontrol tekanan darahnya ^{3,4}

Peningkatan prevalensi hipertensi berdasarkan cara pengukuran juga terjadi di hampir seluruh provinsi di Indonesia. Peningkatan prevalensi tertinggi terdapat di Provinsi DKI Jakarta sebesar 13,4%, Kalimantan Selatan sebesar 13,3%, dan Sulawesi Barat sebesar 12,3%. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa Provinsi Kalimantan Selatan memiliki prevalensi tertinggi sebesar 44,13% diikuti oleh Jawa Barat sebesar 39,6%, Kalimantan Timur sebesar 39,3%. Provinsi Papua memiliki prevensi hipertensi terendah sebesar 22,2% diikuti oleh Maluku Utara sebesar 24,65% dan Sumatera Barat sebesar 25,16%. Secara nasional prevalensi hipertensi menunjukkan kecenderungan peningkatan dari Riskesdas tahun 2007. Berdasarkan hasil Riskesdas 2007, prevalensi hipertensi di Indonesia pada tiga jenis metode menunjukkan peningkatan. Prevelensi hipertensi diprovinsi Sulawesi selatan menurut diagnosis oleh dokter yaitu 7,22% dan yang tertinggi dikabupaten Jeneponto (9,7%) proporsi mengukur tekanan darah secara rutin pada penduduk umur ≥ 18 tahun di provinsi Sulawesi selatan yaitu 9,99% dan tertinggi dikabupaten jeneponto 17,15% ⁵

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. faktor risiko yang tidak dapat dikontrol yaitu usia, riwayat keluarga, dan jenis kelamin, sedangkan bagian yang kedua faktor risiko yang dapat dikontrol yaitu kebiasaan konsumsi kopi, merokok, konsumsi alkohol dan obesitas ⁶

Association for Applied and Therapeutic Humor (AATH) menyatakan bahwa humor dapat digunakan sebagai intervensi terapeutik dengan menggunakan stimulus-stimulus yang merangsang ekspresi gembira. 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 ⁷.

Terapi humor dengan menggunakan media film komedi ini merupakan intervensi yang diberikan untuk mengubah konsekuensi fungsional dari negatif menjadi positif. Terapi humor merupakan suatu tindakan yang bertujuan untuk merangsang seseorang untuk tertawa, dimana tindakan ini mampu menstimulasi pelepasan opiat endogenous atau sering disebut dengan endorfin. Manfaat endorfin adalah menimbulkan relaksasi yang berdampak pada pelebaran pembuluh darah sehingga menurunkan tekanan darah, dengan kondisi relaks juga akan membuat denyut jantung menjadi normal. ⁸.

Menurut penelitian Dr. William Fry nilai humor dan tawa dalam proses penuaan dan menunjukkan manfaat tawa pada tekanan darah dan system kardiovaskuler. Sebagai bukti kemampuan tertawa untuk mengurangi stress dan rasa sakit, rileks, otot, dan manfaat system kognitif dan kekebalan, terapi tawa dilegitimasi dan dikembangkan sebagian besar didasarkan pada humor dan komedi ⁹

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.

Di Wilayah Puskesmas Bontomarannu Kabupaten Gowa, terdapat 1.545 lansia yang berumur >69 tahun. Pada usia 69 tahun orang lanjut usia akan mengalami tekanan darah tinggi. Berdasarkan jumlah populasi tersebut dan permasalahan yang mungkin terjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi humor dengan video komedi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi primer di Wilayah Kerja Puskesmas Bontomarannu Kabupaten Gowa.

METODE

Desain Penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian.

¹⁰. Penelitian ini adalah jenis desain penelitian *quasy experiment semu* dengan rancangan *pretest post test control group design*. Bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi humor dengan video komedi terhadap

penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi primer. Pada penelitian ini terlebih dahulu dilakukan pretest sebelum memberikan perlakuan dan melakukan posttest setelah memberikan perlakuan.

Lokasi penelitian dilakukan di wilayah pukesmas Bontomarannu. Penelitian dilakukan pada tanggal 5 Agustus- 5 September. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas bontomarannu sebanyak 44 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik Quasy Experimen Semu rancangan pretest posttest control group design. Analisis data yang digunakan univariat dan bivariat menggunakan uji *paired T Test* dan uji *Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan $p\text{-value} < 0,05$ dan uji *T* dengan $p\text{ value} = 0,000$ $\alpha < 0,05$. Analisis ini diolah menggunakan aplikasi SPSS. Data yang dikumpulkan didapatkan melalui lembar observasi.

HASIL

Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan terapi humor 146,82 dan rata-rata tekanan darah sistolik setelah diberikan terapi humor 133,18, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum diberikan 82,73 dan rata-rata tekanan diastolik setelah diberikan terapi humor 78,64. Sedangkan kelompok kontrol diketahui rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan terapi humor 145,82 dan rata-rata tekanan darah sistolik setelah diberikan 135,91. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum diberikan terapi humor 87,00 dan rata-rata tekanan darah diastolik setelah diberikan terapi humor 83,36.

