

EFEKTIFITAS LAUGHING THERAPY DAN RELAKSASI OTOT TERHADAP STRES LANSIA DI PANTI WERDHA MAJAPAHIT**Dessy Ayuningtyas¹⁾, Julia Ari Santi²⁾, Arifatur Rizal³⁾, Nurul Mawaddah⁴⁾**^{1,2,3)} Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit

email : ayuningtyas222@gmail.com

⁴⁾ Dosen Program Studi S1 Ilmu Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit

Abstract

An increase in the number of elderly people in Indonesia causes health problems associated with the elderly. According to Stanley (2006), one of the problems we can see to be a phenomenon in the elderly is stress. Stress gives a total impact of the individual is physical, social, intellectual, psychological and spiritual. One of the stress management that is Laughing Therapy combined with muscle relaxation. This is because the effects caused by stress not only cause psychological changes in the elderly but also on physical changes. The purpose of this study is to determine the effectiveness of the provision of laughing therapy and muscle relaxation as stress management in the elderly. This research uses Quasy Experiment Pretest-Posttest Control Group Design method. Number of respondents were 40 respondents divided into control and treatment groups according to inclusion criteria, Respondents were given laughing therapy and muscle relaxation as much as 6 meetings in 3 weeks. Stress level gauge used is PSS (Percieved Stress Scale). The results of the study were 13 (65%) suffered from moderate stress. In the treatment group, 14 (70%) had mild stress. Analysis of research data using T-Test Paired with pvalue = 0,049 ($\alpha < 0,05$) which means there is giving of laughing therapy and muscle relaxation as stress management at elderly.

Keywords: *elderly, Laughing Theraphy, stress***Abstrak**

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia menyebabkan masalah kesehatan yang berhubungan dengan lansia. Menurut Stanley (2006), salah satu permasalahan yang dapat kita lihat menjadi fenomena pada lansia adalah stres.

stres memberikan dampak secara total individu yaitu fisik, sosial, intelektual, psikologis dan spiritual. Salah satu manajemen stres yaitu *laughing therapy* dikombinasikan dengan relaksasi otot. Hal ini disebabkan karena dampak yang ditimbulkan akibat stres tidak hanya menyebabkan perubahan secara psikologis lansia tetapi juga pada perubahan fisik. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektifitas pemberian *laughing therapy* dan relaksasi otot Sebagai Manajemen Stres pada Lansia. Penelitian ini menggunakan metode *Quasy Eksperimen Pretest-Posttest Control Group Design*. Jumlah responden yaitu 40 responden yang dibagi menjadi kelompok kontrol dan perlakuan sesuai dengan kriteria inklusi, Responden diberikan *laughing therapy* dan relaksasi otot sebanyak 6 kali pertemuan dalam 3 minggu. Alat ukur tingkat stres yang digunakan yaitu PSS (*Percieved Stress Scale*). Hasil penelitian didapatkan pada kelompok kontrol terdapat 13 (65%) yang mengalami stres sedang, pada kelompok perlakuan terdapat 14 (70%) yang mengalami stres ringan. Analisis data penelitian menggunakan uji *T Test Berpasangan* dengan hasil $p\text{-value} = 0,049$ ($\alpha < 0,05$) yang artinya terdapat pemberian *laughing therapy* dan relaksasi otot sebagai manajemen stres pada lansia.

Kata Kunci: Lansia, Terapi tertawa, stres

A. PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia menyebabkan masalah kesehatan yang berhubungan dengan lansia. Menurut buletin lansia tahun 2013. Presentase lansia sesuai dengan daerah provinsi yaitu presentase lansia diatas 10% sekaligus paling tinggi ada di provinsi DI Yogyakarta (13,04%), Jawa Timur (10,40%) dan Jawa Tengah (10,34%). (Susenas Tahun 2012, Badan Pusat Statistik RI) Masalah kesehatan lansia sangat bervariasi, dengan bertambahnya usia muncul masalah-masalah psikologis yang menuntut adanya perubahan terus menerus.

Menurut Stanley (2006), salah satu permasalahan yang dapat kita lihat menjadi fenomena pada lansia adalah stres. Stres pada lansia berhubungan dengan berkurangnya aktivitas, mudah sakit, atau bahkan di tinggalkan oleh keluarga dan anak anaknya, Stres memberikan dampak secara total individu yaitu fisik, sosial, intelektual, psikologis dan spiritual. Stres menyebabkan penurunan kualitas hidup pada lansia. Menurut Nur (2008) berdasarkan penelitiannya menjelaskan bahwa keterasingan dari lingkungan, ketidakberdayaan, kurang percaya diri, keterlantaran lansia

yang miskin merupakan beberapa faktor yang memunculkan adanya stres yang akan dialami oleh lansia.

