

Efektivitas Terapi Tertawa sebagai Intervensi Komplementer untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

Harliani Harliani^{1*}, Muh. Ilham Mahyuddin², Ismail³, Ade Nurkhotimah⁴, Sri Wahyuni Mansur⁵



^{1,2,3}Program Studi Keperawatan,
Jurusan Keperawatan Poltekkes
kemenkes Makassar

⁴Program Studi Profesi Apoteker,
Fakultas Farmasi Universitas
Hasanuddin

⁵Program Studi Profesi Ners, STIKES
Panakkukang Makassar

Correspondence

Program Studi Keperawatan,
Jurusan Keperawatan Poltekkes
kemenkes Makassar

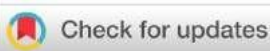
Email: ismailskep@gmail.com

History

- Received: Juni 2025
- Accepted: Juli 2025
- Published: Juli 2025

DOI :

<https://doi.org/10.17605/OSF.IO/W73UA>



Copyright

© PT Celebes Health Journal. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International license.

ABSTRAK

Latarbelakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama di seluruh dunia dan merupakan faktor risiko utama morbiditas dan mortalitas kardiovaskular. Di Indonesia, prevalensi hipertensi terus meningkat, dengan Sulawesi Selatan berada di peringkat tertinggi. Pendekatan non-farmakologis semakin dipromosikan sebagai strategi pelengkap untuk meningkatkan kontrol tekanan darah. Salah satu metode yang menjanjikan adalah terapi tawa, yang telah dilaporkan dapat meningkatkan suasana hati, merangsang pelepasan endorfin, dan mengurangi ketegangan pembuluh darah. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi tawa dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif yang dilakukan pada bulan April 2024 di wilayah kerja Puskesmas Gentungang, Kabupaten Gowa. Satu pasien hipertensi, berusia 43 tahun, dipilih secara purposif sebagai subjek penelitian. Terapi tawa berupa sesi video berbasis humor diberikan tiga kali selama satu minggu. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah setiap intervensi, disertai dengan observasi dan laporan diri pasien mengenai respons fisik dan emosional. **Hasil:** Hasilnya menunjukkan penurunan tekanan darah yang konsisten di semua sesi. Tekanan sistolik rata-rata menurun sebesar 16,3 mmHg dan tekanan diastolik sebesar 7,6 mmHg. Pasien juga melaporkan berkurangnya sakit kepala, peningkatan kualitas tidur, dan peningkatan suasana hati setelah intervensi. Tidak ada efek samping yang diamati selama terapi. **Kesimpulan:** Terapi tawa menunjukkan efektivitas sebagai intervensi nonfarmakologis komplementer untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Temuan ini menunjukkan potensi integrasinya ke dalam praktik keperawatan, terutama di layanan kesehatan primer, untuk mendukung manajemen hipertensi holistik.

Kata Kunci: Hipertensi, Terapi tawa, Tekanan darah, Keperawatan komplementer

ABSTRACT

Background: Hypertension is a major public health problem worldwide and a leading risk factor for cardiovascular morbidity and mortality. In Indonesia, the prevalence of hypertension continues to rise, with South Sulawesi ranked among the highest cases. Non-pharmacological approaches are increasingly promoted as complementary strategies to enhance blood pressure control. One promising method is laughter therapy, which has been reported to improve mood, stimulate endorphin release, and reduce vascular tension. **Objective:** This study aimed to evaluate the effectiveness of laughter therapy in reducing blood pressure among patients with hypertension. **Methods:** This research employed a descriptive case study design conducted in April 2024 at the working area of Gentungang Public Health Center, Gowa District. One hypertensive patient, aged 43 years, was purposively selected as the study subject. Laughter therapy in the form of humor-based video sessions was administered three times over one week. Blood pressure was measured before and after each intervention, accompanied by observation and patient self-report regarding physical and emotional responses. **Results:** The results showed a consistent reduction in blood pressure across all sessions. Average systolic pressure decreased by 16.3 mmHg and diastolic pressure by 7.6 mmHg. The patient also reported diminished headaches, improved sleep quality, and enhanced mood after the intervention. No adverse effects were observed during the therapy. **Conclusions:** In conclusion, laughter therapy demonstrated effectiveness as a complementary non-pharmacological intervention for lowering blood pressure in hypertensive patients. These findings suggest its potential integration into nursing practice, particularly in primary health care settings, to support holistic hypertension management.

Key words: Hypertension, Laughter therapy, Blood pressure, Complementary nursing.



