

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses penuaan adalah tahap alami dalam siklus kehidupan. Tubuh akan mengalami perubahan seiring berjalannya waktu yang bersifat degeneratif. Perubahan degeneratif dapat menyebabkan gejala dan penyakit tertentu yang disebut dengan penyakit degeneratif. Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan alami pada aspek fisik, spiritual, psikologis, dan sosial. (Putri, 2021).

Hipertensi merupakan penyakit yang dapat dialami oleh berbagai kalangan usia dari kalangan remaja hingga lansia dimana kondisi tersebut mengalami peningkatan tekanan darah dari kondisi normal yakni 120/80 mmHg menjadi $\geq 140/90$ mmHg. Hipertensi dijuluki sebagai penyakit *silent killer* atau pembunuh diam-diam karena penyakit ini tidak memiliki gejala yang spesifik sehingga perlunya perhatian bagi lansia untuk menyadari timbulnya penyakit hipertensi dan periksa kesehatan secara rutin (Simbolon, 2020). Setiap penderita akan memiliki gejala yang berbeda-beda seperti nyeri kepala, rasa pegal, tidak nyaman pada tengkuk, berdebar atau detak jantung terasa cepat, telinga berdenging dan perasaan berputar seperti ingin jatuh (Aspiani, 2019).

Terdapat faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia yaitu faktor yang tidak dapat dikontrol meliputi jenis kelamin, umur, keturunan (genetik) dan yang kedua faktor yang dapat dikontrol meliputi obesitas, kurang olahraga, kebiasaan merokok, mengkonsumsi garam berlebih, minum alkohol, dan ansietas (Herlinah & Priyatno, 2024). Mayoritas penderita hipertensi pada populasi lansia disebabkan ansietas dan aspek tatanan sosial yang berubah sehingga berkontribusi terhadap gangguan pemenuhan psikologis dan sosial atau psikososial (Pratama *et al.*, 2024). Hal ini memerlukan perhatian khusus terkait upaya penyelesaian pemenuhan psikososial pada lansia dengan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

Masalah utama pada kebutuhan psikososial yang sering dijumpai pada lansia adalah menurunnya kemampuan fisik atau proses penyakit, menurunnya pendapatan yang menyebabkan hilangnya prestise, hidup terpisah dengan anak, terlantar, kurangnya dukungan keluarga. Hal ini bisa memicu stress pada lansia. Ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental adalah bentuk stres. Kinerja seseorang sangat dipengaruhi oleh bentuk ketegangan ini. Akibat stres adalah produktivitas menurun, rasa sakit dan juga gangguan mental. Stresor dan tegangan adalah sumber stress dan strain disebut sebagai akibat dari stress. Kesejahteraan emosional seseorang sangat dipengaruhi oleh stress. Sumber stresor dapat berasal dari internal (diri sendiri) dan ekstrernal (keluarga, masyarakat, dan lingkungan) (Dewi, 2020). Stres yang terjadi pada lansia harus segera diatasi dan secepatnya untuk di cegah, karena jika tidak ditangani dengan cepat, maka akan menyebabkan tekanan darah tinggi, sakit kepala ringan, kesedihan, sulit berkonsentrasi, insomnia, hipersensitivitas, dan depresi (Hidayat, 2020). Ketika permasalahan ini tidak segera ditangani dengan tepat dapat menimbulkan depresi atau ansietas pada lansia, sehingga diperlukan upaya penanganan yang tepat guna mengatasi kebutuhan psikososial lansia.

Guna memenuhi kebutuhan psikososial yang terjadi pada lansia pengobatannya tidak harus mahal. Terapi tertawa merupakan salah satu pengobatan non-farmakologis yang dapat memperbaiki pemenuhan kebutuhan psikososial dengan salah satu indikator penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. 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, bisa mencegah penyakit dan memelihara kesehatan (Arminda, 2020). Secara fisiologis, tertawa dapat mengurangi kadar hormon tertentu, yaitu kortisol, epinephrine dan dopac yang berhubungan dengan stress. Tertawa bisa meringankan stres, depresi, kecemasan, kesedihan dan kemarahan, dan juga mengurangi rasa sakit karena bisa memicu pelepasan hormon endorphine.

Peningkatan kadar oksigen dalam darah dan peningkatan kapasitas paru juga bisa dipengaruhi oleh tertawa (Dewi, 2020). Selain itu, peningkatan hormon endorphine dapat membuat rasa nyaman dan bahagia serta meningkatkan jumlah sel T yang berhubungan dengan antibody sehingga seseorang tidak mudah terserang penyakit (Rayendra *et al.*, 2023). Tentunya dalam hal ini terapi tawa dapat digunakan sebagai tindakan pencegahan maupun pengobatan lansia yang mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan psikososial terkait stress.