Oleh karena itu, dalam mengelola stres dapat dilakukan dengan berupa terapi farmakologi maupun non farmakologi. Dalam dunia kesehatan banyak terapi non farmakologi yang telah dikembangkan untuk mengatasi stres pada lansia seperti terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi progresif, akupunktur, akupresur, aromaterapi, terapi bach flower remedy, dan refleksiologi, termasuk *Laughing Therapy* yang akhir akhir ini telah dilakukan penelitian mendalam di seluruh dunia yang membuktikan bahwa berdampak positif bagi berbagai sistem tubuh kita (Arif Wicaksono, Andriyanto, 2015) karena dengan tertawa 1 menit sebanding dengan bersepeda selama 15 menit (Ayu, 2011; Khana, 2012).

Laughing Therapy dipilih menjadi salah satu cara meningkatkan kualitas hidup lansia, dan diharapkan dengan mengikuti *Laughing Therapy* dapat menstimulus lansia untuk mengembangkan kemampuan berkomunikasi dan *social support* serta menambah keakraban dalam hubungan sesama lansia. Dalam studi ini *Laughing Therapy* dikombinasikan dengan relaksasi otot. Hal ini disebabkan karena dampak yang ditimbulkan akibat stres tidak hanya menyebabkan perubahan secara psikologis lansia tetapi juga pada perubahan fisik. Berdasarkan hal tersebut, disini peneliti ingin mengetahui Efektifitas Pemberian *Laughing Therapy* Dan Relaksasi otot Sebagai Manajemen Stres Pada Lansia.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan (*Quasy experimental*) dengan rancang bangun penelitian *pre-post test with control group*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 50 lansia di UPTD Panti Werdha Majapahit Mojokerto tahun 2017. Penelitian ini dilaksanakan di UPTD Panti Werdha Majapahit Mojokerto pada tanggal 10 Mei – 12 Juni 2017. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi, serta tingkat stress pada kelompok kontrol, selanjutnya diuji menggunakan *T Test Berpasangan* untuk mengetahui perbedaan tingkat stress antara kelompok perlakuan dan kelompok Kontrol. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat stres lansia yaitu PSS (*Percieved Stress Scale*).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden Kelompok Perlakuan Sebelum Dan Sesudah Diberikan *Laughing Therapy* Dan Relaksasi Otot

No.	Tingkat Stres	Pre Intervensi		Post Intervensi	
		f	(%)	f	(%)
1.	Normal	0	0	0	0
2.	Stres Ringan	7	35	14	70
3.	Stres Sedang	13	65	6	30
4.	Stres Berat	0	0	0	0
5.	Stres Sangat Berat	0	0	0	0
Total		20	100	20	100

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar mengalami stres sedang sebanyak 13 (65%) responden sebelum diberikan *Laughing Therapy* dan relaksasi otot, kemudian sebagian besar mengalami stres ringan sebanyak 14 (70%) responden sesudah diberikan *Laughing Therapy* dan Relaksasi otot.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden Kelompok Kontrol Sebelum Dan Sesudah Diberikan intervensi (tidak diberikan *Laughing Therapy* Dan Relaksasi Otot)

No.	Tingkat Stres	Pre Intervensi		Post Intervensi	
		f	(%)	f	(%)
1.	Normal	0	0	0	0
2.	Stres Ringan	3	15	7	35
3.	Stres Sedang	17	85	13	65
4.	Stres Berat	0	0	0	0
5.	Stres Sangat Berat	0	0	0	0
Total		20	100	20	100

Berdasarkan tabel 2 sebelum intervensi, kemudian sebagian besar tetap mengalami stres sedang sebanyak 13 (65%) responden sesudah diberikan intervensi (tidak diberikan *Laughing Therapy* Dan Relaksasi Otot)

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat Tingkat Stres Responden Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol di UPTD Panti Werdha Majapahit Mojokerto 2017

Kelompok	Rata-rata (SB)		Z	p value
	Pre Intervensi	Post Intervensi		
Perlakuan (n=20)	2,65 (0,48)	2,30 (0,47)	-2,333	0,020 ^a
Kontrol (n=20)	2,85 (0,36)	2,65 (0,48)	-2,000	0,046 ^b
T	-1,453	-2,101	a < 0,05	
p value	0,163 ^c	0,049 ^d		

Keterangan : a, b : Uji Wilcoxon Rank Test, c, d : Uji T Test Berpasangan

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari hasil Analisis Bivariat menggunakan Uji wilcoxon pada kelompok perlakuan didapatkan p value = 0,020 ($a < 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah pemberian laughing therapy dan relaksasi otot. Sedangkan pada kelompok kontrol juga terdapat perbedaan tingkat stres dengan nilai p value = 0,046 ($a < 0,05$).