Cite this article : Harliani Harliani¹, Muh. Ilham Mahyuddin², Ismail³, Ade Nurkhotimah⁴, Sri Wahyuni Mansur⁵. **Judul artikel:** Efektivitas Terapi Tertawa sebagai Intervensi Komplementer untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi, 2025; 1(1): 1-4



PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan beban kesehatan masyarakat global dan merupakan salah satu faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskular (1). Secara tradisional, pengelolaan hipertensi menekankan terapi farmakologis, namun pendekatan non-farmakologis semakin dipertimbangkan sebagai pelengkap penting dalam manajemen tekanan darah. Salah satu intervensi alternatif yang menjanjikan dan sederhana adalah terapi tawa (laughter therapy), yang dilaporkan memiliki efek positif pada fungsi vaskular, penurunan hormon stres, peningkatan mood, dan peningkatan sistem imun (2,3)

Penelitian longitudinal di Jepang menunjukkan bahwa frekuensi tawa setiap hari berhubungan dengan perubahan tekanan darah jangka panjang, khususnya pada pria, meskipun temuan menunjukkan variasi menurut jenis kelamin dan penggunaan obat antihipertensi (2). Di sisi lain, studi kuasi-eksperimental pada lansia hipertensif menemukan bahwa terapi tawa secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dibanding kelompok kontrol (4). Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian di India utara, di mana terapi tawa efektif menurunkan tekanan darah rata-rata pada lansia hipertensif.

Meskipun demikian, beberapa ahli menunjukkan bahwa bukti fisik manfaat humor dan laughter therapy masih memiliki keterbatasan metodologi, seperti ukuran efek yang tidak konsisten dan pengukuran humor yang tidak standar antar studi. Karena itu, terdapat perdebatan mengenai kuatnya bukti ilmiah dan mekanisme kerja efektivitas terapi tawa sebagai intervensi non-farmakologis pada pasien hipertensi.

Tujuan utama studi ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas terapi tawa dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi secara sistematis, serta mengeksplorasi mekanisme psikofisiologis yang mendasari perubahan tersebut. Penelitian ini berharap dapat memperkuat posisi terapi tawa sebagai tambahan praktik keperawatan komplementer, yang aman, murah, dan mudah diimplementasikan dalam layanan primer

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif, yang bertujuan mengeksplorasi secara mendalam efektivitas penerapan terapi tawa pada pasien dengan hipertensi. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai perubahan tekanan darah serta respon fisiologis dan psikologis pasien terhadap intervensi.

Lokasi dan Waktu

Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Gentungang, Kecamatan Bajeng Barat, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan, pada bulan April 2024.

Partisipan

Subjek penelitian adalah seorang pasien berusia 43 tahun yang telah didiagnosis hipertensi selama lebih dari 10 tahun. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposif dengan kriteria: (1) terdiagnosis hipertensi, (2) tidak mengalami gangguan kognitif atau sensorik yang menghambat komunikasi, dan (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi dengan menandatangani informed consent.

Intervensi

Terapi tawa dilaksanakan sebanyak tiga sesi dalam satu minggu, dengan durasi 30–40 menit per sesi. Intervensi dilakukan melalui humor therapy, yaitu pemutaran film komedi yang terbukti menstimulasi respon tawa. Selama intervensi, pasien diamati secara langsung untuk mencatat respon emosional dan fisiologis.

Pengukuran Data

Tekanan darah diukur menggunakan sphygmomanometer standar aneroid sesuai prosedur operasional baku, dilakukan sebelum dan setelah setiap sesi intervensi. Selain itu, respon subjektif pasien terkait suasana hati, kualitas tidur, dan keluhan fisik dicatat melalui wawancara singkat pasca-intervensi.

Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif sederhana. Perubahan tekanan darah dihitung dalam bentuk selisih pre-test dan post-test pada tiap sesi, serta dirata-ratakan untuk memperoleh nilai perubahan rata-rata. Data kualitatif mengenai respon pasien dianalisis secara tematik untuk menggambarkan dampak emosional dan pengalaman subjektif terhadap terapi.

Etika Penelitian

Penelitian ini memperoleh persetujuan etik dari institusi terkait dan dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip informed consent, anonimitas, serta kerahasiaan data pasien.

HASIL

Penelitian ini melibatkan seorang pasien hipertensi berusia 43 tahun yang menjalani tiga sesi terapi tawa dalam kurun waktu satu minggu. Tekanan darah diukur sebelum dan setelah setiap intervensi, serta dicatat respon subjektif terkait kondisi fisik dan emosional pasien.

