

# PROSIDING

ISBN : 978-602-74964-3-9



**STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang**

## **OPTIMALISASI POTENSI ANAK USIA DINI GUNA MENGHASILKAN GENERASI BERKUALITAS**

Support by



**PROSIDING**  
**SEMINAR NASIONAL**

**TEMA:**

*“Optimalisasi potensi anak usia dini  
guna menghasilkan generasi yang  
berkualitas”*

Padang, 14 Desember 2019



Penerbit:  
STIKes MERCUBAKTIJAYA PADANG  
**Yayasan MERCUBAKTIJAYA**

# PROSIDING SEMINAR NASIONAL

*“Optimalisasi potensi anak usia dini guna menghasilkan generasi yang berkualitas”*

Panitia:

Ketua : Widya Lestari, SSiT, M.Keb  
Sekretariat : Riska Aurianti

Bendahara : Feriyanti  
Humas & Publikasi : Dika Dwi M  
Armein Syahid  
Yulinda

IT dan Web : Asriwan Guci, M.Kom

Streering Commitee:

Jasmarizal, SKp,MARS  
Ulvi Mariati, S.Kp,M.Kes  
Hj. Elmiyasna K, SKp. MM  
Widya Lestari, SSiT, M.Keb

Pimpinan Redaksi : Sunesni  
Reviewer : Elly Nurachmah (Universitas Indonesia, Jakarta)  
Yulizawati (Univesitas Andalas, Padang)  
Mitayani (STIKes MERCBAKTIAJAY Padang)  
Yani Maidelwita (STIKes MERCBAKTIAJAY Padang)  
Lenni Sastra (STIKes MERCBAKTIAJAY Padang)  
Dian Puswasyih (STIKes MERCBAKTIAJAY Padang)

Editor : Nur Fadjri Nilakesuma  
Ria Desnita  
Eka Putri Primasari  
Rifka Putri Andayani  
Asriwan Guci

Penerbit: STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

## DAFTAR ISI

|   |     |
|---|-----|
| Susunan Panitia Seminar Nasional .....  | ii  |
| Reviewers .....   | ii  |
| Daftar Isi .....  | iii |
| Kata Pengantar .....  | v   |
| Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Hipertensi Melalui Senam Lansia.....   | 1   |
| Pengaruh Bermain Playdough Dalam Kelompok Terhadap Keterampilan Sosial Anak Autis, .....  | 4   |
| Gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang tablet tambah darah Di SMP negeri 16 padang   | 11  |
| Kegiatan posyandu beringin 4 tentang identifikasi tumbuh kembang anak dan pemberian vitamin A .....   | 18  |
| Generasi Sehat, Generasi Hebat “Demonstrasi Cuci Tangan Pada Anak Usia Sekolah Di Kelurahan Flamboyan Baru” .....   | 27  |
| Pemahaman Guru Paud Terhadap Anak Dengan Speech Delay Di Paud Al Fathan Kecamatan Nanggalo .....  | 31  |
| <i>DIABETES SELF MANAGEMENT EDUCATION (DSME)</i> Meningkatkan kualitas hidup DM di rumah atau keluarga .....  | 36  |
| Gambaran Kelengkapan Status Imunisasi Dasar Dan Vitamin A Pada Anak Balita <i>Stunting</i> Di Kelurahan Kurao Pagang Kecamatan Nanggalo Padang Tahun 2018 ..... | 41  |
| Hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia lansia di PSTW Sicincin, .....  | 50  |
| Analisis Kebijakan Pemerintah Sumatera Barat Dalam Pengembangan Layanan Terapi Wicara Bagi Disabilitas .....  | 57  |
| Pengaruh Bawang Putih Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi .....   | 68  |
| Pengaruh Aroma Terapi Essential Oil Bunga Mawar Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Pstw Sabai Nan Aluih Sicincin .....                  | 79  |
| Pengaruh Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation (Pmr)</i> Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Primer Di Puskesmas Nanggalo Padang .....                   | 86  |
| Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Balita Di Kelurahan Bandar Buat Kota Padang, .....  | 95  |
| Gambaran Pengendalian Emosi Ibu Hamil Trimester Iii Di Kelurahan Surau Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang .....                                     | 105 |

