

Upaya Menerapkan Hidup Sehat Dengan *Laughter Yoga Therapy* Untuk Menurunkan Hipertensi Di Desa Sidembunut Kabupaten Bangli

Putu Jalanidipuja Wisaradah¹, Siti Zakiah²
Stikes Advaita Medika Tabanan
e-mail: putuwisa96@gmail.com

Abstract

A significant public health issue in both industrialized and developing nations is hypertension. Therapy is therefore necessary to aid in the reduction of blood circulation issues, particularly hypertension. Laughter yoga therapy is one type of therapy that can be used to alleviate hypertension. In addition, the systems of the body are positively impacted by this therapy. The steps involved in providing this service are as follows: (1) locate a laughter yoga therapy instructor; (2) consult with the village chief to ascertain the implementation time; and (3) notify the Sidembunut Village community about the implementation time for the laughter yoga therapy community service program. (4), set up all the equipment such as sound systems, carpets, mattresses, and food that will be required to carry out the laughter yoga therapy activities. Lastly, engage the community in conversation and show them how the yoga instructors will explain and lead the laughter yoga therapy community service program. The community's enthusiasm for following directions and taking part in this laughter yoga therapy exercise is evidence that the socialization and demonstration of this practice are highly beneficial for the community, as demonstrated by the outcomes of the community service activities that have been conducted. The general public in Sidembunut Village will be able to discover the value of laughing yoga treatment exercises as well as the significance of keeping a healthy body to stay in shape thanks to the implementation of this community service program.

Keywords: *hipertensi, laughter yoga therapy, healthy life*

Abstrak

Masalah kesehatan masyarakat yang signifikan baik di negara maju maupun berkembang adalah hipertensi. Oleh karena itu terapi diperlukan untuk membantu mengurangi masalah sirkulasi darah, khususnya hipertensi. Terapi yoga tertawa merupakan salah satu jenis terapi yang dapat digunakan untuk meringankan hipertensi. Selain itu, sistem tubuh terkena dampak positif dari terapi ini. Langkah-langkah dalam memberikan layanan ini adalah sebagai berikut: (1) mencari instruktur terapi yoga tawa; (2) berkonsultasi dengan kepala desa untuk memastikan waktu pelaksanaan; dan (3) memberitahukan kepada masyarakat Desa Sidembunut mengenai waktu pelaksanaan program pengabdian masyarakat terapi yoga tawa. (4), menyiapkan segala perlengkapan seperti sound system, karpet, kasur, dan makanan yang akan diperlukan untuk melaksanakan kegiatan terapi yoga tertawa. Terakhir, libatkan komunitas dalam percakapan dan tunjukkan kepada mereka bagaimana instruktur yoga akan menjelaskan dan memimpin program pengabdian masyarakat terapi yoga tawa. Antusiasme masyarakat dalam mengikuti arahan dan mengikuti latihan terapi yoga tertawa ini menjadi bukti bahwa sosialisasi dan demonstrasi praktik ini sangat bermanfaat bagi

masyarakat, terbukti dari luaran kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan. Masyarakat umum di Desa Sidembunut akan dapat mengetahui manfaat dari latihan pengobatan yoga tertawa serta pentingnya menjaga kesehatan tubuh agar tetap bugar berkat terselenggaranya program pengabdian masyarakat ini.

Kata Kunci: hipertensi, terapi yoga tertawa, hidup sehat

PENDAHULUAN

Hingga saat ini hipertensi masih menjadi masalah utama. Hal ini dikarenakan masih terdapat banyak pasien hipertensi yang belum mendapat pengobatan maupun yang sudah diobati akan tetapi tekanan darahnya belum mendekati normal, dan terdapat penyakit penyerta serta komplikasi yang dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas, yang menjadi tantangan bagi masyarakat untuk menanganinya. Penyakit hipertensi belum menempati skala prioritas utama dalam pelayanan kesehatan, padahal diketahui dampak negatif yang akan ditimbulkan cukup besar. Penyakit hipertensi menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat di negara maju dan berkembang. (Kurniasari & Alrosyidi, 2020)

Terbentuknya perilaku sehat pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat yang sesuai dengan konsep hidup sehat baik fisik, mental dan sosial sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian. Hipertensi sebagai salah satu penyakit tidak menular yang paling umum ditemukan dalam praktik kesehatan. Penyakit hipertensi belum menempati skala prioritas utama dalam pelayanan kesehatan, padahal diketahui dampak negatif yang akan ditimbulkannya cukup besar, seperti stroke dan jantung koroner. (Lannasari, Solehudin, Yuliza, & Tambunan, 2023)

Proses perubahan pada diri seseorang yang dihubungkan dengan pencapaian tujuan kesehatan individu, dan masyarakat. Faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi dibagi dalam dua kelompok yaitu faktor resiko yang melekat atau tidak dapat diubah (primer) seperti genetik, jenis kelamin, usia, ras dan faktor resiko yang dapat diubah (sekunder) seperti pola makan, kebiasaan olahraga, stress, merokok, obesitas, alkoholisme. (Kadrianti, Hasifah, & Kasim, 2021)

