

LITERATURE REVIEW EFEKTIFITAS PEMBERIAN TERAPI TERTAWA DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

Siti Nur Hasanah, Eko Julianto, Fida Dyah Puspasari

Politeknik Yakpermas Banyumas
email: nurkhasanah069@gmail.com

ABSTRAK

Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi) merupakan suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolic 90 mmHg atau lebih. Penatalaksanaan nonfarmakologi pada hipertensi salah satunya yaitu pemberian terapi tertawa. Pengobatan Terapi tertawa adalah terapi untuk mendapatkan kebahagiaan serta keceriaan dan dapat melancarkan sirkulasi darah, terapi tertawa mencegah penyakit serta dapat menjaga kebugaran. Untuk mengetahui tentang efektifitas pemberian terapi tertawa dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Literature review* ini menggunakan penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus. Pada penelitian didapatkan hasil yang signifikan yaitu adanya penurunan tekanan darah pada responden setelah diberikan intervensi yaitu dengan terapi tertawa. Terapi tertawa terbukti berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata kunci: terapi tertawa; tekanan darah; hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is a condition where there is an increase in systolic blood pressure 140 mmHg or more and diastolic 90 mmHg or more. One of non-pharmacological management of hypertension is giving laugh therapy. Laughter therapy is a therapy to get happiness and joy and can improve blood circulation, laughter therapy prevents disease and can maintain fitness. To know about the effectiveness of giving laugh therapy in decreasing the blood pressure on hypertensive patients. This literature review uses descriptive research in the form of case studies. In the study obtained a significant result was a decrease in blood pressure respondent after an intervention that is with laughter therapy. Laugh therapy has proven to have an effect on decreased blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Laugh therapy, blood pressure, hypertensive

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah peningkatan pada tekanan darah yang terus-menerus karena adanya beberapa faktor yang memiliki peran penting dalam pertahanan tekanan darah untuk selalu normal. Hipertensi memiliki jumlah kematian yang banyak dan berpengaruh terhadap kehidupan dan kapasitas produksi setiap individu, tekanan darah tinggi adalah penyakit degeneratif yang banyak sekali terjadi (Masriadi, 2019). Tekanan darah tinggi adalah permasalahan penting yang sangat berbahaya serta kerap dijumpai oleh orang-orang, terdapat pada Negeri maju maupun Negeri berkembang yang utama ada di Negeri Indonesia. Hipertensi kerap kali tanpa memperlihatkan tanda-tanda untuk jangka waktu yang tidak sebentar serta hipertensi biasanya dijuluki si pembunuh diam diam. Tekanan darah tinggi biasanya dijumpai saat sudah adanya komplikasi di organ tubuh yaitu jantung, otak, ginjal, dan mata. Oleh karena itu tekanan darah tinggi adalah sebuah faktor resiko munculnya beberapa penyakit (Oktaviarini *et al.*, 2019).

Hipertensi merupakan penyakit karena proses penuaan dengan tingkat jumlah kesakitan serta jumlah kematian yang banyak. Insiden dan prevalensi hipertensi di dunia mengalami peningkatan, sedangkan kasus hipertensi di Jawa Tengah mengalami kenaikan dari tahun – tahun sebelumnya yaitu 25,8% menjadi 37,57% (Risikesdas, 2018). Proporsi hipertensi bersumber pada hasil penilaian terhadap warga negara umur 18 tahun keatas bagi karakteristik di Jawa Tengah, paling tinggi pada jenis kelamin wanita yaitu (40,17%) dibandingkan dengan jenis kelamin pria (34,17%) (Risikesdas, 2018). Jumlah pasien hipertensi diprediksi akan semakin bertambah dan diperkirakan mencapai 1,5 milyar penyandang hipertensi didunia 4 tahun kedepan. Diprediksi pertahunnya akan ada 9,4 juta manusia wafat karena tekanan darah tinggi komplikasi (Tarigan *et al.*, 2018).

