

Penerapan Terapi Humor Dengan Media Film Komedi Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Antang

Salsabil Sahid

Program Studi D-III Keprawatan, Jurusan Kperawatan

Politeknik Kesehatan Makassar, Sulawesi Selatan

salsabilsahid01@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi humor menggunakan media film komedi terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan desain one group pre-test dan post-test. Sebanyak 15 responden dipilih secara total sampling di Puskesmas Antang. Intervensi dilakukan selama tiga hari dengan pemutaran film komedi berdurasi 30 menit per hari. Hasil menunjukkan bahwa setelah intervensi seluruh responden mengalami penurunan tekanan darah menjadi kategori normal. Hasil menunjukkan bahwa setelah intervensi seluruh responden mengalami penurunan tekanan darah menjadi kategori normal. Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai $p = 0,001$ yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah terapi. Terapi humor dengan media film komedi efektif dalam menurunkan tekanan darah dan dapat dijadikan sebagai terapi non-farmakologis tambahan.

Kata Kunci: hipertensi, terapi humor, film komedi, tekanan darah.

ABSTRACT

Objective: Hypertension is a non-communicable disease that leads to serious complications such as stroke and heart disease. **Methods:** This study aimed to determine the effect of humor therapy using comedy films on blood pressure in hypertensive patients. **Results:** A pre-experimental design with one group pre-test and post-test was employed. Fifteen respondents were selected using total sampling at Puskesmas Antang. The intervention was carried out for three consecutive days by screening comedy films for 30 minutes each day. After the intervention, all respondents showed normal blood pressure. **Discussion:** The Paired Sample t-Test revealed a significant difference ($p = 0.001$) between pre- and post-intervention results. **Conclusion:** humor therapy using comedy films is effective in reducing blood pressure and can be considered a complementary non-pharmacological treatment.

Keywords: hypertension, humor therapy, comedy film, blood pressure

LATAR BELAKANG

Hipertensi adalah kondisi medis jangka panjang di mana tekanan darah di arteri terus-menerus meningkat, dan menjadi salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia. Menurut WHO, prevalensi hipertensi terus meningkat, termasuk di Indonesia. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa di Provinsi Sulawesi Selatan terdapat 20.103 kasus hipertensi, dengan 7,7% berdasarkan diagnosis dokter. Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik

dapat meningkatkan risiko komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung. Upaya penanganan non-farmakologis menjadi penting untuk membantu mengelola tekanan darah, salah satunya melalui terapi humor. Terapi humor dapat merangsang pelepasan endorfin, mengurangi stres, dan melebarkan pembuluh darah, sehingga berpotensi menurunkan tekanan darah. Penggunaan media film komedi sebagai bentuk terapi humor memberikan efek emosional positif yang mampu menciptakan suasana santai dan nyaman. Oleh karena itu, penelitian ini

dilakukan untuk mengetahui efektivitas penerapan terapi humor melalui media film komedi dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Antang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one group pre-test and post-test, di mana subjek penelitian hanya terdiri dari satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Populasi penelitian adalah seluruh pasien hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas Antang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, dengan jumlah responden sebanyak 15 orang yang memenuhi kriteria inklusi seperti usia di atas 40 tahun, memiliki riwayat hipertensi, tidak mengalami gangguan pendengaran, dan bersedia

mengikuti seluruh prosedur penelitian. Intervensi dilakukan dengan memutar film komedi berdurasi 30 menit selama tiga hari berturut-turut dalam suasana yang nyaman dan rileks. Instrumen pengumpulan data meliputi pengukuran tekanan darah menggunakan alat sphygmomanometer sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, digunakan kuesioner berbasis skala Likert untuk menilai efektivitas terapi secara subjektif dari responden. Data hasil pre-test dan post-test dianalisis menggunakan uji statistik Paired Sample t-Test dengan tingkat signifikansi 0,05 untuk mengetahui pengaruh terapi humor terhadap tekanan darah pasien hipertensi.

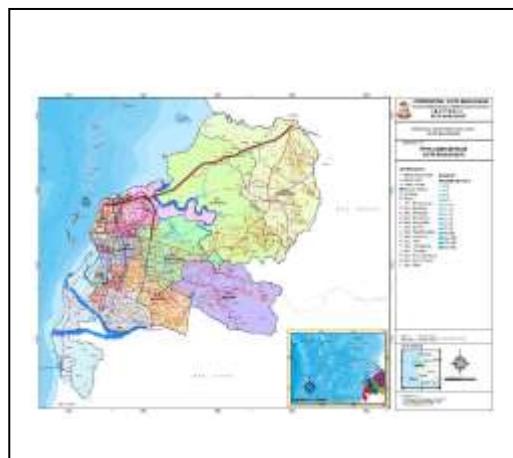
HASIL

Tabel 1. Rata-rata Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Humor

Waktu	Tekanan Sistolik (mmHg)	Tekanan Diastolik (mmHg)
Sebelum Terapi	141,7	96,3
Sesudah Terapi	136,6	90,1