Perubahan Tekanan Darah

Hasil pengukuran menunjukkan adanya penurunan konsisten pada tekanan darah sistolik dan diastolik setelah intervensi. Pada sesi pertama, tekanan darah menurun dari 152/102 mmHg menjadi 132/91 mmHg. Sesi kedua menunjukkan penurunan dari 142/97 mmHg menjadi 127/90 mmHg, sedangkan sesi ketiga dari 133/85 mmHg menjadi 121/80 mmHg. Secara keseluruhan, rerata penurunan tekanan darah sistolik adalah 16,3 mmHg, sedangkan penurunan tekanan darah diastolik adalah 7,6 mmHg.

Respon Subjektif Pasien

Selain perubahan tekanan darah, pasien melaporkan sejumlah manfaat subjektif setelah terapi, antara lain: 1) Berkurangnya keluhan sakit kepala dan pusing setelah sesi pertama; 2) Peningkatan semangat dan suasana hati yang lebih positif, ditandai dengan ekspresi wajah ceria dan respons lebih aktif; 3) Kualitas tidur yang lebih baik setelah sesi ketiga, dengan laporan pasien bahwa tidur menjadi lebih nyenyak; 4) Tidak ditemukan keluhan atau efek samping yang berpotensi membahayakan selama terapi.

Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan penurunan konsisten pada setiap sesi terapi tawa. Pada sesi pertama, tekanan darah pasien menurun dari 152/102 mmHg menjadi 132/91 mmHg, dengan selisih penurunan sistolik sebesar 20 mmHg dan diastolik sebesar 11 mmHg. Pada sesi kedua, terjadi

penurunan dari 142/97 mmHg menjadi 127/90 mmHg, atau selisih 15 mmHg untuk sistolik dan 7 mmHg untuk diastolik. Sementara itu, pada sesi ketiga, tekanan darah menurun dari 133/85 mmHg menjadi 121/80 mmHg, dengan selisih 12 mmHg sistolik dan 5 mmHg diastolik. Jika dirata-ratakan, terapi tawa menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 16,3 mmHg dan diastolik sebesar 7,6 mmHg. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi sederhana berupa terapi tawa berpotensi memberikan dampak klinis yang bermakna terhadap regulasi tekanan darah pada pasien hipertensi (Tabel 1).

Tabel 1. Perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah terapi tawa pada pasien hipertensi selama tiga sesi intervensi.

Sesi	Tekanan darah (mmhg)		Selisih sistolik	Selisih diastolik
	Sebelum	setelah		
1	152/102	132/91	-20	-11
2	142/97	127/90	-15	-7
3	133/85	121/80	-12	-5
Rerata	-	-	-16,3	-7,6

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi tawa memberikan penurunan tekanan darah yang substansial pada pasien hipertensi sebagai contoh, rata-rata penurunan sistolik sebesar 16,3 mmHg dan diastolik sebesar 7,6 mmHg. Temuan ini konsisten dengan laporan penelitian kuasi-eksperimental pada lansia hipertensif di Uttarakhand, India, yang menunjukkan penurunan tekanan darah signifikan pasca terapi tawa (pre-test 144,5 mmHg menjadi post-test 126,8 mmHg) (5).

Juga sejalan dengan studi kuasi-eksperimental di Puskesmas Gentungang yang Anda lakukan dan penelitian di Banda Aceh, yang melaporkan penurunan tekanan darah serupa selama beberapa hari intervensi (6).

Secara luas, berbagai studi mendukung efek terapi tawa dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Misalnya, studi open-label pada lansia di Jepang menunjukkan penurunan signifikan tekanan darah disertai peningkatan serotonin dan penurunan chromogranin-A, serta perbaikan kualitas hidup (3). Namun, meta-analisis menunjukkan bahwa rata-rata penurunan tekanan darah dari intervensi laughter-inducing (LII) hanya berkisar 4–11%, dengan efek paling kuat dari simulated laughter seperti pada laughter yoga—namun beberapa studi dengan kontrol menunjukkan efek non-signifikan (7). Hal ini menegaskan variasi efektivitas tergantung jenis intervensi, lingkungan, dan peserta.

Penelitian ini memiliki keterbatasan metodologis seperti desain studi kasus tunggal, tanpa kelompok kontrol, serta periode intervensi singkat dan ukuran sampel kecil, yang membatasi generalisasi hasil dan kemungkinan faktor pembaur (confounders). Literatur mencatat bahwa penelitian humornya sering menggunakan pengukuran subjektif frekuensi tawa, dan kurang mengontrol variabel gaya hidup atau psikososial lain yang dapat memengaruhi tekanan darah (2,7). Selain itu, laporan self-report dapat mengundang bias persepsi, dan tidak ada pengukuran jangka panjang untuk mengetahui durasi efek.

