

EFEKTIVITAS TERAPI TERTAWA UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI PANTI GRIYA LANSIA JANNATI KOTA GORONTALO

The Effectiveness Of Laughter Therapy To Reduce Anxiety Level In The Elderly At Panti Griya Lansia Jannati, Gorontalo City

Rosmin Ilham^{*}, Hamna V. Lasanuddin, Devi Lestari, Muh Hidayanto, Sriharyani H. Eksan⁵

Program Studi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Indonesia

*Corresponding Autor Email: iburominilham@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan tentang “Efektivitas Terapi Tertawa Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Panti Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo” untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan cara Tertawa . Kegiatan terapi tertawa membantu memperbaiki hubungan klien dengan orang lain sehingga harga diri semakin baik. Harga diri yang tinggi membantu klien dalam menghadapi permasalahan yang terjadi, sehingga dapat terselesaikan dengan cara yang lebih baik. Kecemasan merupakan keadaan yang mana pola tingkah laku direpresentasikan dengan keadaan emosional yang dihasilkan dari pikiran-pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan. Kecemasan yang dialami Lansia cenderung pada perasaan kekhawatiran yang tidak jelas, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya terhadap satu kondisi.

Kata Kunci : Terapi Tertawa, Kecemasan, Lansia

ABSTRACT

This service activity aims to provide counseling about "The Effectiveness of Laughter Therapy to Reduce Anxiety Levels in the Elderly at Panti Griya Lansia Jannati, Gorontalo City" to reduce anxiety levels in the elderly by laughing. Laughter therapy activities help improve the client's relationship with others so that self-esteem is better. High self-esteem helps clients in dealing with problems that occur, so that they can be resolved in a better way. Anxiety is a state in which behavior patterns are represented by emotional states resulting from unpleasant thoughts and feelings. Anxiety experienced by the elderly tend to be unclear feelings of concern, which are related to feelings of uncertainty and helplessness about one condition.

Keywords: Laughter Therapy, Anxiety, Elderly

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi perkembangan menjadi bayi, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Semua ini bisa dikatakan normal, dengan berbagai perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan pada usia lanjut. Lansia merupakan proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Semua orang akan mengalami menjadi tua, dimana akan terjadi kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap (Azizah, 2011).

Lansia adalah orang yang telah tua dan menunjukkan ciri fisik rambut beruban, gigi ompong, dan kerutan kulit. Dalam masyarakat tidak mampu lagi menjalankan fungsinya dengan baik dan tidak mampu menjalankan fungsinya sebagai orang dewasa, seperti pada pria tidak terikat atau berperan dalam ekonomi produktif, sedangkan pada wanita tidak mampu memenuhi tugas rumah tangga (stanley dan beare, 2007).

Perubahan Pada Lanjut Usia (Lansia) meliputi Perubahan Fisik (Sel, Sistem Indra, Sistem Muskuloskeletal, Sistem Pernafsan, Sistem Kardiovaskuler, Sistem Respirasi, Sistem Pengaturan Temperatur Tubuh, Sistem Gastrointestinal, Sistem Perkemihan, Sistem Reproduksi, Sistem Endokrin), Perubahan mental, Perubahan Psikososial, dan penyakit hipertensi pada lansia. Tertawa adalah kemampuan yang hanya dimiliki manusia yang merupakan ekspresi kebahagiaan dan bisa dilakukan tanpa syarat dan sama khasiatnya dengan meditasi sehingga sering disebut yoga tawa. Terapi tertawa atau yoga tawa adalah terapi yang diyakini mampu membangkitkan semangat hidup, sekalipun kita dalam kondisi stres (katania, 2004).

Lebih dari 70% penyakit mempunyai hubungan dengan stress, diantaranya tekanan darah tinggi, penyakit jantung, kecemasan, depresi, batuk dan flu kronis, gangguan syaraf, insomnia, gangguan pencernaan, alergi, asma, colitis, gangguan haid, migrain bahkan kanker. Dalam terapi tertawa tidak menggunakan humor sebagai sebab untuk membuat seseorang tertawa tetapi dalam terapi tertawa hanya menggunakan tawa sebagai sebuah sebab yang membantu orang menyingkirkan rasa takut dan malu mereka serta membuat mereka menjadi lebih terbuka dan mulai melihat kelucuan hidup.

Terapi tawa atau yoga tawa mempunyai dua jenis kegiatan (katania, 2004) : latihan yoga tawa dimana sekelompok orang melakukan kegiatan sebagai olahraga berdasarkan yoga, disusul dengan sikap bermain-main yang membantu para peserta untuk tertawa secara spontan. Jenis kegiatan kedua disebut meditasi tawa, dimana anda tidak harus berusaha untuk tertawa. Meditasi tawa tidak dapat dilakukan diluar ruangan karena membutuhkan keheningan dan konsentrasi, biasanya meditasi tawa hanya bisa dilakukan di dalam ruangan, sambil duduk di lantai dan berbaring terlentang dengan tutup mata.