|  |     |
|--|-----|
| Gambaran Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Kelas Ix Di Smpn 16 Air Dingin Kota Padang .....  | 111 |
| Gambaran Pengetahuan Orang Tua tentang gangguan Bahasa dan bicara pada anak Usia Dini` .....   | 119 |
| Efektifitas Pemberian Minyak Esensial Lavender (Lavandula Angustifolia) Topikal Terhadap Nyeri Kanulasi Arteriovenous Fistula Pada Pasien Hemodialisis ..... | 129 |
| Faktor – Faktor Pendukung Perilaku Ibu Hamil Dalam Pencapaian Pemeriksaan Kehamilan Lengkap .....  | 136 |
| Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dan Pergaulan Dengan Pencapaian Identitas Diri Remaja Di Smk Kartika I- I Padang 2019 .....                                     | 145 |
| Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Bullying Pada Anak Usia Sekolah Di Sdn 08 Surau Gadang Padang Tahun 2019 .....               | 152 |
| Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Orangtua Terhadap Tindakan Pencegahan Kekerasan Seksual Pada Anak Usia 6-12 Tahun .....                                       | 161 |
| Hubungan Pola Asuh Dengan Perilaku Lgbt Di Yayasan Taratak Jiwa Hati Kota Padang .....   | 174 |
| Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stres Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2018 .....  | 182 |
| Hubungan Tantrum Dengan Perkembangan Bahasa Wicara Pada Anak Autis   | 189 |
| Hubungan Pengetahuan Keluarga Dan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Rendah Purin Pada Lansia Arthritis Gout .....                                      | 195 |
| Analisis faktor yang berhubungan dengan pelaksanaan timbang terima di ruang rawat inap (interne, bedah dan anak) rsud dr. Rasidin padang .....               | 205 |
| Perbedaan Pengetahuan Remaja Tentang HIV/AIDS Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Di Kelas X Sma N 12 Padang .....  | 216 |

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur selayaknya tercurahkan kehadirat Allah SWT yang tanpa henti mengucurkan rahmat dan karuniaNya, baik karunia sehat, kecerdasan, rejeki, kemauan dan lain-lain, bahkan juga karunia dalam bentuk kesadaran dan kemampuan bersyukur kepadaNya sehingga dengan ijinNya Prosiding Seminar Nasional Kesehatan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang dengan Tema: *Optimalisasi potensi anak usia dini guna menghasilkan generasi yang berkualitas* dapat kami terbitkan.

Tema tersebut dipilih karena kami berpendapat bahwa hasil-hasil penelitian khususnya dibidang kesehatan sebaiknya diaplikasikan melalui tatanan pelayanan kesehatan agar peningkatan dan pengembangan mutu layanan kesehatan dapat ditingkatkan. Selain itu juga diharapkan melalui penerapan hasil-hasil penelitian dapat memecahkan permasalahan kesehatan di Indonesia.

Saat ini banyak hasil penelitian yang tersebar diberbagai Perguruan Tinggi dan Lembaga Penelitian diseluruh pelosok tanah air, namun banyak yang belum didesiminasikan dan disosialisasikan secara optimal. Untuk itu tujuan seminar ini adalah:

1. Sebagai sarana penelti untuk mempresentasikan hasil penelitian, sekaligus melakukan pertukaran informasi, pendalaman masalah-masalah di bidang kesehatan serta mempererat dan mengembangkan kerjasama akademik yang saling menguntungkan secara berkelanjutan.
2. Sebagai sumbang saran kepada institusi pendidikan, institusi pelayanan, praktisi kesehatan berupa hasil-hasil penelitian dan penerapan sains dan teknologi untuk peningkatan kesehatan di Indonesia.

Seminar ini diikuti oleh peneliti-peneliti dari bidang kesehatan yang telah membahas berbagai bidang kajian sains, teknologi, kesehatan masyarakat,

sosial,ekonomi, humaniora serta bidang lainnya.

Kami mengucapkan terima kasih atas dukungan Yayasan MERCUBAKTIJAYA Padang, Organisasi Persatuan Perawat Nasional Indonesia, Ikatan Bidan Indonesia, dan semua pihak yang membantu baik moril maupun materi hingga terlaksananya kegiatan ini. Tindak lanjut dari seminar ini adalah publikasi prosiding dan kami berharap adanya pengembangan konsep- konsep dan aplikasi yang dapat digunakan oleh instansi terkait dalam meningkatkan kesehatan masyarakat.

