

**PENGARUH PENERAPAN *LAUGHTER YOGA* TERHADAP TINGKAT STRES IBU  
RUMAH TANGGA DI DUSUN TAWANG SARI KECAMATAN SEMEN KEDIRI****Agustin Widyowati<sup>1</sup>Dewi Novita Sari<sup>2</sup>**<sup>12</sup>STIKes Ganesha Husada Kediri

Email: agustwidy@gmail.com

***ABSTRACT***

**Introduction** : A mother's busyness can have an impact on physical and psychological disorders if not addressed properly. In psychological disorders can cause stress. One of the stress management skills was laughter yoga. The purpose of the research was to know the effect of yoga laughter application on housewife stress level in tawang sari sub-district semen Kediri. **Method** : The research used by pre-experimental design (one group pre-post test). The research population was all housewives in Tawang Sari Hamlet, Semen Subdistrict, Kediri. Sample was taken using purposive sampling techniques as much 38 respondent. The independent variable was yoga laughter application and the dependent variable was housewife stress level. Data collection using questionnaire sheets and analyzed by wilcoxon test. **Result** : The results showed that almost half of the housewives before being given the application of laughter yoga experienced moderate stress (34.2%) while after being given the application of laughter yoga experienced mild stress levels as many as 16 respondents (42.1%). Sig p value (0,000) less than 0,05, H1 was accepted, meaning there was the effect of the application of laughter yoga on the stress level of housewives. **Conclusion** : The conclusion of this research was application of laughter yoga can have one solution for housewives stress management they experienced.

Keywords: laughter yoga, stress, housewives

**PENDAHULUAN**

Salah satu kelompok masyarakat yang beresiko mengalami stres adalah ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga yang hanya mengurus pekerjaan rumah tangga rentan mengalami stres apabila kesiapan mental dan fisik yang mereka miliki tidak baik. Menurut Putri dkk (2013), ibu rumah tangga harus mengerjakan berbagai macam dan semua pekerjaan yang ada di dalam rumah tangga dengan jam kerja tanpa batas (berlangsung terus menerus dan setiap hari). Bagi sebagian orang, hal itu mudah untuk dilakukan, akan tetapi tidak semua orang bisa bahkan ada sebagian orang yang menganggap pekerjaan itu sebagai beban.

Pada penelitian Gallup di Amerika Serikat (AS), dari wanita yang berusia 18-64 tahun sebanyak 60.799 wanita yang dipilih secara *random*, didapatkan hasil bahwa ibu rumah tangga cenderung mengalami kekhawatiran, kemarahan, kesedihan, depresi, stres dibandingkan ibu yang bekerja.

Hasil studi pendahuluan pada 10 ibu rumah tangga di Dusun Tawang Sari Kec. Semen Kediri, 60% mengalami stres.

Ibu rumah tangga merupakan seorang perempuan yang memiliki peran penting di dalam sebuah keluarga, diantaranya yaitu menjadi seorang istri yang harus mampu menemani suaminya

dalam keadaan apapun dengan penuh rasa kasih sayang, kecintaan dan kesetiaan. Seorang ibu juga harus mampu membentuk atmosfer rumah tangga yang nyaman, hangat, penuh cinta dan pendidikan untuk anak-anaknya. Selain itu, ibu harus mengerjakan beraneka ragam pekerjaan rumah tangga secara terus menerus. Menurut Putri, dkk (2013), kegiatan yang konstan dan terus menerus dalam rumah dapat menaikkan resiko stres sehingga mempengaruhi fungsinya menjadi ibu rumah tangga. Dampak negatif yang dialami ibu rumah tangga dapat berupa sakit kepala, susah tidur dan cepat lelah, gelisah, cemas, mudah menangis dan mudah marah. Bahkan ada juga yang sampai berdampak pada perilaku ibu tersebut, misalnya menganiaya anak kandungnya.

