

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA HIPERTENSI DENGAN PENERAPAN TERAPI TERTAWA UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRESS

Siska Aulia

Abstrak

Lansia merupakan individu yang sudah mencapai usia yang lebih dari enam puluh tahun, ini merupakan bagian proses alamiah berdasarkan ketentuan yang sudah ditetapkan oleh Tuhan. Mereka mewakili tahap akhir pada siklus kehidupan manusia. Peningkatan dari populasi lansia kini membawa tantangan yang signifikan dalam berbagai aspek seperti kesehatan, budaya, ekonomi dan lingkungan sosial. Proses penuaan sering dikaitkan dengan lansia dimana ditandai oleh adanya penurunan dalam fungsi tubuh dan peningkatan kerentanan terhadap suatu penyakit. Umumnya, salah satu gangguannya yang terjadi pada lansia yaitu hipertensi, yang mana stress dapat berpengaruh terhadap tekanan darah melalui peningkatan aktivitas saraf. Pentingnya manajemen stres untuk lansia hipertensi tidak mampu disangkal. Terapi tertawa sudah diidentifikasi dan dijadikan salah satu metode dalam mengatasi stres yang terbukti keefektifannya. Penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh dari terapi tertawa dalam menurunkan tingkat stress pada lansia hipertensi. Hasil penelitian ini menunjukkan setelah dilakukan terapi, pasien yang dipantau mengalami penurunan tingkat stress, dari 16 (stress sedang) menjadi 12 (stress ringan) untuk pasien kelolaan dan dari 14 (stress sedang) menjadi 9 (stress ringan) untuk pasien resume. Maka dari itu, terapi tawa terbukti berpengaruh dalam menurunkan tingkat stress lansia hipertensi .

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Tingkat Stres, Terapi Tertawa

ANALYSIS OF NURSING CARE FOR HYPERTENSION ELDERLY USING LAUGHTER THERAPY TO REDUCE STRESS LEVELS

Siska Aulia

Abstract

Elderly people are individuals who have reached the age of more than sixty years, this is part of a natural process based on provisions set by God. They represent the final stage in the human life cycle. The increase in the elderly population now brings significant challenges in various aspects such as health, culture, economy and social environment. The aging process is often associated with the elderly, which is characterized by a decline in body function and increased susceptibility to disease. Generally, one of the disorders that occurs in the elderly is hypertension, where stress can affect blood pressure through increased nerve activity. The importance of stress management for hypertensive elderly cannot be denied. Laughter therapy has been identified and used as a method for dealing with stress that has proven its effectiveness. This study aims to assess the effect of laughter therapy in reducing stress levels in hypertensive elderly. The results of this study showed that after therapy, the monitored patients experienced a decrease in stress levels, from 16 (moderate stress) to 12 (mild stress) for managed patients and from 14 (moderate stress) to 9 (mild stress) for resume patients. Therefore, laughter therapy has been proven to have an effect in reducing the stress levels of hypertensive elderly people.

Keywords: *Elderly, Hypertension, Laughter Therapy, Stress Level*