Akhirnya, kami mengucapkan terima kasih kepada segenap anggota seminar nasional ini, para sponsorship yang telah mendukung dengan menyediakan fasilitas serta pihak-pihak lain yang belum kami sebutkan tetapi banyak membantu atas terselenggaranya seminar ini serta terwujudnya prosiding ini. Semoga Allah SWT meridhai semua langkah dan perjuangan kita, serta berkenan mencatat sebagai amal ibadah, Aamiin.

**Padang, Desember 2019**

**Panitia**

## PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP STRES PADA LANJUT USIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NANGGALO PADANG TAHUN 2018

Yola Yolanda<sup>1)\*</sup>, Meria Kontesa<sup>2)</sup>, Mutia Dwi Apriyanda<sup>3)</sup>  
<sup>1),2),3)</sup>Program Studi S1 Keperawatan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang  
Jl. Jamal Jamil Pondok Kopi Siteba Padang  
\*Email : [yolayolanda1182@gmail.com](mailto:yolayolanda1182@gmail.com)

### ABSTRACT

*Prevalence of stress cases in elderly in Indonesia that is equal to 14%. The impact that occurs in the elderly if stress is can affect their health. Stress management of elderly can be done pharmacologically and non pharmacologically, one of the non pharmacological therapy that can be done is laughing therapy. The goal is to find out whether therapy appears in elderly in the working area of Nanggalo Puskesmas Padang in 2018. This research used quasi experimental design one group pre test - post test. Data collection has been done in Kurao Pagang village as working area of Nanggalo Puskesmas Padang and the research time 9-15 July with the sample of 10 people with sampling technique by purposive sampling. The results of this research obtained an average score of elderly stress before laughing therapy 17,20 and after doing laughter therapy is 12,20. The result of data analysis by using paired sample t-test obtained p value 0,000 ( $p < 0,05$ ) which means there is influence of laughing therapy to stress at elderly in the working area of Nanggalo Puskesmas Padang in 2018. From the results of this research stress on the elderly can be overcome with laughter therapy. Laughter therapy can be recommended as an alternative to reduce stress in the elderly.*

**Keywords :** Elderly, Stress, Laughing Therapy

### ABSTRAK

Prevalensi kasus stres pada lansia di Indonesia yaitu sebesar 14% (Stanley & Beare 2012). Dampak yang terjadi pada lansia jika stres yaitu stres dapat berpengaruh terhadap kesehatan nya seperti pusing, mudah marah, hipertensi. Penatalaksanaan stres pada lansia dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan yaitu terapi tertawa. Tujuannya yaitu untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap stres pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo Padang tahun 2018. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen one group pre test – post test. Pengumpulan data telah dilakukan di Kelurahan Kurao Pagang Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang dan waktu penelitian 9 – 15 Juli 2018 dengan populasi 50 orang dan sampel 10 orang, dengan teknik pengambilan sampel secara purposive sampling. Hasil penelitian ini di dapatkan rata-rata skor stres lansia sebelum dilakukan terapi tertawa adalah 17,20 dan standar deviasi 4,32 dan sesudah dilakukan terapi tertawa rata-rata 12,10 standar deviasi 2,56. Hasil analisa data dengan menggunakan uji paired sample t-test di peroleh p value 0,000 ( $p < 0,05$ ). yang berarti ada pengaruh terapi tertawa terhadap stres pada lansia di wilayah kerja puskesmas Nanggalo Padang tahun 2018. Dari hasil penelitian ini stres pada lansia dapat di atasi dengan terapi tertawa. Terapi tertawa dapat direkomendasikan sebagai alternatif untuk mengurangi stres pada lansia dan di jadikan kegiatan rutin dan waktu luang

**Kata Kunci :** Terapi Tertawa, Stres, Lanjut Usia

## **PENDAHULUAN**

Di seluruh dunia jumlah orang lanjut usia diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar (Padila, 2013). Di Amerika Serikat, pada tahun 2035 nanti, diperkirakan seperlima, bahkan mungkin seperempat dari seluruh penduduk amerika akan berusia 65 tahun atau lebih. Hampir 75 juta penduduk Amerika lahir antara tahun 1946 dan 1964, sedangkan pada tahun 2050 nanti, 1 dari 3 penduduk amerika akan berusia lebih dari 55 tahun, dan 1 dari 5 orang akan berusia di atas 65 tahun (Stanley & Beare, 2012).