Hipertensi sebagai tekanan peristen dimana tekanan sistoliknya di atas 140 mmHg dan tekanan diastoliknya di atas 90 mmHg. Mengontrol hipertensi dilakukan dengan melakukan berbagai upaya salah satunya dengan memperhatikan gaya hidup. Hal ini dapat dilakukan jika pengetahuan masyarakat paham dan tahu mengenai pencegahan dan perawatan hipertensi dengan baik. (Sepriangga & Setiawan, 2023)

Dengan adanya permasalahan-permasalahan tersebut, tentu diperlukan terapi yang membantu mengurangi penyakit gangguan sirkulasi darah, khususnya pada penyakit hipertensi. Salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi penyakit hipertensi adalah dengan *laughter yoga therapy*. Selain itu, dengan *laughter yoga therapy* dapat juga membawa dampak positif bagi sistem dalam tubuh. (Artarini, Sudirga, & Agung, 2022)

Dikarenakan alasan tersebut, maka penulis membuat suatu program pengabdian masyarakat tentang *laugther yoga therapy* terhadap masyarakat di Desa Sidembunut dengan judul : **“Upaya menerapkan hidup sehat dengan *laugther yoga therapy* untuk menurunkan hipertensi di Desa Sidembunut, Kabupaten Bangli”**.

Selain itu alasan lain kami membuat program pengabdian masyarakat tentang *laugther yoga therapy* ini juga atas saran dari kepala desa, yang mana sebetulnya kegiatan senam jumat dan kerja bakti adalah kegiatan rutinitas yang dilakukan di Desa Sidembunut. Namun untuk masyarakat kalangan umum, kepala desa menyarankan untuk menyelenggarakan *laugther yoga therapy*, minat masyarakat masih minim jika dilakukan terapi lainnya misalnya yoga umum, karena selain gerakannya yang agak sulit, masyarakat juga tidak akan bisa mengikuti gerakan yang ditampilkan, jadi dengan diadakannya *laugther yoga therapy* ini diharapkan mampu untuk membantu masyarakat yang berada di Desa Sidembunut untuk mengatasi keluhan yang terdapat dalam tubuhnya.

METODE PELAKSANAAN

Adapun metode pelaksanaan dari program pengabdian masyarakat ini yang dilakukan di Desa Sidembunut, Kabupaten Bangli. Subjek pengabdian kali ini tertuju kepada masyarakat kalangan umum daerah Desa Sidembunut. Melalui beberapa tahapan seperti tahapan pertama dilakukan pembekalan oleh LPPM STIKES Advaita Medika Tabanan, tahapan kedua dilakukan pembagian kelompok dan dosen pembimbing, tahapan ketiga dilakukan penerjunan dan observasi ke masing-masing desa yang nantinya akan digunakan sebagai tempat untuk melakukan pengabdian masyarakat, tahapan keempat dilakukan diskusi dan penyusunan program kerja dengan perbekel desa terkait permasalahan-permasalahan apa saja yang ada di desa dan perlu untuk diatasi dan tahapan terakhir dilakukan penerimaan dan penjelasan tentang program pengabdian masyarakat apa saja yang akan dilaksanakan kepada perbekel dan aparat desa setempat.

Dalam melaksanakan program kerja ini tahapan pertama yang dilakukan adalah mencari instruktur *laugther yoga therapy*, tahapan kedua menentukan tanggal diadakannya program *laugther yoga therapy* ini dengan berdiskusi dengan kepala desa sekaligus menginformasikan tanggal yang telah ditentukan kepada instruktur *laugther yoga therapy*, tahapan ketiga menginformasikan kepada masyarakat yang berada di terkait tanggal dilaksanakannya program pengabdian masyarakat *laugther yoga therapy* sekaligus menginformasikan kepada masyarakat untuk membawa matras untuk keperluan dari kegiatan *laugther yoga therapy*, tahapan keempat menyiapkan segala keperluan yang dibutuhkan untuk pelaksanaan kegiatan *laugther yoga therapy* seperti sound system, karpet, matras serta konsumsi dan tahapan yang terakhir yaitu sosialisasi dan demonstrasi program pengabdian masyarakat *laugther yoga therapy* bagi

masyarakat yang berada di Desa Sidembunut yang dijelaskan dan dipimpin langsung oleh instruktur yoga.

Pada tahapan ini evaluasi dilakukan dengan menanyakan langsung kepada masyarakat yang berada di Desa Sidembunut tentang manfaat dan perubahan apa saja yang dirasakan setelah dilakukannya sosialisasi dan demonstrasi *laughter yoga therapy*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di Desa Sidembunut, Kabupaten Bangli ini, didapatkan hasil bahwa sosialisasi dan demonstrasi *laughter yoga therapy* sangat bermanfaat bagi masyarakat yang berada di Desa Sidembunut, hal tersebut dapat terlihat dari antusias masyarakat dalam mendengarkan arahan dan mengikuti kegiatan *laughter yoga therapy* ini.

