



## Terapi Tertawa untuk Lansia

Oleh Riska Risty W

**PROSES** menua dalam perjalanan hidup manusia merupakan hal yang wajar, akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai umur panjang. Lambat atau cepatnya proses penuaan tersebut bergantung pada masing-masing individu yang bersangkutan (Nugroho, 2008).

Namun hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan utama orang-orang lanjut usia. Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan adanya kenaikan, dari tahun 2013 sebesar 25,8 persen meningkat menjadi 34,1 persen pada 2018.

Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi pada otak (*stroke*), jantung (*infark miokard*) dan gangguan koroner lainnya. Menurut data *Titais Journal* 2013, lebih dari separuh kematian di atas usia 60 tahun karena penyakit jantung. Agar terhindar dari komplikasi fatal hipertensi, dapat dilakukan pengobatan khusus hipertensi.

Ada dua cara pengobatan hipertensi, yaitu terapi farmakologis dan nonfarmakologis.

Terapi farmakologis membutuhkan waktu yang lama serta memberi efek samping terhadap tubuh, sedangkan terapi nonfarmakologis menjadi alternatif terapi yang dikembangkan karena mampu mengatasi hipertensi lebih sederhana serta hemat biaya.

### Terapi Menyenangkan

Terapi tertawa adalah metode relaksasi yang dapat menurunkan tekanan darah

pada penderita hipertensi. Menurut Zuhdi (2011), terapi ini merupakan olahraga ringan dan mudah dipelajari serta mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Tertawa lima hingga sepuluh menit akan menimbulkan perasaan senang, peredaran darah dalam tubuh lancar, kadar oksigen dalam darah meningkat, dan tekanan darah akan normal sehingga pompa jantung menurun.

Adapun prosedur pelaksanaan terapi tertawa, pertama adalah melakukan peregangan pada seluruh tubuh. Setelah itu tarik napas yang rileks lalu bertepuk tangan sambil mengucapkan "ho ho ha ha ha". Hal itu bisa dilakukan tiga kali dalam seminggu.

Adapun tepuk tangan sangat bermanfaat karena syaraf-syaraf di telapak tangan akan ikut terangsang sehingga menciptakan rasa aman dan meningkatkan energi dalam tubuh (Kataria, 1999).

Gerakan peregangan, pemaasan dan pengucapan "ho ho ha ha ha" lebih efektif dilakukan bersama-sama atau berkelompok agar saling menstimulasi tawa yang sesungguhnya agar dapat mengeluarkan hormon endorfin (perasaan senang) sehingga menstimulasi penurunan tekanan darah. (40)

- Riska Risty W SFis  
M<sub>Biomed</sub>, dosen Fisioterapi S1  
Universitas Aisyiyah Yogyakarta.