Jumlah lansia di Sumatra Barat menurut Data Biro Statistik 2016 melaporkan, tahun 2014 jumlah lansia sebanyak 7,5% tahun 2015 sebanyak 7,9% dan pada tahun 2016 sebanyak 8,1% dari total populasi di Sumatra Barat. Berdasarkan data pada tahun 2014-2016 di kota Padang terdapat 81,938 orang yang berusia di atas 60 tahun (Profil DKK, 2016).

Para lansia juga sangat rentan terhadap gangguan stres karena secara alamiah mereka telah mengalami penurunan kemampuan dalam mempertahankan hidup, menyesuaikan diri dengan lingkungan, fungsi badan, dan kejiwaan secara alami, banyak faktor yang menyebabkan stres pada lansia yaitu terutama kondisi kesehatan fisiknya, karna pada usia yang sudah menginjak lanjut usia lasia akan banyak mengalami penyakit sehingga lansia tersebut rentan mengalami stres. (Stuart, 2013)

Sejauh ini prevalensi stres pada lansia didunia berkisar 8 - 15%

dan hasil meta analisa dari laporan negara-negara di dunia mendapatkan prevalensi rata-rata stres pada lansia adalah 13,5% dengan perbandingan wanita 14,1 : 8,6. Adapun pravalensi stres pada lanjut usia yang menjalani perawatan di RS dan panti perawatan sebesar 30 - 45%. WHO memperkirakan bahwa angka prevelensi stres pada lansia umumnya bervariasi antara 10% - 20%, tergantung pada situasi budaya. Sementara itu di Indonesia sekitar 1,33 juta penduduk diperkirakan mengalami gangguan mental atau stres. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut (stres berat) mencapai 1-3% (Stanley & Beare, 2012).

Dampak yang terjadi pada lansia jika stres yaitu stres dapat berpengaruh pada kesehatan dengan dua cara. Pertama, perubahan yang di akibatkan oleh stres secara langsung mempengaruhi fisik sistem tubuh yang dapat mempengaruhi kesehatan. Kedua, secara tidak langsung stres mempengaruhi perilaku individu sehingga menyebabkan timbulnya penyakit atau memperburuk kondisi yang sudah ada. Jika stres tersebut tidak segera diatasi yaitu biasanya menimbulkan dampak negatif seperti pusing, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan berubah, sulit tidur, dan hipertensi atau tekanan darah tinggi (Safarino, 2008)

Penanganan terhadap tingkat stres pada lansia bisa dilakukan dengan berbagai cara, bisa dengan menganjurkan dengan lansia untuk bersikap realistis, jangan terlalu idealis, tidak memendam masalah sendirian, berolah raga, atau melakukan kegiatan yang disukai. Dalam dunia kesehatan terapi

komplementer juga efektif digunakan dalam mengatasi tingkat stres pada lansia seperti terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi progresif, meditasi, terapi tertawa, akupunktur, akupresur, aromaterapi, terapi *bach plower remedy*, dan refleksologi (Sustrani, 2005).

| Variabel | n  | Mean  | Min | Max | SD   |
|----------|----|-------|-----|-----|------|
| Pre Test | 10 | 17,20 | 9   | 24  | 4,32 |

Terapi tertawa merupakan salah satu bentuk terapi yang dapat diberikan pada lansia untuk mengurangi stres mereka, selama lebih dari dua dekade terakhir telah dilakukan penelitian yang membuktikan bahwa tawa berdampak positif bagi berbagai sistem tubuh kita. Tawa adalah semacam antivirus yang ampuh membasmi virus yang merupakan pembunuh nomor satu di dunia dewasa ini, apalagi kalau bukan stres. (Ariana, 2006).

