

**PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
MAHASISWA S1 KEPERAWATAN YANG MENGHADAPI UJIAN AKHIR
SKRIPSI DI STIKES BINA GENERASI POLEWALI MANDAR**

Asmaul Husna & Sekarwuni Manfaati

Kecemasan merupakan sesuatu yang wajar oleh karena setiap orang menginginkan segala sesuatunya dapat berjalan dengan lancar dan terhindar dari segala marabahaya atau kegagalan (Purba, dkk, 2008). Kecemasan ringan dapat mendorong meningkatnya performa dan tingkat kecemasan ini masih tergolong normal. Namun apabila kecemasan sangat besar, justru akan sangat mengganggu (Fausiah, 2012).

Tujuan dari penelitian ini untuk membuktikan ada pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 keperawatan yang menghadapi ujian skripsi di STIKes Binan Generasi Polewali Mandar. Di uji kelompok terapi tertawa menggunakan uji *Marginal Homogeneity* untuk mengetahui ada pengaruh bermakna sebelum dan sesudah terapi. Populasinya adalah 20 orang mahasiswa yang menghadapi ujian skripsi di STIKes Bina Generasi Polewali Mandar. Teknik sampel yang digunakan secara *Total sampling* dan terdiri dari 20 responden dimana 20 responden diukur sebelum dan setelah memenuhi kriteria inklusi. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara tidak terstruktur dan observasi langsung pada pasien. bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan. Hal ini dapat dilihat dengan nilai $P = 0.002$ yaitu kurang dari tingkat kemaknaan $\alpha = 0.05$ sehingga menunjukkan ada pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat kecemasan Berdasarkan hasil penelitian adalah terapi tertawa mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan mahasiswa yang menghadapi ujian skripsi.. Sedangkan saran yang dianjurkan bagi peneliti memperbanyak jumlah sampel yang ada agar hasilnya lebih bermakna dan lebih akurat dari penelitian ini.

Kata Kunci : Terapi Tertawa, Tingkat Kecemasan , Marginal Homogeneity

Anxiety is a natural thing because everyone wants everything to run smoothly and to avoid any distress or failure (Purba, et al, 2008). Mild anxiety can lead to greater performance and level of anxiety is still quite normal. However, if anxiety is very large, it would be very disturbing (Fausiah, 2012). The purpose of this study was to prove no therapeutic effect of laughter on the level of anxiety in the face of nursing students S1 thesis examination in Bina STIKes Generation Polewali.

The test group laughter therapy using Marginal homogeneity test to determine the influence of significant before and after treatment. Its population is 20 students who face thesis examination in STIKes Bina Generation Polewali. The technique used is total sample and the sampling consisted of 20 respondents of which 20 respondents were measured before and after fulfilling the inclusion criteria. Data collected by means of unstructured interviews and

direct observation in patients. From the results of the study showed that there is influence before and after the laughter therapy on the level of anxiety. This can be seen with a value of $P = 0.002$ which is less than the significance level $\alpha = 0.05$ that showed no effect of laughter therapy to decrease the level of anxiety Based on the results of the study were therapeutic laughter affects the decrease in anxiety levels of students who face thesis examination .. While the advice is recommended for researchers to multiply the number of existing samples so the results more meaningful and more accurate than this study.

Keywords: Laughter Therapy, level of anxiety, Marginal homogeneity

PENDAHULUAN

Tertawa adalah kemampuan yang hanya dimiliki manusia yang merupakan ekspresi kebahagiaan dan bisa dilakukan tanpa syarat dan sama khasiatnnya 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 (Kataria,2005).

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 tertawa untuk mengurangi stress sudah banyak

dilakukan orang. Tertawa 5-10 menit bisa merangsang pengeluaran endorpin dan serotonin, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga melatonin. Ketiga zat ini merupakan zat baik untuk otak sehingga kita bisa merasa lebih tenang.

Dalam penjabaran diatas dapat disimpulkan bahwa psikologi tertawa memiliki dampak terhadap tubuh kita, antara lain sebagai beriku. Mengurangi stress. Tertawa akan mengurangi stress tertentu dan menumbuhkan hormone penyeimbang yang dihasilkan saat stress. Meningkatkan kekebalan. Tertawa dapat meningkatkan sistem kekebalan karena pada dasarnya tertawa membawa keseimbangan pada semua komponen sistem kekebalan tubuh. Menurunkan tekanan darah tinggi. Tertawa dipercaya mampu mencegah penyakit, seperti penyakit jantung, karena marah dan

takut yang merupakan emosi penyebab serangan jantung bisa diatasi dengan tertawa. Intinya, marilah kita tertawa setiap hari. Entah karena rasa bahagia atau kita sengaja menciptakan kebahagiaan melalui film-film yang lucu atau music-musik yang indah. Pepatah Cina mengatakan, “Ie dien siauw, sie bhe liao” Yang artinya satu hari tertawa tiga kali, maka tak akan mati muda”. Betapa ampuhnya terapi tertawa. Tidak hanya mengusir stress tetapi juga memperpanjang usia. (Wulandari Ari.2010).