Ketrampilan manajemen stres yang bisa dilakukan ibu rumah tangga yaitu dengan strategi *coping* yang dapat mengurangi keluhan somatik atau agresif (O'Connor, 2012). Salah satu contoh strategi *coping* yang bisa dilakukan adalah *laughter yoga*. *Laughter yoga* atau yoga tertawa merupakan gabungan dari yoga atau relaksasi dan melibatkan tawa dan humor yang tinggi. Tawa dapat meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh, sehingga mengurangi hormon stres (kortisol) yang di keluarkan oleh tubuh

dengan menciptakan lingkungan yang tidak tertekan dan membantu mengurangi gejala depresi (Farina,2015). Permasalahan diatas memberikan ketertarikan kepada peneliti untu melakukan penelitian tentang “Pengaruh Penerapan *Laughter Yoga* terhadap Tingkat Stres Ibu Rumah Tangga di Dusun Tawang Sari Kecamatan Semen Kediri”.

### **METODE**

Analisis data menggunakan analisis univariate untuk menghasilkan distribusi frekuensi dari tiap variabel, kemudian dibuat tabulasi silang antar variabel. Analisis bivariate dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Wilcoxon. Populasi penelitian meliputi semua ibu rumah tangga di Dusun Tawang Sari Kec. Semen Kediri sebanyak 188 orang dan *sample* sebanyak 38 responden dengan menggunakan *purposive sampling technique*. Kriteria inklusi penelitian ini yaitu : (1) Ibu rumah tangga sanggup menjadi responden dan menandatangani *informed consent*. (2) Ibu rumah tangga dan tidak bekerja. (3) Ibu rumah tangga berusia 17-45 tahun. (4) Ibu rumah tangga yang memiliki anak. *Independent Variable* adalah penerapan *laughter yoga* dan *dependent variable* adalah tingkat stres.

### **HASIL**

Penelitian ini dilakukan terhadap sebagian ibu rumah tangga di Dusun Tawang Sari

Kecamatan Semen Kediri pada bulan Mei 2019.

**Data Umum**

**Karakteristik Responden**

Karakteristik responden mencakup usia, jumlah anak dan pendidikan terakhir.

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu Rumah Tangga di Dusun Tawang Sari Kecamatan Semen Kediri

No	Usia	F	%
1	17-25 tahun	0	0,0
2	26-35 tahun	20	52,6
3	36-45 tahun	18	47,4
Jumlah		38	100

Sumber : Data Primer Tahun 2019

Menurut data pada tabel 1, sebagian besar responden (52,6%) berusia 26-35 tahun.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Anak Yang Dimiliki Ibu Rumah Tangga di Dusun Tawang Sari Kecamatan Semen Kediri

No	Jumlah Anak	F	%
1	≤ 2 anak	12	31,6
2	> 2 anak	26	68,4
Total		38	100

Sumber : Data Primer Tahun 2019

Menurut data pada tabel 2, sebagian besar responden (68,4%) mempunyai anak lebih dari 2.

Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ibu Rumah Tangga di Dusun Tawang Sari Kecamatan Semen Kediri

No	Pendidikan Terakhir	F	%
1.	SD	18	47,4
2.	SMP	11	28,9

3.	SMA	9	23,7
4.	PT	0	0
Total		38	100

Sumber : Data Primer Tahun 2019

Menurut data pada tabel 3, hampir setengah responden (47,4%) mempunyai pendidikan terakhir SD.

**Data Khusus**

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Ibu Rumah Tangga Sebelum Diberikan Penerapan *Laughter* Yoga di Dusun Tawang Sari Kecamatan Semen Kediri

No.	Tingkat Stres Pre	f	%
1	Normal	6	15,8
2	Ringan	12	31,6
3	Sedang	13	34,2
4	Berat	7	18,4
5	Sangat Berat	0	0
Total		38	100

Sumber : Data Primer Tahun 2019

Menurut data pada tabel 4, sebelum diberikan penerapan *laughter yoga* hampir setengah responden (34,2%) mengalami stres sedang.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Ibu Rumah Tangga setelah Diberikan Penerapan *Laughter* Yoga di Dusun Tawang Sari Kecamatan Semen Kediri

No.	Tingkat Stres Post	f	%
1	Normal	13	34,2
2	Ringan	16	42,1
3	Sedang	9	23,7
4	Berat	0	0
5	Sangat Berat	0	0
Total		38	100

Sumber : Data Primer Tahun 2019

Menurut data pada tabel 5, sesudah diberikan penerapan *laughter yoga* hampir

setengah responden (42,1%) mengalami stres ringan.