Berdasarkan Tabel 1, Hasil uji statistik menggunakan Paired Sample t-Test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi humor dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa secara statistik terdapat efek nyata dari intervensi terapi humor terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal ini menegaskan bahwa intervensi yang dilakukan memberikan dampak yang bermakna terhadap perubahan tekanan darah. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum terapi adalah 141,7 mmHg dan tekanan diastolik 96,3 mmHg, sedangkan

setelah terapi humor menurun menjadi 136,6 mmHg untuk tekanan sistolik dan 90,1 mmHg untuk tekanan diastolik. Seluruh responden mengalami penurunan tekanan darah yang mencerminkan efektivitas terapi humor melalui media film komedi sebagai salah satu pendekatan terapi non-farmakologis dalam pengelolaan hipertensi. Temuan ini memperkuat hasil pengukuran subjektif melalui kuesioner yang menunjukkan seluruh responden merasa bahwa terapi sangat efektif dalam menciptakan perasaan rileks dan nyaman.



Gambar 1. Gambar/Peta Lokasi Penelitian

Puskesmas Antang terletak di Jl. Antang Raya No. 43, Kelurahan Antang, Kecamatan Manggala, Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Lokasi ini berada di kawasan pemukiman padat penduduk dan memiliki cakupan wilayah pelayanan yang luas. Puskesmas Antang merupakan salah satu puskesmas yang cukup aktif dalam kegiatan promotif dan preventif di Kota Makassar. Fasilitas ini dilengkapi dengan ruang pelayanan umum, ruang pemeriksaan, ruang tunggu yang memadai, serta ruangan khusus yang digunakan dalam pelaksanaan intervensi terapi humor ini.

Berdasarkan observasi lapangan, suasana lingkungan di sekitar Puskesmas Antang cukup mendukung untuk pelaksanaan terapi non-farmakologis seperti terapi humor. Pemilihan lokasi dilakukan secara purposive dengan mempertimbangkan kemudahan akses pasien, kesiapan fasilitas, serta dukungan dari pihak pengelola puskesmas. Intervensi dilakukan di ruangan tertutup dengan ventilasi yang baik dan pencahayaan yang cukup untuk menciptakan suasana nyaman saat menonton film komedi. Seluruh kegiatan dilakukan dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan dan kenyamanan pasien.

DISKUSI

Penurunan signifikan tekanan darah setelah penerapan terapi humor melalui media film komedi menunjukkan bahwa intervensi ini memberikan efek relaksasi yang nyata terhadap responden. Respon fisiologis yang muncul selama dan setelah menonton film komedi, seperti tertawa, telah diketahui dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, meningkatkan tonus parasimpatik, serta menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Kondisi ini menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dan penurunan tekanan darah sistemik. Efek ini terlihat pada semua responden dalam penelitian ini, yang menunjukkan penurunan baik pada tekanan sistolik maupun diastolik setelah intervensi.

Penelitian ini selaras dengan temuan dari Wijayanto et al. (2022) dan Efendi et al. (2023), yang menyatakan bahwa terapi humor

dapat memberikan dampak signifikan terhadap penurunan tekanan darah, khususnya pada kelompok lansia dengan hipertensi. Begitu pula Masruroh et al. (2019) menegaskan bahwa pemutaran video komedi mampu mengurangi tekanan darah secara bermakna melalui mekanisme psikologis dan neurofisiologis. Hasil penelitian ini semakin menguatkan bukti bahwa stimulus humor, jika diberikan secara sistematis, dapat menjadi bagian dari intervensi keperawatan yang berbasis bukti ilmiah.

Selain dari sisi fisiologis, aspek psikologis dari terapi humor juga memiliki kontribusi besar terhadap hasil penelitian ini. Rasa senang dan nyaman yang timbul setelah menonton film komedi terbukti dapat meningkatkan suasana hati, menurunkan kecemasan, dan memberikan rasa tenang. Hal ini memberikan pengaruh positif terhadap sistem kardiovaskular, di mana kondisi

emosional yang baik akan memperbaiki keseimbangan otonomik tubuh. Respons ini sangat penting dalam konteks pengelolaan hipertensi kronis, di mana peran stres dan tekanan psikologis sering kali menjadi faktor pemicu utama lonjakan tekanan darah.