Menurut Yulianti (2004) dalam Isnaini (2010) untuk menghindari dampak dari stres, maka diperlukan adanya suatu pengelolaan stres dapat dilakukan dengan terapi farmakologi yang meliputi penggunaan obat cemas (axiolytic) dan anti depresi (anti depressant) serta terapi non farmakologi yang meliputi pendekatan perilaku, pendekatan kognitif, serta relaksasi. Salah satu jenis terapi yang dapat menimbulkan relaksasi sehingga dapat mengurangi stres yaitu terapi tertawa

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal 10 Maret 2018 di Kelurahan Kurao Pagang wilayah kerja Puskesmas Nanggalo Padang dilakukan wawancara terhadap 10 lansia diantaranya 5 lansia mengatakan merasa mudah marah karena hal-hal sepele, sementara itu dari observasi

didapatkan sebanyak 2 lansia merasa agak sensitif, 2 lansia merasa sulit menurun kan emosinya, 1 lansia merasa sulit untuk tenang dan observasi 5 lansia lagi yaitu 3 lansia mengatakan mudah merasa kesal, dan 2 lansia lagi mengatakan mudah gelisah. Upaya yang dilakukan lansia untuk mengurangi stres yaitu dengan menonton tv, senam lansia, dan sholat.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperiment* dengan rancangan one-group pre test dan post test (Nursalam, 2011), bertujuan untuk mengetahui perubahan stres dengan cara melakukan pengukuran stres sebelum diberikan terapi tertawa dan sesudah diberikan terapi tertawa. Populasi dalam penelitian meliputi seluruh lansia di Kelurahan Kurao Pagang Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang sebanyak 50 orang, dan Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 10 orang responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dari peneliti, Penelitian ini telah dilaksanakan dari tanggal 9 - 15 Juli 2018, di Kelurahan Kurao Pagang Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang.

## HASIL PENELITIAN

### A. Analisa Univariat

Tabel 1

Rata rata stres sebelum diberikan terapi tertawa pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang tahun 2018

| Variabel | n  | Mean  | Min | Max | SD   |
|----------|----|-------|-----|-----|------|
| Pos Test | 10 | 12,10 | 7   | 15  | 2,56 |

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa nilai mean stres sebelum diberikan terapi tertawa adalah 17,20 dan standar deviasi 4,32.

Tabel 2

Rata rata stres sesudah diberikan terapi tertawa pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang tahun 2018

| Variabel     | Mean  | SD   | Std. Error | T    | ρ value |
|--------------|-------|------|------------|------|---------|
| a. Pre Test  | 17,20 | 4,32 | 1,37       |      |         |
| b. Post Test | 12,10 | 2,56 | 2,56       | 6,78 | 0,000   |

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa nilai mean stres sesudah diberikan terapi tertawa adalah 12,10 dan standar deviasi 2,56.

## B. Analisa Bivariat

Tabel 3

Perbedaan stres sebelum dan sesudah diberikan terapi tertawa di Puskesmas Nanggalo Padang tahun 2018

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi tertawa, stres sebelum di berikan terapi tertawa dan stres sesudah diberikan terapi tertawa didapatkan selisih 5.100 poin

## PEMBAHASAN

### A. Rerata stress sebelum diberikan terapi tertawa pada lansia di wilayah kerja puskesmas Nanggalo Padang

Hasil penelitian tersebut sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Haryanto (2005) yang serupa tentang pengaruh terapi tertawa terhadap stres pada usia lanjut di Karang Werda Ngudi Mukti Jaya Timur, dengan jumlah sampel 27 oran rata-rata gejala stres sebelum terapi tertawa adalah 18,76 dengan standar deviasi 3,38.

Stres dapat terjadi pada semua usia. Khususnya pada lansia akan mengalami perubahan-perubahan fisik yang menurun secara signifikan. Jika lanjut usia tidak dapat menyesuaikan diri dan tidak dapat menerima keadaan yang ada, lansia dapat dikatakan terkena stres, karna pada lansia terjadinya penurunan fungsi tubuh dan lansia juga rentan terkena penyakit, dan juga stres pada lansia bisa juga diakibatkan oleh lansia yang berada jauh dari keluarga. (Kaplan dan Sadock, 2007).