Tabel 6 Tabulasi Silang Pengaruh Penerapan *Laughter* Yoga terhadap Tingkat Stres Ibu Rumah Tangga di Dusun Tawang Sari Kecamatan Semen Kediri

Tingkat Stres Sebelum <i>Laughter</i> Yoga	Tingkat Stres Sesudah <i>Laughter</i> Yoga								Total			
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat	Normal	Ringan	Sedang		Berat	Sangat Berat	
Normal	5	13,2	1	2,6	0	0	0	0	0	0	6	15,8
Ringan	8	21,1	4	10,5	0	0	0	0	0	0	12	31,6
Sedang	0	0	11	28,9	2	5,3	0	0	0	0	13	34,2
Berat	0	0	0	0	7	18,4	0	0	0	0	7	18,4
Sangat Berat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	13	34,2	16	42,1	9	23,7	0	0	0	0	38	100

Sumber: Data Primer Tahun 2019

Menurut data pada tabel 6, ada perbedaan tingkat stres pada ibu rumah tangga sebelum dan sesudah penerapan *laughter* yoga yaitu hampir setengah responden mengalami tingkat stres sedang menjadi tingkat stres ringan sesudah penerapan *laughter* yoga sebanyak 11 responden (28,9%).

Tabel 7 Hasil Analisis Uji *Wilcoxon* Pengaruh Penerapan *Laughter* Yoga Terhadap Tingkat Stres Ibu Rumah Tangga di Dusun Tawang Sari Kecamatan Semen Kediri.

	Stress Post-Stress Pre
Z	-4,811a
p (value)	0.000

Sumber : Data Primer Tahun 2019

Menurut data pada tabel 7 nilai  $p = 0,000 < 0,05$ , maka H1 diterima sehingga terdapat pengaruh penerapan *laughter* yoga

terhadap tingkat stres ibu rumah tangga di Dusun Tawang Sari Kecamatan Semen Kediri.

## PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian didapatkan nilai Sig ( $0,000 < 0,05$ ) maka H1 diterima sehingga terdapat pengaruh penerapan *laughter* yoga terhadap tingkat stres ibu rumah tangga di Dusun Tawang Sari Kecamatan Semen Kediri.

Stres merupakan suatu reaksi tubuh (ketegangan dan tekanan) yang dihasilkan individu terhadap tuntutan kehidupan yang mengancam yang disebabkan oleh pengaruh lingkungan tempat tinggal individu berada (Sunaryo, 2013; Bisen, 2010). Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stres diantaranya faktor individu yang meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan serta faktor organisasi dan faktor lingkungan (Jusnimar, 2012) dan struktur keluarga atau jumlah anggota yang banyak (Lestari, 2012).

Ibu rumah tangga memiliki pekerjaan rumah yang monoton dengan jam kerja tanpa batas (berlangsung terus-menerus dan setiap hari) dapat mendatangkan kebosanan dan membebani mereka sehingga meningkatkan resiko terjadinya stress (Putri dkk, 2013).

Salah satu ketrampilan manajemen stres yaitu *laughter yoga*. Menurut Saraswathy, dkk (2012), *Laughter yoga* merupakan terapi gabungan dari yoga (relaksasi) dan tawa dengan tujuan membantu individu dalam menyelesaikan masalahnya (gangguan fisik maupun gangguan mental). Secara fisiologis, tertawa dapat meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh sehingga mengurangi hormon stres atau kortisol yang dihasilkan oleh tubuh (Farina & Schwabe, 2015). Manfaat dari *laughter yoga* yaitu dapat menurunkan stres, kecemasan dan depresi (Demir, 2015; Prasetyo dkk, 2016; Shanmugam, 2016).