Hipertensi merupakan penyakit yang lama untuk disembuhkan dan ditangani. Banyak pasien tekanan darah tinggi tidak bisa dikendalikan hingga jumlahnya akan bertambah. Oleh karena itu, hipertensi memerlukan pengobatan yang tepat (Tarwoto *et al.*, 2018). Pengobatan hipertensi terdapat 2 macam yaitu teknik farmakologi atau menggunakan obat dan pengobatan non-farmakologi. Pengobatan dengan metode farmakologi berupa obat – obatan yang berasal dari bahan kimia. Sedangkan bahan kimia akan menimbulkan efek samping bagi tubuh jika digunakan dalam kurun waktu yang lama. Selain membutuhkan biaya yang cukup banyak, terapi obat – obatan juga harus dilakukan dalam jangka panjang dan menyebabkan timbulnya efek yang tidak baik bagi tubuh seperti sakit kepala, mengantuk, bengkak di tangan atau kaki (edema), sakit perut, kesulitan bernapas, pusing, sembelit dan palpitasi (detak jantung berdetak lebih cepat dari biasanya) (Fadila, 2020).

Pengobatan hipertensi bisa dilaksanakan menggunakan teknik non-farmakologi. Pengobatan non-farmakologi bisa dilakukan dengan merubah kebiasaan yaitu tidak menggunakan rokok,

membatasi obesitas, tidak meminum minuman beralkohol, melakukan diet natrium, mengurangi minuman yang mengandung kafein misalnya teh dan kopi. Pengobatan tekanan darah tinggi non-farmakologi berikutnya adalah psikologi yaitu pengurangan stress, rajin berolahraga, terapi menggunakan musik, istirahat, serta terapi tertawa. Terapi tertawa adalah pengobatan tekanan darah tinggi non-farmakologi yang sekarang sedang terkenal (Wahyudi *et al.*, 2021).

Pengobatan Terapi tertawa adalah terapi agar mendapatkan kebahagiaan serta keceriaan perasaan dan dibuktikan dengan lisan yang berwujud bunyi tertawa, senyum yang menghias wajah, dada yang lapang, perasaannya bebas serta bahagia, lancarnya sirkulasi darah, bisa menjadi pencegahan penyakit serta dapat menjaga kebugaran (Arminda, 2019). Tertawa 5 (lima) hingga 10 (sepuluh) menit bisa memicu keluarnya morpin alamiah pada badan serta hormone yang mengatur pola tidur yaitu endorpin dan serotonin. Zat-zat ini sangat bermanfaat pada otak akibatnya dapat merasakan perasaan yang damai serta Terapi tawa adalah teknik atau terapi yang tidak sulit dilaksanakan (Wahyudi *et al.*, 2021).

METODE

Strategi yang dipakai oleh peneliti dalam menemukan jurnal untuk mencari informasi klinis dalam praktik ilmu kesehatan berbasis bukti ilmiah memakai PICOS (Nasution, 2017). Waktu yang digunakan dalam penelitian ini dimulai pada 26 Oktober 2021-12 Mei 2022 menggunakan sumber data sekunder berupa *literature review* dengan memakai metode deskriptif dengan mengklasifikasikan data hasil pencarian serupa yang digunakan untuk keperluan sesuai dengan tujuan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan. *Literatur review* ini dilakukan dengan memakai metode deskriptif dengan mengklasifikasikan data hasil pencarian serupa yang digunakan untuk keperluan sesuai dengan tujuan. Setelah didapatkan jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi lalu dianalisis dengan menuliskan nama peneliti, tahun publikasi jurnal, volume jurnal, judul, metode yang digunakan, hasil yang diperoleh dari penelitian dan database yang digunakan.

HASIL

Persamaan dan perbedaan dari jurnal yang dijadikan acuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1
Persamaan

Poin yang ditelaah penulis	Persamaan
Tujuan Penelitian	Tujuan penelitian dalam kedua jurnal ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada penderita darah tinggi.
Responden	Responden yang dipilih penulis jurnal adalah orang-orang yang memiliki riwayat hipertensi.
Metode Penelitian	Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian studi kasus.
Hasil penelitian	Berdasarkan penelitian dua jurnal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi
	Dilakukan pemberian terapi tertawa pada pasien hipertensi

Tabel 2
Perbedaan

Poin yang ditelaah penulis	Perbedaan
Lokasi Penelitian	a. Lokasi penelitian pada jurnal pertama di RSUD KRMT Wongsonegoro. b. Lokasi pada jurnal kedua adalah di Desa Blambangan Umpu Kabupaten Waykanan Lampung.
Jumlah Responden	a. Pada jurnal pertama responden yang diteliti adalah sebanyak 2 orang. b. Pada jurnal kedua responden yang diteliti adalah sebanyak 1 orang.
Waktu Penelitian	a. Pada jurnal pertama yaitu tahun 2018 b. Pada jurnal kedua melakukan penelitian pada tahun 2021
Hasil penelitian	a. Pada jurnal 1 didapatkan hasil penurunan darah yang signifikan yaitu Ny.S yang awalnya 190/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg dan pada Ny.N yang awalnya 180/110 mmHg menjadi 120/80 mmHg. b. Pada jurnal 2 setelah dilakukan intervensi terapi tertawa didapatkan hasil adanya penurunan tekanan darah pada 1 responden yaitu 150/100 mmHg menjadi 135/95 mmHg.