### B. Rerata stress sesudah diberikan terapi tertawa pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo Padang

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh nugraheni (2012), dengan judul pengaruh terapi tertawa terhadap stres pada lansia di panti werdha binjai, dengan jumlah sampel 26 orang rata-rata gejala stres gejala stres sesudah terapi tertawa 24,50 dengan standar deviasi 3,901

Selama proses tertawa berlangsung, akan terjadi pelepasan neuropeptide yaitu endorfin dan enkephalin ke dalam sirkulasi darah. Sehingga tubuh menjadi lebih nyaman dan rileks (Haruyama, 2011) hormone endorfin disebut juga morfin tubuh yang menimbulkan

efek sensasi nyaman dan sehat (Potter & Perry, 2005)

Hasil penelitian menunjukkan responden dengan jumlah skor stres yang sama sebelum mendapatkan terapi teratwa, tidak memiliki jumlah skor stres yang sama pula pada saat sesudah mendapatkan terapi tertawa. Hal ini dipengaruhi oleh respon tubuh masing-masing responden terhadap suatu perubahan berbeda-beda. Dengan kata lain, meskipun mekanisme yang terjadi didalam tubuh setiap responden itu sama, akan tetapi respon yang diberikan oleh tubuh akan berbeda terhadap mekanisme tersebut. (Lewis, 2004).

Menurut analisa peneliti, sesudah lansia diberikan terapi tertawa didapatkan adanya perubahan stres yang dialami oleh lansia. Hal ini disebabkan oleh setelah pemberian terapi tertawa yang diberikan sesuai dalam prinsip terapi tertawa yaitu lansia merasa lebih nyaman, sehat, rileks, dan berpikiran positif. Hal ini dikarenakan bahwa selama proses tertawa berlangsung akan terjadi pelepasan dua neuropeptide yaitu endorfin dan enkephalin ke dalam sirkulasi darah. Hormon endorfin disebut juga sebagai morfin tubuh yang menimbulkan efek sensasi nyaman dan sehat

### **C. Perbedaan stress sebelum dan sesudah diberikan terapi tertawa di Puskesmas Nanggalo Padang**

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi tertawa, stres sebelum di berikan terapi tertawa dan stres sesudah diberikan terapi tertawa didapatkan selisih 5.100 poin. Hal ini membuktikan bahwa ada penurunan tingkat stres

sebelum dan sesudah diberikan terapi tertawa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Nugraheni (2012) yang berjudul terapi tertawa terhadap stres pada lansia di Panti Werdha Binjai, dimana ditemukan adanya perbedaan yang signifikan pada skor gejala stres pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi tertawa.

Menurut peneltian yang dilakukan oleh Titze (1995 dalam kataria 2004) menyimpulkan bahwa pada tahun 1950-an orang bisa tertawa selama 18 menit sehari, etatpi sekarang ini orang tertawa tidak lebih dari 6 menit sehari. Hasil penelitiannya yang lain juga menyimpulkan bahwa anak-anak dapat tertawa hingga 300 - 400 kali sehari seiring dengan bertambahnya usia, frekuensi tertawa akan turun menjadi 15 kali sehari.

Terapi tertawa ini sangat mudah dan efisien untuk dilakukan, sehingga setiap perawat dan institusi kesehatan bisa menerapkannya untuk mengurangi masalah stres. Menurut analisa peneliti, adanya pengaruh terapi tertawa terhadap sters pada lansia karena dengan pemberian terapi teratwa yang benar dan teratur, maka stres lansia dapat berkurang dan akan lebih semangat, lansia tidak merasa kesepian, berdiam diri ditempat masing-masing, bsia melakukan aktivitas atau komunikasi dengan sesamanya, tidak malas mengikuti aktivitas dengan lansia lain dan dapat bangun tidur dengan segar dan bersemangat dipagi harinya sehingga perasaan lemas terus dapat dihindari.

Hal ini dikarenakan selama proses tertawa berlangsung akan terjadi pelepasan hormon endorpin dan enkephalin yang disebut juga morfin tubuh ke dalam sirkulasi

darah, sehingga akan menimbulkan sensasi nyaman, rileks dan sehat. Hormone ini akan mempengaruhi sistem limbic yang merupakan pusat pengatur emosi yang kemudian akan menekan produksi hormone stress yaitu adrenalin dan nonadrenalin dan dilakukan

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

1. Rata - rata nilai skor stres sebelum terapi tertawa di wilayah kerja puskesmas nanggalo padang tahun 2018 adalah dengan 17,20
2. Rata – rata nilai skor stres sesudah diberikan terapi tertawa di Wilayah Kerja Puskesmas Panggalo padang tahun 2018 adalah 12,10
3. Adanya pengaruh tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan terapi tertawa pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang tahun 2018