No	Jenis Program Pengabdian Masyarakat	Spesifikasi Kegiatan	Realisasi	Evaluasi
1	Upaya menerapkan hidup sehat dengan <i>laughter yoga therapy</i> untuk menurunkan hipertensi di Desa Sidembunut, Kabupaten Bangli	Penyuluhan/Sosialisasi tentang <i>laughter yoga therapy</i> bagi masyarakat kalangan umum	100%	Sosialisasi dan praktik kegiatan <i>laughter yoga therapy</i> dapat memberikan manfaat bagi masyarakat di desa Sidembunut terkait tentang cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi terjadinya stres dan menjaga tubuh agar tetap terjaga dalam lingkup gaya hidup yang sehat
		Melakukan Kegiatan <i>laughter yoga therapy</i> untuk masyarakat di Desa Sidembunut, Kabupaten Bangli, dengan mendatangkan langsung instruktur yoganya.	100%	

Gambar :



Gambar 1. Sosialisasi dan pelepasan burung pada tanggal 5 Juli 2024 di Sanggar Hasta Gina Desa Sidembunut



Gambar 2. Pembagian sembako gratis untuk masyarakat yang dilakukan oleh Kepala Desa Sidembunut



Gambar 3. Melakukan sesi foto bersama masyarakat peserta *laughter yoga therapy*



Gambar 4. Melaksanakan praktik *laughter yoga therapy* oleh Masyarakat Desa Sidembunut



Gambar 5. Melaksanakan praktik *laughter yoga therapy* dengan dipimpin langsung oleh instruktur yoga



Gambar 6. Melakukan foto bersama dengan bapak Kepala Desa Sidembunut

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 05 Juli 2024 di Desa Sidembunut, Kabupaten Bangli telah terlaksana dimana program Pengabdian Kepada Masyarakat yaitu berjudul “Upaya menerapkan hidup sehat dengan *laugther yoga therapy* untuk menurunkan hipertensi di Desa Sidembunut, Kabupaten Bangli” serta memiliki beberapa kegiatan meliputi, penyuluhan atau sosialisasi tentang *laugther yoga therapy* bagi masyarakat di Desa Sidembunut, Kabupaten Bangli, dilanjutkan dengan pembagian sembako gratis untuk warga Desa Sidembunut serta melakukan kegiatan *laugther yoga therapy* untuk masyarakat di Sanggar Hasta Gina Desa Sidembunut, Kabupaten Bangli, dengan mendatangkan langsung instruktur yoga.

Kegiatan kerja ini telah terlaksana dengan baik (100%). Terlaksananya program Pengabdian Kepada Masyarakat ini juga dikarenakan adanya dukungan penuh dari masyarakat, aparat desa serta masyarakat Desa Sidembunut. Dengan terlaksananya program Pengabdian Kepada Masyarakat ini masyarakat kalangan umum di Desa Sidembunut dapat mengetahui tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh agar tetap bugar, juga akan dapat merasakan manfaat dari dilakukannya gerakan *laugther yoga therapy*.

Dengan terlaksananya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini masyarakat diharapkan mampu untuk tetap melanjutkan kegiatan *laugther yoga therapy* yang telah dilaksanakan di rumah masing-masing setiap harinya untuk dapat lebih merasakan manfaat yang akan di dapat setelah dilakukannya kegiatan *laugther yoga therapy* setiap hari, sehingga hal tersebut akan dapat membantu untuk mengatasi segala permasalahan kesehatan yang dimiliki oleh masyarakat yang berada di Desa Sidembunut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Stikes Advaita Medika Tabanan selaku penyandang dana kegiatan pengabdian kepada masyarakat
2. Kepala Desa Sidembunut yang telah memberikan izin dalam melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat
3. Sanggar Hasta Gina yang telah menyediakan tempat dalam melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat
4. Para dosen D-III Kebidanan dan mahasiswa prodi S1 Keperawatan Stikes Advaita Medika Tabanan yang telah membantu mensukseskan kegiatan pengabdian masyarakat ini

DAFTAR PUSTAKA

1. Artarini, G. D., Sudirga, M., & Agung, D. G. (2022). Upaya Menerapkan Gaya Hidup Sehat Untuk Tetap Bugar Di Usia Lanjut Untuk Lansia-Lansia Yang Berada Di Desa Tista, Kecamatan Kerambitan, Kabupaten Tabanan. *Prosiding Seminar Regional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 269-276.

2. Kadrianti, E., Hasifah, & Kasim, J. (2021). Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Kepada Masyarakat. *MATAPPA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 433-439.
3. Kurniasari, S., & Alrosyidi, A. F. (2020). Penyuluhan Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah pada Kelompok Ibu-ibu. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 75-78.
4. Lannasari, Solehudin, Yuliza, E., & Tambunan, N. (2023). Manajemen Hipertensi Dengan Terapi Komplementer: Jahe dan Daun Mint. *Faedah : Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 225-235.
5. Sepriangga, G., & Setiawan, A. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Dan Manfaat Pemberian Jus Tomat Untuk Menurunkan Hipertensi Di Sukamaju Rw 03 Kelurahan Mulyasari Kota Tasikmalaya Tahun 2023. *Balarea: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 59-63.