

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI TERTAWA TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL
TRESNA WERDA YAYASAN AL-KAUTSAR PALU**

SKRIPSI



**MISNAWATI
201301061**

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2020**

ABSTRAK

MISNAWATI. Pengaruh Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Kualiti Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Yayasan Al-Kautsar Palu. Dibimbing oleh HASNIDAR dan AFRINA JANUARISTA.

Gangguan tidur pada lansia merupakan sebuah hal yang sering dialami oleh kelompok usia lanjut usia ini. Gangguan tidur pada lansia ini disebabkan oleh banyak factor penyebab, baik itu factor fisik, psikologis maupun mental. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh terapi tertawa terhadap kualitas tidur lansia di Panti Tresna Werda Yayasan Al-Kautsar Palu. Hasil studi pendahuluan pada tanggal 20 Februari 2017 di Panti Sosial Tresna Werda Yayasan Al-Kautsar Palu sebanyak 80 orang didapatkan 15 lansia mengatakan sulit tidur di malam hari, bangun terlalu awal, dan sering tidur pada siang hari. Penelitian ini menggunakan metode *pre experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel adalah *puposive sampling* yang melibatkan 15 responden. Hasil menunjukan terdapat perbedaan yang signifikan dari kualitas tidur lansia sebelum dan setelah terapi tertawa ($p\text{ value}=0,001$). Kesimpulannya terdapat pengaruh terapi tertawa terhadap kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werda Yayasan Al-Kausar Palu. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah waktu terapi. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat lebih mengontrol faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seperti lingkungan, gaya hidup, stres, obat-obatan dan diet.

Kata Kunci : Terapi Tertawa, Kualitas Tidur, Lansia.

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI TERTAWA TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL
TRESNA WERDA YAYASAN AL-KAUTSAR PALU**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi Ners
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu



**MISNAWATI
201301061**

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2020**

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN PERNYATAAN	
ABSTRAK	
ABSTRACT	
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	5
B. Kerangka Konsep	25
C. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian	27
D. Variabel Penelitian	27
E. Definisi Operasional	28
F. Instrumen Penelitian	28
G. Teknik Pengumpulan Data	29
H. Analisis Data	30
I. Bagan Alur Penelitian	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	34
B. Hasil Penelitian	34
C. Pembahasan	37
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Lansia	21
Tabel 3.1 <i>Test Of Normality</i>	31
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	35
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	35
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia Sebelum Diberikan Terapi Tertawa	35
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia Setelah Diberikan Terapi Tertawa	36
Tabel 4.5 Pengaruh Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian	25
Gambar 3.1 Bagan Alur Penelitian	33

DAFTAR LAMPIRAN

1. Jadwal Kegiatan Penelitian
2. Surat Permohonan Pengambilan Data
3. Surat Balasan Keterangan Pengambilan Data Awal
4. Surat Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian
5. Surat Permohonan Menjadi Responden
6. Lembar Kuesioner
7. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
8. Surat Balasan Keterangan Pelaksanaan Penelitian
9. Lembar SOP Pelaksanaan Terapi Tertawa
10. Dokumentasi Penelitian
11. Riwayat Hidup
12. Lembar Bimbingan Proposal/Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kumpulan populasi dengan usia 60 tahun ke atas keatasnya disebut dengan lanjut usia (lansia).¹ Untuk perhitungan global kuota jumlah kumpulan masyarakat dengan usia 60 tahun ke atas sebesar 12% dari jumlah populasi dunia pada tahun 2014. ² Sebanyak 19.142.805 orang yaitu populasi lansia dengan umur 60 tahun ke atas yang tercatat diindonesia pada tahun 2014 dan pada tahun 2015 terjadi penambahan jumlah yakni sebanyak 21.685.326 orang.³ Untuk di provinsi Sulawesi tengah sendiri terjadi hal yang sama yakni sebanyak 196.962 orang di tahun 2014 dan meningkat di tahun 2015 sebanyak 200.121 orang.⁴ Sedangkan untuk kota Palu sendiri total lansia sebesar 18.176 orang di tahun 2014 dan 18.133 orang di tahun 2015.⁵

Berkurangnya perkembangan sel-sel tubuh pada lansia menjadi awal penyebab adanya problema kesehatan, berakibat pada terganggunya fungsi dan sistem imun serta aspek resiko penyebab tingginya terjadinya penyakit. Ketidakseimbangan nutrisi, masalah keseimbangan, bingung yang tiba-tiba serta hal lainnya yang sejenis merupakan gangguan kesehatan yang lazim diderita oleh lanjut usia. Selanjutnya, kumpulan penyakit yang lazim timbul oleh lansia yakni hipertensi, masalah penglihatan dan pendengaran, demensia, osteoporosis serta insomnia.³

Terganggunya tidur yang dialami lanjut usia adalah sesuatu hal yang biasanya diderita oleh golongan lanjut usia ini. Masalah tidur yang dialami lansia ini diakibatkan dari beberapa sebab, entah itu segi fisik, psikologis ataupun mental. Terganggunya tidur pada lansia dapat berbentuk terganggunya atau kesusahan saat tidur maupun masalah menjaga masa tidur yang nyenyak.⁶