Selanjutnya dari hasil Analisis Bivariat menggunakan Uji T Test Berpasangan didapatkan p value = 0,049 ($a < 0,05$) yang artinya ada perbedaan tingkat stres antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, meskipun pada kelompok kontrol tidak diberikan Laughing therapy dan relaksasi otot. Atau yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan Pemberian Laughing Therapy Dan Relaksasi Otot Sebagai Teknik Manajemen Stres Pada Lansia Di Panti Werdha Majapahit Mojokerto.

2. Pembahasan

a. Tingkat Stres Responden Kelompok Perlakuan Sebelum Dan Sesudah Diberikan *Laughing Therapy* Dan Relaksasi Otot

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar mengalami stres sedang sebanyak 13 (65%) responden sebelum diberikan Laughing Therapy dan relaksasi otot, kemudian sebagian besar

mengalami stres ringan sebanyak 14 (70%) responden sesudah diberikan Laughing Therapy dan Relaksasi otot.

Perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah lansia pada kelompok perlakuan salah satu penyebab perbedaan tingkat stres pada kelompok perlakuan yaitu pemberian laughing therapy dan relaksasi otot sebagai alternatif manajemen stres pada lansia. Salah satu upaya untuk menurunkan stres yaitu dengan *Laughing Therapy*. Menurut Plutchik dalam Prasetyo (2012) mengatakan bahwa Tertawa merupakan tindakan yang sehat dan memberi tambahan oksigen bagi sel dan jaringan. Sebaliknya, berperilaku murung mengakibatkan pengurangan oksigen dalam darah. Sel – sel darah menjadi lapar dan kosong yang dapat menyebabkan depresi, kecemasan, kemarahan. Otak yang dialiri darah beroksigen tinggi akan bekerja lebih baik dari pada saat kekurangan oksigen. Selain itu, Menurut Kataria (2004) Terapi Tertawa dapat mengendurkan otot secara perlahan. Tawa juga dapat melebarkan pembuluh darah dan mengirim lebih banyak darah hingga ujung ujung dan kesemua otot di seluruh tubuh. Satu putaran terapi tertawa juga dapat menurunkan hormon stres seperti epineprin dan kortisol yang dikeluarkan oleh hipotalamus. Jika kedua hormon tersebut dikeluarkan maka bisa menghalangi proses penyembuhan penyakit, jadi dalam keadaan bahagia ataupun tertawa akan menghambat keluarnya epinefrin dan kortisol sehingga hipotalamus akan mengeluarkan hormon endorfin, yang berfungsi mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kekebalan tubuh (Terapi Tawa, 2010).

Seperti pada penelitian yang telah dilakukan, mayoritas responden mengeluh kebosanan serta hati yang kurang kuat untuk menerima keadaan bahwa mereka telah ditinggalkan oleh keluarganya menyebabkan respon psikologis stres dan respon fisiologis nya adalah sakit. Upaya untuk mengurangi hal tersebut adalah dengan pemberian laughing therapy dan relaksasi otot sebagai manajemen stres pada lansia. Meskipun efek jangka panjang tidak dapat dipastikan.

b. Tingkat Stres Responden Kelompok Kontrol Sebelum Dan Sesudah Diberikan intervensi (tidak diberikan Laughing Theraphy Dan Relaksasi Otot)

Berdasarkan tabel 2 sebagian besar mengalami stres sedang sebanyak 17 (85%) responden sebelum intervensi, kemudian sebagian besar tetap mengalami stres sedang sebanyak 13 (65%) responden sesudah diberikan intervensi (tidak diberikan *Laughing Theraphy* Dan Relaksasi Otot).

Lansia adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Salah satu tanda penurunan fungsi tubuh adalah beradaptasi dengan stres lingkungan dan merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan manusia sering ditandai dengan kondisi kehidupan yang tidak sesuai dengan harapan (Muhith, 2016). Pada kelompok kontrol yang tidak diberikan *laughing therapy* dan relaksasi otot terdapat penurunan tingkat stres, hal ini disebabkan ada beberapa faktor lain yang menyebabkan tingkat stres berkurang meski tanpa diberikan *Laughing Therapy dan relaksasi otot* pada kelompok kontrol, misalnya seperti pola koping stres yang baik dari responden, seperti yang dikemukakan oleh Titik Lestari (2014), dalam bukunya ada beberapa manajemen stres selain *laughing therapy* antara lain Reguler Exercise, diet dan nutrisi, Support sistem, Time Manajemen, Rekreasi dan Spiritual. Beberapa manajemen tersebut bisa dilakukan oleh individu untuk menurunkan tingkat stres sendiri.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan lansia dalam kondisi stres, seperti yang ditemukan pada penelitian ini antara lain keluarga yang tidak pernah mengunjungi, kondisi kesehatan yang tidak kunjung sembuh, atau kondisi lingkungan yang tidak sesuai dengan harapan.