Menggunakan uji *paired T Test* dan uji *Wilcoxon*, uji *paired T Test* pada kelompok intervensi sistolik sebelum dan sesudah terdapat uji *normalitas* data berdistribusi normal karena signifikannya diatas 0,05. Diketahui nilai $p\text{-value}$.000 yang artinya ada pengaruh terapi humor terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi primer di Wilayah Kerja Pukesmas Bontomarannu. Sedangkan uji *Wilcoxon* kelompok intervensi diastolik sebelum sesudah diketahui nilai $p\text{-value}$ 001 dan kelompok kontrol sistolik-diastolik sebelum sesudah terdapat tidak normal sehingga menggunakan uji *Wilcoxon* berdasarkan analisa data diketahui nilai $p\text{ value}$ ($\alpha < 0.00$). Berarti ada pengaruh terapi humor dengan video komedi terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi primer kelompok intervensi pada lansia.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui rata-rata tekanan darah sebelum pada kelompok intervensi adalah 146,82 mmHg, dimana tekanan darah terendah adalah 130 mmHg dan tekanan darah tertinggi adalah 170 mmHg. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan bahwa nilai rata-rata tekanan darah pada kelompok kontrol sebelum yaitu 145.45 mmHg dimana tekanan darah terendah adalah 130 mmHg dan tekanan darah tertinggi 170 mmHg. Dari hasil tersebut terlihat bahwa rata-rata lansia di Pukesmas Bontomaranu menderita prehipertensi, hipertensi stage 1 dan hipertensi stage 2.

Secara umum 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 ditengok, jalan limbung atau sempoyongan dan pengukuran tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg⁷.

Menurut Lubis, hipertensi diklasifikasikan atas hipertensi primer (esensial) (90-95%) dan hipertensi sekunder (5-10%). Dikatakan hipertensi primer bila tidak ditemukan penyebab dari peningkatan tekanan darah tersebut, sedangkan hipertensi sekunder disebabkan oleh penyakit atau keadaan seperti penyakit parenkim ginjal, serta akibat obat. Hipertensi esensial merupakan penyakit multifaktorial yang dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan. Peranan faktor genetik pada etiologi hipertensi didukung oleh penelitian yang membuktikan bahwa hipertensi terjadi di antara keluarga dekat walaupun dalam lingkungan yang berbeda. Faktor lingkungan yang mempengaruhi tekanan darah antara lain obesitas, stress, peningkatan asupan natrium, konsumsi alkohol yang berlebihan, dan lain-lain¹¹.

Maka peneliti berpendapat bahwa seseorang dikatakan mengalami hipertensi apabila tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, hal ini dikarenakan adanya faktor lain seperti peningkatan usia, penurunan aktifitas fisik, kurangnya konsumsi makan, serta stress yang berlebihan.

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.⁷ 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

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian ditemukan adanya perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi humor dengan video komedi pada lansia, diperoleh nilai pretest-posttest yang signifikan dengan menggunakan uji T berpasangan dan uji Wilcoxon, uji T berpasangan pada lansia. kelompok intervensi sistolik sebelum dan sesudah tes. Normalitas datanya berdistribusi normal karena signifikansinya diatas. Lansia dapat menerapkan terapi humor dengan video komedi sebagai terapi pendamping dalam menurunkan hipertensi pada lansia dan Puskesmas dapat menambahkan intervensi terapi humor dengan video komedi sebagai terapi tambahan non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah lansia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Inriani I, Narmawan N, Abadi E. Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Pesisir Puskesmas Soropia. Heal Inf J Penelit. 2021;13(1):1–10.
2. Wahyu Riniasih, WDH. PENGARUH PEMBERIAN DAUN KELOR TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI LANSIA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19. J SMART Keperawatan. 2021;Vol. 8, No.

4. Zhou B, Carrillo-Larco RM, Danaei G, Riley LM, Paciorek CJ, Stevens GA, et al. Worldwide trends in hypertension prevalence and progress in treatment and control from 1990 to 2019: a pooled analysis of 1201 population-representative studies with 104 million participants. *Lancet*. 2021;398(10304):957–80.
5. Tim Riskesdas 2018. laporan provinsi sulawesi selatan RISKESDAS2018. JAKARTA; 2019.
6. Purnawinadi IG, Pontoh RJ. Determinan Hipertensi Primer Pada Masyarakat Non-Advent. *Nutr J*. 2021;5(1):39.
7. Wijayanto T, Budianto A, Sari IM. Pengaruh Terapi Humor Dengan Video Komedi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer. *Healthc Nurs J*. 2022;4(1):168–78.
8. Dewi M. The Effect Of Humor Therapy Using Comedy Film to reduce Blood Pressure in Elderly With Hypertension. *J Keperawatan Komunitas*. 2019;8(1):29–33.
9. Gonot-Schoupinsky FN, Garip G. Laughter and humour interventions for well-being in older adults: A systematic review and intervention classification. *Complement Ther Med*. 2018;38(May):85–91.
10. Dr. Sandy Siyoto, SKM., MKes & M. Ali Sodik M. Dasar metode penelitian. Ayup, editor. Yogyakarta: Literasi Media Publishing; 2015.
11. Achmad S. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Walantaka. *J Ilm Kesehat*. 2017;XII:41–8.