Jamaknya, lansia banyak mengalami gangguan dalam pemenuhan kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitas. Lansia terkadang menyebutkan bahwa saat mulai tidur mengalami kesusahan, kadang terlindungi semasa tidur dan tak bisa tidur kembali, menyelesaikan masa

dalam proses mengantuk juga begitu minim sekali untuk proses bermimpi. Kualitas tidur lansia pada malam hari mengalami penurunan sekitar 70-80%. Kelompok usia 70 tahun dijumpai 22% kasus mengeluh mengenai masalah tidur dan 30% terbangun di malam hari. Tidur yang tidak terpenuhi dapat menimbulkan beberapa dampak negatif seperti berubahnya sifat pribadi serta tingkat laku contohnya : bekurangnya koordinasi juga saat bicara, agresif, depresi, menarik diri, bertambahnya perasaan lelah, terganggunya persepsi, halusinasi pada penglihatan dan pendengaran, kebingungan serta orientasi yang gagal pada waktu dan lokasi, gampang tersindir dan tak rileks. Dampak gangguan tidur dapat memperburuk status kesehatan lansia yang secara fisiologis telah mengalami penurunan oleh karena itu diperlukan suatu upaya untuk mencegahnya. Kebutuhan tidur lansia adalah 7 sampai 8 jam/hari.⁶

Insomnia merupakan satu diantara masalah tidur yang acap kali diderita lansia. Insomnia yaitu sebuah kondisi tak mampu untuk tercapainya tidur yang efektif, entah kualitas ataupun kuantitas, serta kondisi tidur yang tidak lama ataupun sulit untuk tidur. Kendala serta susahnyanya tidur acap kali meneror, entah saat mengawali langkah awal tidur mapunpun saat tidur terjadi. Kendala ini sering berlangsung akibat munculnya problem psikis ataupun fisik, yang bisa memicu sulitnya orang untuk menempuh kondisi hening akibat gelisah yang tinggi sehingga mengakibatkan otot-otot tak dapat *relaks* serta pikiran tak terkontrol.⁷

Di Indonesia insomnia menerjang kira-kira 50% jiwa dengan umur 65 tahun, tiap tahunnya mengancam kira-kira 20%-50% lanjut usia mengabarkan munculnya insomnia dan kira-kira 17% menderita insomnia yang parah. Angka kejadian insomnia pada lansia terbilang lumayan banyak yakni kira-kira 67%.⁸

Hasil penelitian Fitriani (2014) di Jomogatan Ngestiharjo Kasihan Bantul menunjukan bahwa terapi tertawa berefek pada turunnnya derajat insomnia pada lansia yang bisa membagikan perasaan santai dan rileks menyebabkan lansia bisa tidur lebih nikmat.⁹ Hasil serupa pun dikemukakan oleh penelitian Hae-jin & Chang ho (2011) yakni terapi tertawa bisa dipakai sebagai intervensi pada lansia guna mengurangi derajat insomnia serta kendala

tidur yang lain. Terapi ini hendak memicu terlepasnya hormon endorfin, sebutannya juga untuk morfin pada tubuh, guna mempercepat peredaran darah kemudian menjadikan tubuh berubah lebih tenang dan santai. Problematika kesehatan yang ada kaitannya dengan kualitas tidur, contohnya stres, cemas, berkurangnya kognitif, serta lainnya, juga bisa diturunkan dengan terapi tertawa.⁹

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 20 Februari 2017 di Panti Sosial Tresna Werda Yayasan Al-Kausar Palu sebanyak 80 orang didapatkan 15 lansia mengatakan sulit tidur di malam hari, bangun terlalu awal, dan sering tidur pada siang hari. Lansia tersebut mengatakan mengalami sulit tidur karena memikirkan keluarga yang jarang atau kadang tidak pernah mengunjungi mereka. Lansia tersebut juga mengatakan terkadang ada masalah dengan teman satu kamar sehingga menjadi kepikiran dan sulit tidur.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Yayasan Al-Kautsar Palu?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menunjukkan pengaruh pemberian tertawa terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Tresna Werda Yayasan Al-Kautsar Palu

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

- a. Membuktikan kualitas tidur pada lansia sebelum pemberian terapi tertawa di Panti Sosial Tresna Werda Yayasan Al-Kautsar Palu
- b. Membuktikan kualitas tidur pada lansia setelah pemberian terapi tertawa di Panti Sosial Werda Yayasan Al-Kautsar Palu
- c. Membuktikan perbedaan kualitas tidur pada lansia sebelum dan setelah pemberian terapi tertawa di Panti Sosial Tresna Werda Yayasan Al-Kautsar Palu.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk pengembangan penelitian selanjutnya terkait pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap kejadian gangguan kualitas tidur pada lansia di Panti Tresna Werda Yayasan Al-Kautsar Palu.

2. Bagi Masyarakat

Sebagai pembelajaran dan informasi bagi masyarakat, tentang pengaruh terapi tertawa pada lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur di Panti Sosial Tresna Werda Yayasan Al-Kautsar Palu.