c. Tingkat Stres Responden di UPTD Panti Werdha Majapahit Mojokerto 2017

Berdasarkan hasil Analisis Bivariat menggunakan Uji T Test Berpasangan didapatkan p value = 0,049 ($\alpha < 0,05$) yang artinya ada perbedaan tingkat stres antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, meskipun pada kelompok

kontrol tidak diberikan Laughing therapy dan relaksasi otot. Atau yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan Pemberian Laughing Therapy Dan Relaksasi Otot Sebagai Teknik Manajemen Stres Pada Lansia Di Panti Werdha Majapahit Mojokerto.

Seperti yang dikemukakan oleh Stanley (2006), salah satu permasalahan yang dapat kita lihat menjadi fenomena pada lansia adalah stres. Stres pada lansia berhubungan dengan berkurangnya aktivitas, mudah sakit, atau bahkan di tinggalkan oleh keluarga dan anak anaknya, Stres memberikan dampak secara total individu yaitu fisik, sosial, intelektual, psikologis dan spiritual. Stres menyebabkan penurunan kualitas hidup pada lansia. Stres menyebabkan penurunan kualitas hidup pada lansia. *Laughing Therapy* menjadi salah satu manajemen stres yang diterapkan dalam penelitian ini, seperti yang dikemukakan Kataria (2004), Tawa adalah penangkal stress yang paling baik, mudah dan murah. Tawa adalah salah satu cara terbaik untuk mengendurkan otot, tawa dapat memperlebar pembuluh darah dan mengirim lebih banyak darah hingga ke ujung-ujung dan kesemua otot diseluruh tubuh.

Seperti yang dikemukakan oleh lestari pada penelitiannya Ketika seseorang mengalami stres, khususnya pada lansia, akan berpengaruh pada kondisi tubuhnya dan memperbesar peluang penyakit fisik dan mental. Dengan diberikan pelatihan tawa ini, para lansia yang menjadi subyek penelitian terlihat lebih ceria dan bersemangat. Selain itu, teknik-teknik dalam pelatihan tawa dapat diterapkan pada lansia dan mudah untuk dilakukan. Pelatihan tawa ini bisa berpengaruh juga karena adanya antusiasme para lansia untuk mengikuti pelatihan ini. Meskipun terkadang beberapa mengeluhkan capek, namun setelah beristirahat sebentar, subyek bersemangat untuk mengikuti pelatihan tawa dan melakukan teknik dalam pelatihan tawa. Berdasarkan hasil evaluasi setelah melaksanakan pelatihan tawa, subyek menyatakan merasa lebih senang dan rileks.

Begitupula pada penelitian yang telah dilakukan, mayoritas responden akan mengatakan lelah, haus dan

berkeringat tetapi itu adalah hasil dari relaksasi otot yang dapat membuat responden rileks setelahnya, pada penelitian ini di dapatkan hasil yang signifikan untuk penurunan tingkat stres setelah dilakukan laughing therapy dan relaksasi otot.

D. KESIMPULAN

Kesimpulan Dari Penelitian Ini Adalah Terdapat efektifitas pemberian *laughing therapy* dan relaksasi otot sebagai teknik manajemen stres pada lansia di Panti Werdha Majapahit Mojokerto dengan nilai p value = 0,049 ($\alpha < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Arif Wicaksono, Andriyanto. (2015). Jurnal Penelitian “Pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat depresi lansia di UPT Panti Wredha Majapahit Mojokerto”
- Kataria, Mandan. (2004). *Laugh For No Reason (Terapi Tawa)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Lestari Titik. (2014). *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Muhith. A dan Siyoto. S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : ANDI Prasetyo, A. R & Nurtjahjanti Herlina. (2011). “Pengaruh Penerapan Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Pegawai Kereta Api”. Jurnal. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Stanley, Mickey dan Gauntlett P. (2006). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Edisi 2. Jakarta : EGC.
- Susenas Tahun 2012, Badan Pusat Statistik RI
- Terapi Tawa. (2010). *Terapi Tawa*. Diunduh dari http://www.holistic-online.com/Humor_Therapy/humor_therapy_introduction.html.