

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah salah satu penyakit yang umum terjadi dan sering di sebut sebagai *silent disease* atau penyakit diam- diam. Hal ini karena hipertensi sering tidak menunjukkan gejala yang khas, sehingga banyak orang tidak menyadari bahwa mengalami kondisi ini. Hipertensi dapat terjadi pada pria maupun wanita, serta pada berbagai kelompok usia, baik dewasa maupun kalangan muda. Gejala hipertensi yang umumnya tidak spesifik membuatnya sulit di deteksi tanpa pengukuran tekanan darah (Setyaningrum et al., 2018)

Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* tahun 2020, PTM (Penyakit Tidak Menular) di perkirakan akan menyebabkan 73% kematian dan 60% kesakitan secara global (Nyaaba et al., 2017). Negara-negara yang paling merasakan dampaknya adalah negara berkembang, termasuk Indonesi, di seluruh Indonesia, sekitar 972 juta orang atau sekitar 26,4% dari populasi dunia mengidap hipertensi (Kemenkes, 2019). Hipertensi, yang disebut oleh WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) dalam Yonata dkk pada tahun 2016, merupakan salah satu PTM yang menjadi masalah kesehatan yang serius .

Penyakit tidak menular merupakan penyebab kematian hampir 70% di seluruh dunia (Kristana, Pudji et al., 2022). Di Jawa Tengah tingkat plevaleksi hipertensi mencapai 34,11%. Tingkat hipertensi pada

perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, dengan persentase 36,85% untuk perempuan dan 31,34% untuk laki-laki. Di daerah perkotaan, tingkat hipertensi sedikit lebih tinggi yaitu 34,43%, sedangkan di daerah pedesaan mencapai 2,8% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2021).

Dampak dari hipertensi menjadi lebih sulit untuk di pahami karena seringkali seseorang tidak menyadari bahwa dirinya menderita tekanan darah tinggi sampai pada akhirnya muncul penyakit lain seperti penyakit jantung, stroke, atau gangguan ginjal yang berpotensi fatal. Namun, kondisi ini sebenarnya dapat di cegah bila hipertensi dapat di control dari awal (Sumaryati, 2016).

Cara penanganan hipertensi nonfarmakologi meliputi modifikasi gaya hidup, seperti berhenti merokok, mengurangi kelebihan berat badan, menghindari konsumsi alkohol, mengatur pola makan, serta mengurangi minuman yang berkafein seperti kopi dan teh,. Selain itu, penanganan nonfarmakologi juga melibatkan aspek psikis, seperti mengurangi stres, melakukan olahraga, terapi music, terapi tertawa dan istirahat (Ajiningtyas et al., 2018).

Terapi tertawa adalah salah satu jenis penanganan hipertensi nonfarmakologi yang mulai menjadi tren saat ini. Terapi ini pertama kali diperkenalkan oleh Kataria pada tahun 2012. Terapi tertawa bertujuan untuk mencapai perasaan kegembiraan dalam hati yang di ungkapkan melalui tawa atau senyuman yang tampak pada wajah. Efek dari terapi ini

termasuk perasaan hati yang bebas dan bergembira, perasaan yang lega, peredaran darah yang lancar, serta pencegahan penyakit dan pemeliharaan kesehatan. Tertawa selama 5-10 menit dapat merangsang pelepasan endorfin, serotonin, dan melatonin dalam tubuh. Endorfin dan serotonin merupakan senyawa alami yang memiliki efek meredakan stres dan memberikan perasaan rileks. Melatonin juga berperan penting dalam keseimbangan tidur dan mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Terapi tertawa merupakan teknik yang mudah dilakukan dan dapat memberikan manfaat positif bagi kesejahteraan kita (Nurhusna et al., 2018).

Hasil penelitian Sumartyati, (2016) menunjukkan Terdapat adanya pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi dan juga di dukung oleh jurnal Setiyaningrum, (2018) menunjukkan hasil Terdapat adanya pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi, di dukung juga oleh jurnal (Nurhusna et al., 2018). Terdapat adanya pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Berdasarkan uraian penulis termotivasi untuk mengambil judul Karya Tulis Ilmiah implementasi terapi tertawa untuk menurunkan Tekana Darah pasien hipertensi di tatanan keluarga.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah Bagaimana pengelolaan tertawa terhadap pasien hipertensi ditatanan keluarga ?

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari karya tulis ini adalah mempelajari terapi tertawa untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi terapi tertawa untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi ditatanan keluarga.
- b. Menganalisa sebelum dan sesudah pemberian terapi tertawa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis untuk menambah ilmu keperawatan pengetahuan dan wawasan mengenai penanganan penyakit hipertensi sehingga mampu menurunkan tekanan darah dengan melakukan terapi tertawa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Perawat

Penelitian ini dapat menjadi sumbangan masukan serta bahan evaluasi bagi institusi pendidikan keperawatan dalam terus meningkat kualitas kegiatan belajar mengajar.

b. Bagi Profesi

Penelitian ini untuk menambah wawasan dan pengetahuan mengenai penelitian dan prosesnya. Penelitian ini juga sebagai sumber untuk pengembangan penelitian lebih lanjut di bidang keperawatan komunitas khususnya hubungan tingkat pengetahuan dengan gaya hidup pada pasien hipertensi. Selain itu penelitian juga dapat dijadikan sebagai dasar pertimbangan dalam

melaksanakan fungsi perawat sebagai educator.

c. Bagi Institusi

Penelitian ini di harapkan memberikan informasi terkait factor yang mempengaruhi hipertensi, sehingga mampu memberikan implementasi yang tepat terkait pencegahan hipertensi di masyarakat.

d. Bagi Keluarga

Penelitian ini dapat menjadi bahan pembelajaran kepada masyarakat untuk lebih meningkatkan pengetahuan mengenai factor resiko hipertensi agar dapat melakukan upaya preventif dalam mencegah terjadinya hipertensi.