PEMBAHASAN

Hipertensi yaitu keadaan terjadinya tekanan darah yang meningkat di atas nilai wajar, tekanan darah sistolik nilainya lebih dari angka 140 mmHg serta tekanan darah diastolik angkanya lebih dari 90 mmHg (Putro *et al.*, 2019). Setelah penulis melakukan *review* pada kedua jurnal, jurnal pertama menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah tinggi dengan responden 2 orang yang berusia 30 – 60 tahun. Hasil penelitian yaitu menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum diberikan intervensi yaitu tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan diastolic diatas 90 mmHg sebanyak dua pasien.

Terapi tawa adalah salah satu cara untuk mencapai kondisi rileks. Tertawa merupakan paduan dari peningkatan sistem saraf simpatik dan juga penurunan kerja sistem saraf simpatik. Peningkatannya berfungsi untuk memberikan tenaga bagi gerakan pada tubuh, namun hal ini kemudian juga diikuti oleh penurunan sistem saraf simpatik yang salah satunya disebabkan

oleh adanya perubahan kondisi otot yang menjadi lebih rileks, dan pengurangan pemecahan terhadap *nitric oxide* yang membawa pada pelebaran pembuluh darah, sehingga rata-rata tertawa menyebabkan aliran darah sebesar 20%, sementara stress menyebabkan penurunan aliran darah sekitar 30%. Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi tertawa dapat menurunkan tekanan darah khususnya pada penderita hipertensi (Nurhusna, 2018).

Menurut Okmalasari & Sukezi (2018), terapi tertawa merupakan tertawa yang dimulai dengan tahap demi tahap. Sehingga efek yang dirasakan bagi yang tertawa benar-benar bermanfaat. Terapi tertawa untuk mengurangi stress sudah banyak dilakukan orang. Tertawa selama 5 – 10 menit bisa merangsang pengeluaran endorphin dan serotonin, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga melatonin. Ketiga zat ini merupakan zat baik untuk otak sehingga kita bisa merasa lebih tenang dan terapi tertawa merupakan teknik yang mudah dilakukan. Terapi tertawa adalah suatu terapi untuk mencapai kegembiraan didalam 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, yang bisa mencegah penyakit dan memelihara kesehatan. Tertawa bisa menambah jumlah “*antibody producing cell*” dalam darah, serta memperkuat kemampuan sel T, maka dari itu telah memperkuat fungsi daya tahan tubuh, sehingga daya tahan tubuh menjadi lebih sempurna, serta mengurangi terjadinya tekanan darah tinggi.

Ada sejumlah penyebab tekanan darah tinggi, seperti faktor keturunan, kegemukan, merokok, dan konsumsi lemak berlebih. Terapi stress adalah salah satu faktor yang dominan, dan faktor utamanya adalah karena tekanan mental atau pikiran. Saat seseorang tengah kumat darah tingginya, maka seluruh tekanan darahnya akan naik sehingga kondisi ini mempengaruhi tingkat emosi seseorang. Ketika tekanan darah meningkat tanpa bisa dikontrol, maka emosi seseorang juga sulit dikendalikan akhirnya meledak menjadi amarah yang tak karuan, kalau sudah begini maka pandangannya biasanya menjadi gelap semua. Dengan hal ini tertawa dapat mengontrol tekanan darah, dengan mengurangi pelepasan hormon-hormon yang berhubungan dengan stress dengan memberikan efek relaksasi (Hidayati, 2018).