Tawa lebih merupakan terapi pelengkap dan pencegahan. orang yang menderita berbagai penyakit yang berhubungan dengan stress dengan cara tertentu telah merasakan manfaat sesi tawa. Adapun manfaat dari terapi tertawa adalah sebagai berikut : (1) Antistres : Tawa dalah 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. Satu putaran tawa yang bagus juga mengurangi hormon stres, epineprin, dan cortisol. Bisa dikatakan tawa adalah sebetulnya meditasi dinamis atau relaksasi. (2) Memperkuat Sistem Kekebalan : Sistem kekebalan memainkan peranan yang sangat penting dalam menjaga kesehatan tubuh menjauhkan diri dari infeksi, alergi dan kanker. Menurut Dr. Lee S. Berk dari universitas Loma Linda California AS, tawa membantu meningkatkan jumlah sel-sel pembunuh alami (sel NK-semacam sel putih) dan juga menaikkan antibodi.

Para peneliti telah menemukan bahwa setelah mengikuti terapi tertawa peserta mengalami peningkatan antibodi (immunoglobulin A) dalam lendir di hidung dan saluran pernafasan, yang dipercaya mempunyai kemampuan melawan virus, bakteri dan mikroorganisme lain. (3) Terapi Tertawa Merupakan Latihan Aerobik Terbaik : Sebuah manfaat yang didapat oleh hampir setiap orang adalah perasaan enak. Penyebab dari perasaan enak ini adalah karena anda menghirup lebih banyak oksigen saat tertawa. Tawa biasa dibandingkan dengan aerobik. (4) Depresi, Kecemasan Dan Gangguan Psikomatis : Penyakit - penyakit yang berhubungan dengan pikiran, seperti kecemasan, depresi, gangguan syaraf dan yang mengalami insomnia dapat dibantu dengan terapi tertawa.

Tawa telah membantu banyak orang yang menggunakan obat anti depresi dan obat penenang dan dengan tawa juga orang-orang yang mengalami kecenderungan bunuh diri mulai mendapat harapan. (5) Tekanan Darah Tinggi Dan Penyakit Jantung : Tawa memang membantu mengontrol tekanan darah dengan mengurangi pelepasan hormon - hormon yang berhubungan dengan stres dan dengan memberikan relaksasi. Dalam eksperimen telah dibuktikan bahwa terjadi penurunan 10-20mm tekanan setelah seseorang penderita mengikuti 10 menit sesi tawa. Tapi yang pasti tawa akan mengendalikan dan menghentikan penyakit ini. Demikian juga bila anda beresiko tinggi menjadi penderita penyakit jantung, tawa bisa menjadi obat pencegah yang paling baik.

Mengurangi Bronkhitis Dan Asma : Tawa merupakan latihan terbaik untuk mereka yang menderita asma dan bronkhitis. Tawa melakukan hal yang sama dan cara ini lebih mudah dilakukan dan nyaris tanpa ongkos. Terapi tertawa menaikkan tingkat antibodi dalam selaput lendir pernafasan, dengan begitu mengurangi frekuensi pernafasan.

Merupakan Joging Internal : Ada banyak latihan yang bisa dilakukan untuk melatih otot-otot anda, tetapi terapi tertawa memberikan pujatan yang bagus untuk semua organ internal. Tawa memperlancar pasokan darah dan meningkatkan efisiensinya. Orang membandingkan latihan ini dengan jari – jari ajaib, yang menjangkau kedalam perut dan meningkatkan efisiensinya. Kegiatan terbaik tawa adalah pada usus. Hal ini bisa meningkatkan

persediaan darah dan membantu kerja usus.

Membuat Anda Tampak Lebih Muda : Tawa merupakan latihan yang sangat bagus untuk otot – otot wajah anda. Tawa mengencangkan otot – otot ewajah dan memperbaiki ekspresi wajah. Ketika tertawa, wajah anda tampak merah karena peningkatan posokan darah yang menyegarkan kulit wajah dan membuat kulit wajah tampak cerah. Orang – orang yang suka tertawa tampak lebih cerah dan menarik.