### **B. Saran**

1. Bagi Lansia  
Agar dapat melakukan terapi tertawa sebagai kegiatan rutin dan waktu luang, dan terapi tertawa bisa dilakukan secara kelompok untuk merangsang pengeluaran endorpin dan serotonin dan juga melatonin sehingga lansia bisa lebih tenang dan bisa menurunkan gejala stres yang dialami
2. Bagi puskesmas Nanggalo Padang  
Diharapkan pada petugas Puskesmas Nanggalo Padang untuk dapat memfasilitas pelaksanaan terapi tertawa terhadap lansia yang mengalami

stres, dan dijadikan kegiatan rutin pada lansia

3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan untuk membandingkan atau mengkombinasikan terapi tertawa lebih detail lagi untuk membantu mengatasi keluhan ketidakpuasan hidup pada lansia dengan stres yang dilakukan secara kelompok untuk penelitian selanjutnya

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alimul hidayat, aziz. 2009. *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika
- Ariana, 2006. *Terapi humor untuk menurunkan tingkat stres*
- Ayu, (2011). *Terapi tertawa: untuk hidup lebih sehat, bahagia dan ceria*. Yogyakarta
- Chomaria, nurul. (2009). *Tips jitu dan praktis mengusir stres*. Jakarta. Divapress.
- Darmojo RB, martono HH (2004). *Geriatric (ilmu kesehatan lanjut usia)*. Edisi ke-3. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Fatimah (2010). *Gizi usia lanjut*. Jakarta : Penerbit Erlangga
- Haruyama, D. (2011). *the miracle of endorphine: sehat mudah dan praktis dengan hormon bahagia*. Bandung: mizan pustaka. Diakses tanggal 3 november 2012 dari <http://books.google.com>
- Id, p. (2009). *Ingin sehat, jangan bad mood*, jakarta: Elex media kompatindo. Diakses tanggal 3 november november 2012 dari <http://books.google.com>
- Kaplan, H.I & saddock, B.J. *sinopsis psikiatri ilmu pengetahuan perilaku psikiatri klinis*, jilid 1.

- 10 th ed. Jakarta : Bina Rupa Aksara: 2007
- Kataria, B.A.(2004). *Laugh for no reason (terapi tawa)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Mubarak, wahit iqbal. (2006). *Ilmu keperawatan komunitas*. Jakarta: Salemba Medika
- Muhammad, A. (2011). *Tertawa lah biar sehat*. Jakarta: divapress
- Notoadmodjo. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rinkes cipta: Jakarta
- Notoadmodjo. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rinkes cipta: Jakarta
- Nugraheni (2012) pengaruh terapi tertawa terhadap stres pada lansia di panti werdha binjai. Indonesian psychological journal, di akses pada tanggal 15 november 2013 dari [http//books.geogle.com](http://books.geogle.com)
- Nugroho. W. (2008). *Keperawatan gerontik & geriatrik*, edisi ke-3. Jakarta: Kedokteran EGC
- Nugroho, wahyudi. (2012). *Keperawatan gerontik dan geriatrik*, edisi ke-4. Jakarta: Kedokteran EGC
- Nursalam. (2009). *Proses dan dokumentasi keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. 2011. *Konsep dan penerapan metodologi penelitian kesehatan*. Salemba Medika: Jakarta
- Nursalam. (2013). *Keperawatan keehatan komunitas: teori dan praktek dalam keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Padila, (2013). *asuhan keperawatan dalam*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Padila. (2013). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Nuha Medika : Yogyakarta
- Sarafino, E. P. 2008. *Health psychology: biopsychosocial interactions second edition*. Singapore : jhon wiley dan sons, inc.
- Setyoadi & kusharyadi. (2011). *Terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatrik*. Jakarta:EGC
- Setiadi. (2013). *Konsep dan praktek penulisan riset keperawatan*, edisi 2. Yogyakarta, Graha Ilmu
- Stanlay dan beare, 2012. *Buku ajar keperawatan gerontik*, Jakarta:EGC
- Stuart, G.W. (2013). *Buku saku keperawatan jiwa*, ed 5. EGC, Jakarta
- Sustrani,L. ( 2005). *Hipertensi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sunaryo. (2004). *Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta: EGC
- Sugiyon. (2010). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung CV, Alfabeta