Berdasarkan hasil *review* pada jurnal kedua dengan responden berjumlah 1 orang, didapatkan hasil bahwa sebelum pemberian terapi tertawa pada responden yang memiliki hipertensi yaitu tekanan sistolik 150 mmHg sedangkan tekanan diastolik 100 mmHg mengalami penurunan hipertensi setelah dilakukan pemberian terapi tertawa yaitu menjadi 135/95 mmHg. Menurut Ratnasari (2018), Menjelaskan tertawa 1 menit ternyata sebanding dengan bersepeda selama 15 menit. Hal ini membuat tekanan darah menurun, terjadi peningkatan oksigen pada darah yang akan mempercepat penyembuhan. Tertawa terbukti memperbaiki suasana hati dalam konteks sosial. Tertawa akan merelaksasikan otot-otot yang tegang. Tertawa juga melebarkan

pembuluh darah sehingga memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh. Selain itu, tertawa juga berperan dalam menurunkan kadar hormone stres epinephrine dan kortisol. Jadi, bisa dikatakan bahwa tertawa merupakan meditasi dinamis atau tehnik relaksasi yang dinamis dalam waktu singkat.

Menurut Wahyudi (2021), penatalaksanaan hipertensi salah satunya adalah teknik non farmakologi yaitu meliputi mengurangi stress, penurunan berat badan, pembatasan alkohol dan natrium, olahraga atau latihan seperti tindakan terapi tertawa, relaksasi merupakan intervensi wajib yang harus dilakukan pada setiap terapi anti hipertensi. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi yaitu terapi tertawa. Tujuan dari pemberian terapi tertawa merupakan salah satu terapi untuk merangsang mood, memperbaiki fungsi otak, melindungi jantung, melegakan perasaan, tertawa akan mengurangi tingkat stress tertentu dan menumbuhkan hormon. Tertawa pada dasarnya akan membawa keseimbangan pada semua komponen dan unsur dalam sistem kekebalan dan menurunkan tekanan darah tinggi, sehingga penatalaksanaannya perlu dilakukan tindakan terapi tertawa untuk menurunkan tekanan darah.

Faktor penyebab hipertensi terbagi menjadi hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Genetic dan ras merupakan bagian yang menjadi penyebab timbulnya hipertensi primer, termasuk faktor lain yang diantaranya adalah faktor stress, intake alkohol, merokok, lingkungan, demografi dan gaya hidup. Penyebab utama penyakit hipertensi sekunder adalah gangguan yang berhubungan dengan kelainan ginjal dan sistem endokrin. gangguan ginjal disebabkan karena penyakit parenkim ginjal, maupun penyakit ginjal vascular (Hidayati, 2018). Menurut Kapitasari (2018), terapi tertawa merupakan sebuah metode ampuh dalam pencegahan adanya berbagai penyakit, dengan melakukan tawa kita bisa mengurangi nyeri, serta dapat menghilangkan dan mengobati gangguan mental, meningkatkan daya tahan tubuh, memulihkan fungsi sel otak, serta dapat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Berdasarkan hasil review pada jurnal pertama dan kedua tersebut memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah dilakukan pemberian terapi tertawa.

SIMPULAN

Pemberian intervensi terapi tertawa terbukti berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi hal ini dapat dilihat setelah diberikan intervensi terapi tertawa mengalami penurunan tekanan darah. Hasil *literature review* pada jurnal 1 mendapatkan hasil yang signifikan yaitu adanya penurunan darah pada kedua responden setelah diberikan intervensi dimana tekanan darah pada Ny.S yang awalnya 190/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg dan pada Ny.N yang awalnya 180/110 mmHg menjadi 120/80 mmHg. Pada jurnal 2 setelah dilakukan intervensi terapi tertawa selama 7 hari, didapatkan hasil adanya penurunan

tekanan darah pada 1 responden yaitu tekanan darah sebelum diberikan terapi tertawa 150/100 mmHg dan tekanan darah setelah diberikan terapi tertawa 135/95 mmHg. Perlu dilakukan terapi tertawa untuk pasien hipertensi selama 24 x 5 jam dengan memandirikan klien dan melibatkan bantuan dari keluarga klien.