Penerapan *laughter yoga* bisa memberikan dampak positif pada ibu rumah tangga karena variasi gerakan yang menyenangkan di mana sekelompok ibu rumah tangga dapat melakukan kegiatan tersebut sebagai olahraga, dan adanya selingan sikap bermain-main yang membantu untuk dapat tertawa secara spontan. Dengan teknik yang mudah dipelajari dan mudah diterapkan kepada siapapun dan juga manfaatnya yang bisa menurunkan tingkat stres, maka seseorang khususnya ibu rumah tangga disarankan untuk menerapkan *laughter yoga* tersebut untuk mengurangi tingkat stresnya.

### **KESIMPULAN**

Hampir setengah ibu rumah tangga sebelum diberikan penerapan *laughter yoga* mengalami tingkat stres sedang. Hampir setengah ibu rumah tangga sesudah diberikan penerapan *laughter yoga* mengalami tingkat stres ringan. Ada pengaruh penerapan *laughter yoga* terhadap tingkat stres ibu rumah tangga di Dusun Tawang Sari Kecamatan Semen Kediri. Diharapkan pada ibu rumah tangga dapat meluangkan waktunya untuk menerapkan *laughter yoga* agar terhindar dari stres yang berkelanjutan. Bagi Masyarakat, diharapkan pada perangkat desa khususnya di Dusun Tawang Sari dapat mengadakan forum tentang pelaksanaan *laughter yoga* agar masyarakat dapat menerapkan teknik tersebut untuk menurunkan tingkat stress. Bagi Profesi Keperawatan, diharapkan pada profesi keperawatan mampu dijadikan intervensi asuhan keperawatan non farmakologi untuk pasien yang mengalami stres dengan memberikan penerapan *laughter yoga*

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bisen, Vikram & Priya. 2010. *Industrial Psychologi*. New Delhi: NewAge International Publisher.
- Demir, Melike. 2015. Effects of Laughter Therapy on Anxiety, Stress, Depression and Quality of Life in Cancer Patients. *Journal of Cancer Sciece & Therapy*. Vol.7(9), 272-273.

- Farina, Michel A.W dan Mercedes M.Rodriguez Schwabe. 2015. Laughter Yoga: Benefit of Mixing Laughter and Yoga. *Journal Yoga Phys*, Vol.5, 5:4.
- Jusnimar. 2012. *Gambaran Tingkat Stres Kerja Perawat Intensive Care Unit (ICU) (Studi di Rumah Sakit Kanker Dharmis)*. Skripsi, Fakultas Ilmu Keperawatan "UI", Depok.
- Lestari, S. 2012. *Psikologi Keluarga*. Jakarta: KENCANA
- O'Connor, P., & Campbell, J. (2012). An Evaluation of the Effectiveness of the Crew Resource Management Programme in Naval Aviation. *Int. J. Human Factors and Ergonomics*, 1(1), 21-40.
- Prasetyo, Anggun Resdasari, dkk. 2016. Penurunan Tingkat Stres Penerbang Militer Melalui Penerapan Terapi Yoga Tawa. *Jurnal Psikologi Undip*, No.1, 11-20.
- Putri, Ketut Ariyani Kartika Putri dan Hilda Sudhana. 2013. Perbedaan Tingkat Stres pada Ibu Rumah Tangga yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Pembantu Rumah Tangga. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol.1, Nomor. 1, 94-105.
- Saraswathy, T. Vijaya. 2012. *Effectiveness Of Laughter Therapy On Stress Among Senior Citizens In Selected Community Setting (Studi di Kanchipuram District)*. Skripsi, Medical University, Chennai.
- Shanmugam, Shankar, C. Susila, dan J. Anita. 2016. Effectiveness of Laughter Therapy on Stress among School Teachers. *International Journal of Science and Research (IJSR)*. Vol.5, 409-411.