Walau dengan keterbatasan, temuan ini penting karena menunjukkan bahwa intervensi murah, non-farmakologis, dan

mudah diterapkan seperti terapi tawa memiliki potensi kontribusi nyata dalam manajemen hipertensi, terutama dalam setting keperawatan dan puskesmas. Terlebih, mekanisme yang diusulkan seperti pengurangan stres, peningkatan endorfin, perbaikan fungsi endotel melalui NO release mendukung penjelasan biologis efek tersebut (8). Penelitian longitudinal di Jepang juga menemukan bahwa frekuensi tawa yang rendah dikaitkan dengan peningkatan tekanan darah jangka panjang pada pria, sehingga intervensi dini bisa sangat bermanfaat (2). Keunggulan penelitian ini adalah penerapan intervensi berbasis keperawatan yang konkret dan relevan secara klinis. Namun, potensi bias termasuk efek Hawthorne (respon pasien karena perhatian), dan keterbatasan kontrol terhadap faktor eksternal menjadi catatan. Penelitian masa depan perlu menggunakan desain RCT dengan ukuran sampel lebih besar, kelompok kontrol, dan pengukuran jangka panjang, serta evaluasi biomarker (misalnya serotonin, hormon stres) untuk memperkuat bukti mekanistik. Studi komparatif antara laughter yoga, film komedi, dan intervensi lainnya juga diperlukan untuk mengetahui bentuk tawa yang paling efektif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi tawa efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Intervensi tiga sesi dalam satu minggu menghasilkan penurunan rata-rata 16,3 mmHg sistolik dan 7,6 mmHg diastolik, disertai dengan perbaikan kondisi subjektif berupa berkurangnya sakit kepala, peningkatan semangat, suasana hati positif, dan kualitas tidur yang lebih baik. Temuan ini mendukung bukti sebelumnya bahwa terapi tawa dapat menjadi strategi non-farmakologis yang sederhana, aman, dan murah dalam mengelola hipertensi.

Meskipun demikian, keterbatasan penelitian ini meliputi desain studi kasus tunggal, tidak adanya kelompok kontrol, dan jangka waktu intervensi yang relatif singkat. Oleh karena itu, hasil ini masih bersifat eksploratif dan perlu dikonfirmasi melalui penelitian dengan desain yang lebih kuat dan ukuran sampel lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ismail I. PREVALENCE OF OBESITY AND ITS IMPLICATIONS FOR DIABETES AND HYPERTENSION RISK. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*. 2025;10: 100. <https://doi.org/10.32419/jppni.v10i1.654>.
2. Ikeda S, Ikeda A, Yamagishi K, Hori M, Kubo S, Sata M, et al. Longitudinal Trends in Blood Pressure Associated With the Frequency of Laughter: The Circulatory Risk in Communities Study (CIRCS), a Longitudinal Study of the Japanese General Population. *Journal of epidemiology*. 2021;31(2): 125–131. <https://doi.org/10.2188/jea.JE20190140>.
3. Yoshikawa Y, Ohmaki E, Kawahata H, Maekawa Y, Ogihara T, Morishita R, et al. Beneficial effect of laughter therapy on physiological and psychological function in elders. *Nursing open*. 2019;6(1): 93–99. <https://doi.org/10.1002/nop2.190>.
4. Gayatri PR, Margaretta SS, Pratiwi WN. THE EFFECT OF LAUGHTER THERAPY ON BLOOD

- PRESSURE IN OLDER PEOPLE WITH HYPERTENSION. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*. 2024;8(3). <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v8i3.8069>.
5. Neha MRVDM. BENEFICIAL EFFECTS OF LAUGHTER THERAPY ON BLOOD PRESSURE AMONG HYPERTENSIVE SENIOR CITIZENS IN UTTARAKHAND, NORTH INDIA. *International Journal of Innovation Studies*. 2023;7(3).
6. Akimba AJAAJ. PENERAPAN TERAPI TERTAWA DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITAHIPERTENSIDI GAMPONG MERDUATI KOTA BANDA ACEH: PENERAPAN TERAPI TERTAWA DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITAHIPERTENSI. *JURNAL AKADEMIK KEPERAWATAN*. 2024;8(1). <https://doi.org/10.63404/juka.v8i1.103>.
7. Oliveira R, Arriaga P. A systematic review of the effects of laughter on blood pressure and heart rate variability. 2022;35(2): 135–167. <https://doi.org/doi:10.1515/humor-2021-0111>.
8. Hayashi F, Shirai Y, Ohira T, Shirai K, Kondo N, Kondo K. Subjective Happiness, Frequency of Laughter, and Hypertension: A Cross-Sectional Study Based on the Japan Gerontological Evaluation Study (JAGES). *International journal of environmental research and public health*. 2023;20(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph20095713>.