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh (Az-Zahrani, 2011).

Kecemasan merupakan sesuatu yang wajar oleh karena setiap orang

menginginkan segala sesuatunya dapat berjalan dengan lancar dan terhindar dari segala marabahaya atau kegagalan (Purba, dkk, 2008). Kecemasan ringan dapat mendorong meningkatnya performa dan tingkat kecemasan ini masih tergolong normal. Namun apabila kecemasan sangat besar, justru akan sangat mengganggu (Fausiah, 2012).

Dari hasil wawancara dari staff di STIKES Bina Generasi didapatkan jumlah mahasiswa non regular yang menghadapi skripsi sebanyak 64 orang dengan jumlah laki-laki sebanyak 12 orang sedangkan perempuan sebanyak 51 orang ,pada mahasiswa keperawatan regular didapatkan data sebanyak 32 mahasiswa dengan jumlah laki-laki sebanyak 7 orang dan perempuan sebanyak 25 orang.

Penulis meneliti di STIKes Bina Generasi karena menurut peneliti hal

yang perlu diatasi adalah lingkungan pendidikan tempat belajarnya karena mahasiswa keperawatan mestinya mampu menghadapi tingkat kecemasannya ketika menghadapi ujian skripsi, agar mereka lebih mengerti dan paham tentang manfaat dari terapi tertawa.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dari 10 mahasiswa keperawatan 7 orang diberikan terapi tertawa terlihat tingkat kecemasan berkurang sedang 3 orang tingkat kecemasan tidak berkurang. Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti tentang “pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan mahasiswa S1 keperawatan yang menghadapi ujian akhir skripsi di STIKes Bina Generasi Polewali Mandar”.

METODELOGI PENELITIAN

Berdasarkan tujuan penelitian ini, desain yang akan digunakan adalah *quasy experiment*, dengan rancangan sebelum intervensi dan setelah intervensi Sampel terlebih dahulu memenuhi kriteria inklusi setelah itu sampel dilakukan penilaian tingkat kecemasan kelompok sebelum diberikan terapi tertawa dan setelah diberikan terapi tertawa. Populasi Dalam penelitian ini populasinya 20 mahasiswa/i keperawatan yang menghadapi ujian skripsi di STIKES Bina Generasi Polewali Mandar. Sampel dalam penelitian ini 20 mahasiswa S1 Keperawatan yang menghadapi ujian skripsi di STIKES Bina Generasi Polewali Mandar.

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 15 Maret 2015 sampai 21 Mei 2015. Pengambilan sampel dengan cara

Total Sampling dan banyaknya anggota sampel adalah 20 orang. Responden yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Bina Generasi Kabupaten Polewali Mandar yang menghadapi ujian skripsi. Data primer diambil melalui tehnik wawancara tidak terstruktur dan observasi langsung yang dilakukan pada responden.

1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Umur Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Bina Generasi Polewali Mandar

No	Umur	N	Persent (%)
1.	<25	10	50,0 %
2.	25-35	7	35,0 %
3.	35	3	15,0 %
	Jumlah	20	100 %

Sumber : Data Primer 2015

Berdasarkan umur didapatkan kemudian <25-35 tahun yaitu 7 responden bahwa umur paling banyak adalah <25 (35,0%) dan umur 35 tahun sebanyak 3 tahun yaitu 10 responden (50,0 %) responden (14,0 %).

2. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Bina Generasi Polewali Mandar

No	Kelas	N	Persent (%)
1.	Laki-laki	8	40%
2.	Perempuan	12	60%
	Jumlah	20	100 %

Sumber : Data Primer 2015

Berdasarkan kelas dari 20 responden mempunyai jumlah yang paling banyak adalah perempuan sebanyak 12 responden (60%) dan laki-laki sebanyak 8 responden (40%).

Analisis Univariat

Analisa Univariat yang dibahas dibawah ini merupakan tingkat kecemasan responden dengan melihat hasil tingkat kecemasan maka bisa kita simpulkan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menghadapi ujian Skripsi di STIKES Bina Generasi Polewali Mandar.

