

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI YOGA TERTAWA TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH DAN TINGKAT STRES PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI PUSKESMAS BELIMBING KOTA PADANG
TAHUN 2024**

Penelitian Keperawatan Medikal Bedah



**LATIFAH AZZAHRA DEWSON
NIM. 2011311029**

Pembimbing Utama

Prof. Hema Malini, S.Kp., MN., PhD

Pembimbing Pendamping

Elvi Oktarina, M.Kep., Ns, Sp.Kep.MB

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
JANUARI 2024**

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
JUNI 2024

Nama : Latifah Azzahra Dewson
NIM : 2011311029

PENGARUH TERAPI YOGA TERTAWA TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH DAN TINGKAT STRES PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI PUKESMAS BELIMBING KOTA PADANG
TAHUN 2024

ABSTRAK

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang salah satu penyebab dikarenakan stres. Sehingga diperlukan terapi alternatif untuk mengatasi stres, salah satunya terapi tertawa. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat stres pada penderita hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang. desain penelitian yang digunakan adalah *quasy experiment* rancangan *two group design pretest-posttest* dengan sampel berjumlah 17 orang pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan SOP terapi tertawa dan pengukuran tekanan darah, dan Skala PSS 10. Uji statistik yang digunakan uji *independent T-Test*. Terdapat nilai rerata tekanan darah kelompok eksperimen *pretest* 145,64/89,05 mmHg, sedangkan *posttest* 132,57/84,94 mmHg. Tingkat stres pada kelompok eksperimen sebelum terapi 9 orang mengalami stres sedang, 8 orang stres ringan dan sesudah terapi 0 orang mengalami stress sedang, 17 orang stress ringan. Hasil analisis uji *independent T-Test* kelompok intervensi tekanan darah dan tingkat stres menunjukkan $p=0,000$ ($p<0,05$). Kesimpulan adanya pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat stres pada penderita hipertensi. Peneliti menyarankan terapi ini baik untuk diterapkan sebagai upaya perawatan penyakit hipertensi non farmakologi.

Kata Kunci : Hipertensi, Tekanan Darah, Stres, Terapi Tertawa

FACULTY OF NURSING
ANDALALAS UNIVERSITY
JUNE 2024

Name: Latifah Azzahra Dewson
NIM: 2011311029

*THE EFFECT OF LAUGHTER YOGA THERAPY ON REDUCING BLOOD
PRESSURE AND STRESS LEVELS IN HYPERTENSION PATIENTS AT
BELIMBING PUBLIC HEALTH CENTER IN PADANG CITY
2024*

ABSTRACT

Hypertension is an increase in blood pressure which is one of the causes of stress. So alternative therapies are needed to deal with stress, one of which is laughter therapy. The aim of the research was to determine the effect of laughter therapy on reducing blood pressure and stress levels in hypertension sufferers at the Belimbing Community Health Center, Padang City. The research design used was a quasi-experimental two group pretest-posttest design with a sample of 17 people in the experimental group and the control group. Purposive sampling technique. The instruments used were laughter therapy SOP and blood pressure measurement, and the PSS 10 Scale. The statistical test used was the independent T-Test. There was a mean blood pressure value for the pretest experimental group of 145.64/89.05 mmHg, while the posttest was 132.57/84.94 mmHg. The stress level in the experimental group before therapy was 9 people experiencing moderate stress, 8 people experiencing mild stress and after therapy 0 people experiencing moderate stress, 17 people experiencing mild stress. The results of the independent T-Test analysis of the intervention group for blood pressure and stress levels showed $p=0.000$ ($p<0.05$). The conclusion is that there is an effect of laughter therapy on reducing blood pressure and stress levels in hypertension sufferers. Researchers suggest that this therapy is good to apply as a non-pharmacological treatment for hypertension.

Keywords: Hypertension, Blood Pressure, Stress, Laughter Therapy