Lebih lanjut, pendekatan terapi humor juga memiliki keunggulan dari segi kemudahan, efisiensi biaya, dan kenyamanan pelaksanaan. Intervensi ini tidak memerlukan obat-obatan atau alat medis khusus, sehingga sangat cocok diterapkan di fasilitas pelayanan kesehatan primer seperti puskesmas. Selain itu, intervensi ini juga memiliki potensi untuk digunakan sebagai terapi komplementer dalam upaya promotif dan preventif bagi masyarakat dengan risiko hipertensi. Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terapi humor tidak hanya bermanfaat sebagai hiburan, tetapi juga memiliki potensi klinis yang signifikan dalam mendukung manajemen hipertensi secara holistik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terapi humor menggunakan media film komedi terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. Seluruh responden dalam penelitian ini menunjukkan penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik setelah diberikan intervensi terapi humor selama tiga hari berturut-turut. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana seperti menonton film komedi mampu memberikan dampak fisiologis dan psikologis yang signifikan, terutama dalam menciptakan relaksasi dan mengurangi stres yang merupakan salah satu faktor pemicu hipertensi.

Efektivitas terapi humor sebagai pendekatan non-farmakologis memberikan alternatif yang menjanjikan bagi pelayanan kesehatan primer dalam menangani pasien hipertensi. Intervensi ini bersifat mudah dilakukan, tidak memerlukan biaya besar, dan dapat dijadikan sebagai terapi pendamping selain penggunaan obat antihipertensi. Oleh karena itu, tenaga kesehatan, khususnya perawat di puskesmas, diharapkan dapat

memanfaatkan terapi humor sebagai bagian dari program edukasi kesehatan dan intervensi keperawatan komplementer yang berorientasi pada peningkatan kualitas hidup pasien dengan penyakit kronis seperti hipertensi.

Selain itu, hasil penelitian ini juga memberikan kontribusi penting bagi pengembangan inovasi dalam praktik keperawatan berbasis bukti (evidence-based practice), di mana perawat dapat merancang program intervensi sederhana namun berdampak besar terhadap status kesehatan pasien. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan dengan desain yang lebih kuat serta melibatkan sampel yang lebih besar agar hasilnya dapat digeneralisasikan secara lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Gafur Manhia, Ricky Zainuddin, Basmalah Harun, Yantimala Mahmud, L. O. N. S. (2023). *Penerapan Terapi Humor Dengan Media Film Komedи Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. 1, 10–15.
- Bete, D., Kurniyanti, M. A., & Mayasari, S. I. (2022). Terapi Tertawa Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 14(3), 719–730. <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/271>
- Efendi, Z., Adha, D., Afrizal, A., Febriyanti, F., & Andika, M. (2023). Pengaruh Terapi Tertawa Dalam Menurunkan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 7122–7128. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.22457>
- Fitrina, Y., Bungsu, P. P., & Pramestika, R. (2022). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Kota Bukittinggi. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 6(1), 278–284. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Junaidi, J. (2019). Peran Media Pembelajaran Dalam Proses Belajar Mengajar. *Diklat Review : Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Pelatihan*, 3(1), 45–56. <https://doi.org/10.35446/diklatreview.v3i1.>

- Kemenkes RI. (2023). *survei kesehatan indonesia (SKI) 2023*. 1–68.
- Masruroh, D., M.Has, E. M., & Fauziningtyas, R. (2019). Pengaruh Terapi Humor dengan Media Film Komedi terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 4(1), 29. <https://doi.org/10.20473/ijchn.v4i1.12496>
- Olifia Helwend, A., Awal Bros Siska Natalia, U., Abulyatama, J., Belian, K., & Batam Kota, K. (2024). Pengaruh Terapi Tertawa Menggunakan Video Komedi pada Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Tiban Baru Kota Batam Fitriany Suangga. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 2(1), 51–59. <https://doi.org/10.55606/innovation.v2i1.2073>
- Pagarra, H., Syawaluddin, A., Krismanto, W., & Sayidiman. (2022). *Media Pembelajaran*. Badan Penerbit UNM.
- Ponyiem, Luri, M., & Nurlinawati. (2024). Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Wahyudi, W. T., Aprianti, Y., & Hermawan, D. (2021). Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Klien Hipertensi Untuk Menurunkan Hipertensi Di Desa Blambangan Umpu Kabupaten Waykanan Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(4), 832–837. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i4.2856>
- Widiyanto, A., Atmojo, J. T., Fajriah, A. S., Putri, S. I., & Akbar, P. S. (2020). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. *Jurnalempathy.Com*, 1(2), 172–181. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v1i2.27>
- Wijaya, L., & Ulpaka, V. R. (2024). *EFEKTIVITAS TERAPI HUMOR DENGAN MEDIA FILM KOMEDI*. 5(6), 12998–13008.
- Wijayanto, T., Budianto, A., & Sari, I. M. (2022). Pengaruh Terapi Humor Dengan Video Komedi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer. *Healthcare Nursing Journal*, 4(1), 168–178. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v4i1.1841>
- Zikry, A., Mentari, B., Liana, E., & Pristy, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review Most Effective Stress Management Techniques in Adolescents: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12, 2020.