SARAN

Diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan bahan bacaan di perpustakaan Politeknik Yakpermas Banyumas. Kepada institusi pada bagian pengelola perpustakaan diharapkan dapat memperbanyak buku dan menyediakan e-journal yang berkaitan dengan terapi tertawa untuk penderita hipertensi. Diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap penderita hipertensi dan dapat melakukan secara mandiri serta mengikutsertakan keluarga untuk hasil yang maksimal. Diharapkan dapat menjadi acuan peneliti untuk penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arminda, F. (2019). *Potensi Terapi Tertawa Sebagai Terapi Hipertensi*. 1, 105–112. <https://jurnal.stikes-sitihajar.ac.id/index.php/jhsp/article/view/26/20>. (Diakses tanggal 13 November 2021)
- Bura, A. E. D. (2018). *Gambaran Ttingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Nita Kabupaten Sikka NTT*. 151(2), http://digilib.unhas.ac.id/uploaded_files/temporary/Digital/_pdf. (Diakses pada tanggal 12 November 2021)
- Fahrana, A. (2020). *Korelasi Kadar Konsumsi Kalium Dengan Kejadian Hiperkalemia Pada Pasien Hipertensi dengan Terapi Kaptopril*. <https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle>. (Diakses pada tanggal 11 November 2021)
- Hidayanti, N. (2018). *Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tekanan Darah Pada Hipertensi Di Puskesmas Solokanjeruk Kabupaten Bandung*. *Journal of Physica lTherapy Science*, 9(1), 1–11. <http://repository.bku.ac.id/xml>. (Diakses pada tanggal 14 November 2021)
- Kapitasari, D. A. R. (2018). *Efektivitas Pemberian Terapi Tertawa dan Terapi Spiritual Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Pada Lansia di PSTW Magetan*. 151(2), 10–17. <http://repository.stikes-bhm.ac.id/114/1/6.pdf>. (Diakses pada tanggal 20 November 2021)
- Khairunnisa, A. (2019). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Di Ruangangsoka Rsud Abdul Wahab Sjahranie Samarinda*. *Journal of Chemical Information and Modeling*,

- 53(9), 1689–1699. <http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/386/1/Untitled.pdf>. (Diakses pada tanggal 24 November 2021)
- Masriadi. (2019). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. CV Trans Info Media. Jakarta. TIM, 2019
- Nurhusna, Oktarina, Y., & Sulistiawan, A. (2018). *Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi*. *Journal of Physical Therapy Science*, 9(1), 1–11. <http://dx.doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2015>. (Diakses pada tanggal 2 Desember 2021)
- Oktaviarini, E., Hadisaputro, S., Suwondo, A., & Setyawan, H. (2019). *Beberapa Faktor yang Berisiko Terhadap Hipertensi pada Pegawai di Wilayah Perimeter Pelabuhan (Studi Kasus Kontrol di Kantor Kesehatan Pelabuhan Kelas II Semarang)*. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 4(1), 35. <https://doi.org/10.14710/jekk.v4i1.4428>. (Diakses pada tanggal 26 November 2021).
- Pratama, R. Y. (2021). *Literature Review Pengaruh Pemberian Jus Mengkudu Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. Politeknik Yakpermas Banyumas. (Diakses pada tanggal 28 November 2021).
- Putri, N. A. (2020). *Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny.j Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tempurejo Jember*. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.,13(April),15–38. <http://repository.unmuhjember.ac.id/5410/1/ABSTRAK.pdf>. (Diakses pada tanggal 28 November 2021).
- Putro, A. P., Julianto, E., & Kurniawan, Y. D. (2019). *Pemberian Seduhan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Ttekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi Primer Dosen Keperawatan Di Politeknik Yakpermas Banyumas*.<http://jurnal.politeknikyakpermas.ac.id/index.php/jnh/article/view/37/13>. (Diakses pada tanggal 28 November 2021).
- Ratnasari, Kasmawati, Musdalipa, & Azwar. (2018). *Efektivitas Pemberian Terapi Tertawa Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jagong Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep*. *Python Cookbook*, 6(1), 706. <http://oreilly.com/catalog/errata>. (Diakses pada tanggal 29 November 2021).
- Sari, N. P. (2020). *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Hipertensi yang di Rawat di Rumah Sakit*. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1069/1/kti_novia_puspita_sari.pdf. (Diakses pada tanggal 29 November 2021).
- Tarigan, A. R., Lubis, Z., & Syarifah, S. (2018). *Pengaruh Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu*. *Jurnal*

- Kesehatan*, 11(1), 9–17. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v11i1.5107>. (Diakses pada tanggal 1 Desember 2021).
- Tarwoto, T., Mumpuni, M., & Widagdo, W. (2018). *Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. *Quality : Jurnal Kesehatan*, 12(1), 1–7. <https://doi.org/10.36082/qjk.v12i1.23>. (Diakses pada tanggal 29 November 2021).
- 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>. (Diakses pada tanggal 27 November 2021).