Ada beberapa tehnik – tehnik terapi tertawa seperti tehnik tawa yoga (tawa bersemangat, tawa singa, tawa bersenandung, tawa bertahap), tehnik tawa bermain-main

(tawa satu meter, tawa milk shake, tawa bantahan, tawa ponsel, tawa ayunan). Adapun manfaat dari terapi tertawa adalah sebagai berikut : antistres, memperkuat sistem kekebalan, terapi tertawa merupakan latihan aerobik terbaik, mencegah depresi, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung, mengurangi bronkhitis dan asma, merupakan jogging internal, membuat anda tampak lebih muda, Kecemasan adalah suatu kejadian yang mudah terjadi pada seseorang karena suatu faktor tertentu tidak spesifik (sari & batubara, 2017).anxietas/kecemasan adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Kecemasan dibagi menjadi beberapa jenis. Menurut spilberger (dalam triantoro safaria & nofrans eka saputra, 2012) menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk trait anxiety dan state anxiety. Blacburn & davidson (dalam annisa dan ifdil, 2016) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan, seperti pengetahuan yang dimiliki dalam menyikapi suatu situasi yang mengancam serta mampu mengetahui kemampuan mengendalikan diri dalam menghadapi kecemasan tersebut. Kemudian adler dan rodman (dalam annisa & ifdil, 2016) menyatakan terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

METODE PELAKSANAAN

Materi yang diberikan dalam penyuluhan ini adalah efektivitas terapi tertawa untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Pada kegiatan ini persentase dengan bantuan *power point*, leaflet,video,ceramah dan diskusi dengan dokumentasi, materi dan daftar hadir terlampir. Dihadiri oleh masyarakat di wilayah panti griya lansia jannati kota gorontalo kegiatan pengabdian dilakukan dua sesi yaitu : Sesi pertama : penyuluhan kesehatan Penyuluhan tentang efektivitas terapi tertawa untuk menuruntakan tingkat kecemasan pada lansia di panti griya lansia jannati kota gorontalo. Sesi ini membuka konsultasi dan tanya jawab mengenai cara teknik tertawa dalam untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Pada sesi ini terlibat diskusi yang menarik. Sesi kedua : demonstrasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil diperoleh kader dapat mempraktekan Teknik tertawa pada lansia, dan lansia dapat mengikutinya dengan baik. Atas Informasi ini dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk kepala Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo agar dapat mengatasi tingkat kecemasan yang terjadi pada lansia.

KESIMPULAN

Dari analisis hasil kegiatan dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian ini berjalan dengan lancar dan sangat diminati lansia yang berada dipanti. Informasi kesehatan dalam penyuluhan menambah bekal pengetahuan bagi ketua panti griya lansia jannati kota gorontalo, dosen , mahasiswa serta lansia, informasi mengenai penyuluhan terapi tertawa

juga menambah wawasan. Diharapkan setelah dilakukan tehnik terapi untuk menurunkan kecemasan pada lansia, diharapkan kepala panti, lansia dapat mengetahui tentang cara menangani kecemasan dengan tehnik terapi tertawa. Perlu di lakukan kegiatan untuk menangani kecemasan pada lansia di panti griya lansia jannati kota gorontalo.

DAFTAR PUSTAKA

- Andol (2009). Terapi Tertawa. Diakses pada tanggal 15 Oktober 2011 dari <http://m.epochtimes.co.id>.
- Ayu (2009). Terapi Tertawa Untuk Hidup Lebih Sehat, Bahagia dan Ceria. Yogyakarta: Pustaka Larasati.
- Az-Zahrani, M. (2005). Konseling Terapi. Depok: Gema Insani.
- Dalami, E. Dkk (2009). Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Masalah Psikososial. Jakarta: Trans Info Media.
- Fausiah (2008). Gangguan Cemas. Dalam Psikologi Abnormal Klinis Dewasa. Jakarta: UI Press.
- Hariwijaya & Triton ((2005). Pedoman Penulisan Ilmiah Skripsi dan Tesis. Yogyakarta: Tugu Publisher.
- Kataria, M. (2004). Laugh For No Reason (Terapi Tawa). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Mangoenprasodjo, A. & Hidayati (2005). Terapi Alternatif dan Gaya Hidup Sehat. Yogyakarta: Pradipta Publishing.
- Manik, F. (2011). Tingkat Kecemasan Ibu yang Memiliki bayi Prematur. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Purba, J., Wahyuni, S., Nasution, M., & Daulay, W. (2009). Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Masalah Psikososial dan Gangguan Jiwa. Medan: USU Press.
- Ardiyanto. 2012. Kecemasan pada Pemain Futsal Dalam Menghadapi Turnamen. Universitas Ahmad Dahlan Jogjakarta.
- Arikunto. Suharsimi. 2006. Metodologi Penelitian. Alfabeta. Bandung.
- . 2013. Metodologi Penelitian. Alfabeta. Bandung.
- Firmansyah. 2007. Kecemasan dan High Performance. Universitas Negeri Jakarta. Gilang. Moh. 2007.
- Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Ganesha; Bandung.
- Gunarsah. Singgih. D. 1996. Psikologi Olahraga. Ganseha; Bandung.
- Husdarta. 2010. Psikologi Olahraga. Alfabeta. Bandung.
- Jiwo, Tirta. 2012. Anxiety (Kecemasa). Universitas Negeri Semarang.
- Kurniawan. Feri. 2010. Buku Pintar Olahraga. Alfabeta; Bandung.
- Azizah, L. M. (2017). Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Bandiyah, S. (2018). Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Deu., Zees, F. Rini., & Ibrahim, A, Sri. (2015). Hubungan Fungsi Kognitif dengan kemampuan Interaksi Sosial pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango. Universitas Negeri Gorontalo.
- Eko Surahmanto. E & Gloria Pandean, V. (2018). Hubungan Hipertensi dengan Fungsi Kognitif di Poliklinik SMF Ilmu Penyakit Dalam RSUD Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. Jurnal e-Clinic (ecl). Volume 4, Nomor 1, Januari- Juni.
- Kemenkes RI. 2019. Hipertensi. Infodation Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI.
- Kushariyadi. (2010). Asuhan Keperawatan pada Klien Lanjut Usia. Jakarta: Penerbit Medika