3. Bagi Tempat Penelitian

Dapat menambah informasi dan bahan masukan bagi tempat penelitian mengenai kejadian gangguan kualitas tidur pada lansia serta manfaat terapi tertawa bagi kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. *World Report On Ageing And Health, Luxemborg*: WHO Library Cataloguing-In-Publication Data. 2015
2. United Nations Population Division. *World Population Prospects. The 2015 Revision* . New York: United Nations.2015
3. Kemenkes RI. *Rencana Strategis Kementrian Kesehatan Tahun 2015-2019*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI. 2015
4. Badan Pusat Statistika. *Proyeksi Penduduk Indonesia 2010-2035. Provinsi Sulawesi Tengah*. 2015
5. Badan Pusat Statistika. *Proyeksi Penduduk Indonesia 2010-2035. Kota Palu*. 2015
6. Nugroho. *Keperawatan Gerontik*. Buku Kedokteran EGC: Jakarta. 2010
7. Syamsudin. *Buku Ajar Farmakoterapi Kardiovaskuler Dan Renal*. Jakarta: Salemba Medika. 2011
8. Maryam, R. S. Ekasari, M. F., Rosidawati., Jubaeda, A., dan Batubara, I. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*.(Serial Online). <https://books.google.co.id/books> (29 Maret 2019).
9. Fitriani, Dewi Caesaria. *Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Derajat Insomnia Pada Lansia Di Dusun Jomegatan, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul*. Diakses tanggal 4 Februari 2016 di unduh dari thesis.umsida.ac.id/datapublik/t34163.pdf.
10. Maramis. *Catatan Ilmu kedokteran Jiwa*. Edisi 2. Surabaya: Airlangga. 2010
11. Sari, I. N. *Pengaruh Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Kejadian Insomnia Pada Usia Lanjut Di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur*.
12. Zajonc. *Terapi Tertawa*. Retrieved from http://www.holistic-online.com/Humor_therapy_introduction.htm (Diakses pada jumat 25 Januari 2019). 2010

13. Dumber, S. Laughter Therapy. *Journal of Pharmacaetical and Scientific Inovation*. (Serial Online). http://jpsionline.com/admin/php/uploads/73_pdf (8 april 2016)
14. Cahyaningsih, Niken. D. *Hemodialisa: Panduan Praktis Perawatan Gagal Ginjal*. Jogjakarta: Mitra Cendikia. 2011
15. Lewis, et al. *Handbook of Emotion Second Edition*. New York: Springer-Verlag. 2010
16. Hidayat, Aziz Alimul. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika. 2013
17. Potter, P.A & Perry, A.G. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses & Praktik*. Edisi 4 Volume 3. Jakarta: EGC. 2010
18. Trisnawati. F. *Asuhan Kebidanan*. Jilid I. Jakarta: PT. Prestasi Pustakarya. 2012
19. Novianty, F.P., Safitri, W., dan Ariyani. *Pengaruh Terapi Musik Keroncong Dan Aromaterapi Lavender (Lavandula Angustifolia) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Werda Dharma Bhakti Kasih Surakarta*. (Serial Online). <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/13/01-gdl-fefiputrin-644-1-artikel-%29.pdf> (29 Mei 2016). 2014
20. Andrian. *Perbedaan Tingkat Depresi Remaja Awal Ditinjau Dari Jenis Humor Yang Digunakan*. [Skripsi]. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana. 2016
21. Stanley, M. & Beare, P.G. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC. 2010
22. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta, CV. 2017
23. Notoatmodjo, S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. 2012
24. Nursalam. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, Dan Instrument Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika. 2014

25. Maas, L. Meridean. *Asuhan Keperawatan Geriatrik*. Jakarta: EGC. 2011
26. Kozier, B., Erb, Berman, Synder. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*. (Pemilihan, E,K, Devi, Y., Yuyun, Y Ana, L & Wilda, E., Penerjemah) Ed.7 Vol.1. Jakarta: EGC. 2013
27. Martin, E. A and John, G.K. *The Influence of Positive Mood on Different Aspects of Cognitive Control*. Journal of Cognition and Emotion. University of Missouri. 2010
28. Kamel, N.S., Gammack, J.K. *Insomnia in the Elderly: Cause, Approach, and Treatment*, *The American Journal Of Medicine*: 119:463-469. 2016
29. Kataria, M. *Laugh For No Reason (Terapi Tawa)*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. 2014
30. Ardiansyah, Muhammad. *Medical Bedah Untuk Mahasiswa*.Jogjakarta: Diva Ekspres. 2012
31. Plutchik, R. *Emotions And Life Perspective From Psychology, Biology And Evolution*. Washington DC: American Psychological Assosiation. 2012
32. Berger, P., & Luckmann, T. *The Social Construction of Reality:Treatise in the Sociology of Knowledge*. New York: Double Day & Company. 2010
33. Ruspawan, I.D.M, dan Nimade.D.W. *Pengaruh Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia di PSTW Wana Seraya Denpasar*. Jurnal Skala Husada. 2011