Pada pemenuhan kebutuhan psikososial, terapi tertawa terbukti efektif untuk menangani stress lansia hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian Ratnasari (2018) menunjukkan bahwa terdapat 2 faktor yang mempengaruhi, pertama keadaan psikis atau psikososial responden selama terapi dimana responden merasa senang dengan terapi yang diberikan dan menganggap ini hal yang baru sehingga responden menjadi antusias ketika responden menjadi senang dan antusias maka terapi dapat berjalan maksimal dan rileks bisa tercapai. Kedua adalah keadaan responden dalam lingkungannya, ketika tatanan sosial terkait hubungan responden dengan tetangganya baik, aktivitas hariannya ini berpengaruh ketika selesai waktu terapi responden pulang kerumahnya tetap merasa senang dan bahagia. Hal tersebut membuktikan bahwa terapi tertawa memberikan dampak positif dalam pemenuhan kebutuhan psikososial.

Dalam pelaksanaan terapi komplementer, perawat memiliki peran utama sebagai tugas mandiri perawat yaitu memberikan intervensi keperawatan (Amalia *et al.*, 2024). Menurut *International Council of Nurses* juga menyebutkan bahwa salah satu tugas perawat yakni sebagai *care provider* atau menyediakan perawatan langsung (*International Council of Nurses, 2021*). Meskipun demikian, tugas perawat pada bagian pelayanan cukup banyak dan kompleks sehingga banyak faktor yang dapat membuat pemberian pelayanan keperawatan menjadi terhambat dan tidak efisien. Tentunya perawat harus mempertimbangkan pemilihan terapi komplementer yang dapat diterapkan secara mandiri oleh pasien secara efisien, salah satunya

yakni terapi tertawa sebagai upaya pemenuhan kebutuhan psikososial dengan salah satu indikator penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi (Sari *et al.*, 2022).

Berdasarkan wawancara dengan perawat Puskesmas Gamping 1 belum ada upaya terapi komplementer yang diberikan pada lansia hipertensi terkait pemenuhan kebutuhan psikososial. Banyaknya penderita hipertensi pada keluarga dengan lansia di wilayah Puskesmas Gamping 1 menjadi daya tarik peneliti untuk mengambil 2 kasus keluarga dengan lansia hipertensi di Dusun Sumbergamol. Pada studi kasus ini peneliti juga terfokus pada responden dengan gangguan pemenuhan kebutuhan psikososial yang belum pernah menerapkan terapi tertawa sebagai salah satu upaya terapi komplementer dalam pemenuhan kebutuhan psikososial pada keluarga dengan lansia hipertensi.

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui penerapan terapi tertawa dalam pemenuhan kebutuhan psikososial pada dua keluarga dengan lansia hipertensi di Wilayah Puskesmas Gamping 1.

2. Tujuan khusus

- a. Menerapkan dan mendokumentasikan proses keperawatan meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi keperawatan dengan penerapan terapi tertawa dalam pemenuhan kebutuhan psikososial pada dua keluarga dengan lansia hipertensi di Wilayah Puskesmas Gamping 1.
- b. Mengidentifikasi respon 2 keluarga sebelum dan sesudah penerapan terapi tertawa dalam pemenuhan kebutuhan psikososial pada dua keluarga dengan lansia hipertensi di Wilayah Puskesmas Gamping 1.
- c. Mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan asuhan keperawatan keluarga saat penerapan terapi tertawa dalam pemenuhan kebutuhan psikososial pada dua keluarga dengan lansia hipertensi di Wilayah Puskesmas Gamping 1.

C. Manfaat Penelitian

Laporan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak meliputi:

1. Manfaat teoritis

Laporan ini diharapkan dapat memberikan masukan ilmiah bagi tenaga keperawatan demi meningkatkan ilmu pengetahuan khususnya yang terkait dengan pengembangan sumber daya manusia dalam bidang keperawatan profesional.

2. Manfaat praktis

a. Puskesmas

Dapat digunakan sebagai bahan evaluasi bagi Puskesmas dalam meningkatkan kebijakan pelayanan kesehatan kepada masyarakat serta menjadi alternatif intervensi untuk menerapkan terapi tertawa dalam memenuhi kebutuhan psikososial pada penderita hipertensi.

b. Institusi pendidikan

Dapat digunakan sebagai referensi penelitian lanjutan yang berkaitan dengan pengembangan sistem pendidikan keperawatan.

c. Pelaksana perawat

Dapat digunakan sebagai salah satu alternatif intervensi dengan menerapkan terapi tertawa dalam memenuhi kebutuhan psikososial.

d. Bagi lansia

Dapat menerapkan penatalaksanaan hipertensi secara non farmakologi yaitu terapi tertawa secara rutin dalam upaya penurunan tekanan darah

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup dalam studi kasus penerapan terapi tertawa pada keluarga dengan lansia hipertensi adalah ilmu keperawatan keluarga. Asuhan keperawatan diberikan pada dua keluarga dengan lansia hipertensi di wilayah Puskesmas Gamping I mulai tanggal 28 April – 10 Mei 2025. Proses Keperawatan yang diberikan pada keluarga dengan lansia hipertensi dalam studi kasus ini berpedoman pada asuhan keperawatan keluarga dengan

penerapan terapi tertawa dalam upaya pemenuhan kebutuhan psikososial guna menurunkan tekanan darah.