1. Tingkat Kecemasan Sebelum di Berikan Terapi Tertawa

a. Distribusi Responden Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Terapi Tertawa

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Cemas Ringan	3	15
Cemas Sedang	13	65
Cemas Berat	4	20
Total	20	100

Pada tabel diatas menunjukkan (65%) dan cemas berat sebanyak 4 orang (20%), serta pada cemas ringan sebanyak 3 orang (15%).
 tertinggi pada cemas sedang 13 orang

2. Tingkat Kecemasan Setelah di Berikan Terapi Tertawa

Distribusi Responden Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan Terapi Tertawa

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Cemas Ringan	9	45
Cemas Sedang	11	55
Cemas Berat	0	0
Total	20	100

Data diatas menunjukkan bahwa **Analisis Bivariat**

tingkat kecemasan setelah diberikan terapi tertawa pada mahasiswa S1 Keperawatan yang menghadapi ujian skripsi terbanyak pada tingkat kecemasan sedang 11 orang 55% dan cemas ringan sebanyak 9 orang (45%).

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat ada pengaruh antara sebelum dan sesudah intervensi terapi tertawa,. Dari hasil perhitungan dengan program SPSS versi 21, untuk mengetahui adanya pengaruh maka kedua variabel dilakukan uji Marginal Homogeneity seperti yang dilihat pada tabel dibawah ini :

Uji Marginal Homogeneity Tingkat Pre dan Post Intervensi Terapi Tertawa

Marginal Homogeneity Test

	Pre Intervensi & Post Intervensi
Distinct Values	3
Off-Diagonal Cases	10
Observed MH Statistic	24.000
Mean MH Statistic	19.000
Std. Deviation of MH Statistic	1.581
Std. MH Statistic	3.162
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

Sumber : *Data Sekunder 2015*

Pada penelitian ini menggunakan uji marginal homogeneity dengan hasil nilai p adalah 0,002 dengan signifikansi $0,002 < \alpha = 0,05$ yang berarti ada pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan. Sehingga dapat dikatakan bahwa dengan melakukan terapi terawa dapat menurunkan tingkat kecemasan secara berarti.

Pembahasan

1. Tingkat Kecemasan Sebelum Terapi Tetawa

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa pada responden yang sebelum diberikan terapi dengan tingkat kecemasan tertinggi pada cemas sedang 13 orang (65%) dan cemas berat sebanyak 4 orang (20%), serta pada cemas ringan sebanyak 3 orang (15%).

Hal ini sesuai dengan teori dari pandangan biologis, meski penyebab anxiety belum sepenuhnya diketahui, namun gangguan keseimbangan neurotransmitter dalam otak dapat menimbulkan anxiety pada

diri seseorang. Faktor genetik juga merupakan faktor yang dapat menimbulkan gangguan ini. “Terdapat bukti yang kuat bahwa faktor keturunan merupakan predisposisi yang mempengaruhi kerentanan untuk timbulnya gangguan cemas. Wanita mengalami cemas yang luar biasa akibat ancaman yang datang dari dalam diri sendiri yang merupakan bahaya yang tidak nyata yang disertai reaksi fisik dan perilaku. Tatalaksananya, menggunakan pendekatan psikosomatik atau holistik yang bertujuan mengurangi gejala dan kerentanan rasa cemas yang mengganggu. Selain pemberian obat-obat psikofarmaka, secara bersamaan perlu dilakukan psikoterapi termasuk psikoterapi kognitif dan perilaku.

Dari pandangan Psikologi, Ahli psikoanalisa beranggapan bahwa penyebab kecemasan neurotik dengan memasukan persepsi diri sendiri, dimana individu beranggapan bahwa dirinya dalam ketidakberdayaan, tidak mampu mengatasi

masalah, rasa takut akan perpisahan, terabaikan dan sebagai bentuk penolakan dari orang yang dicintainya. Perasaan-perasaan tersebut terletak dalam pikiran bawah sadar yang tidak disadari oleh individu.

Dari pandangan Sosiokulultural, tampak bahwa kondisi sosioekonomik tertentu cenderung berkaitan dengan gejala gangguan tertentu. Akan tetapi, bagaimana sesungguhnya dinamika pengaruhnya belum cukup jelas.

Dari Pandangan Psikososial, Anxiety defense dalam's topografi Sigmund Freud model dari kepribadian, ego merupakan aspek kepribadian yang berhubungan dengan realitas. Saat melakukan hal ini, ego juga harus menghadapi tuntutan yang bertentangan dari id dan superego. id berusaha untuk memenuhi semua keinginan, kebutuhan dan dorongan sementara superego berusaha

untuk mendapatkan ego untuk bertindak dalam cara yang idealis dan moral.

Apa yang terjadi ketika ego tidak bisa menghadapi tuntutan keinginan kita, kendala realitas dan standar moral kita sendiri? Menurut Freud, kecemasan adalah keadaan batin yang tidak menyenangkan bahwa orang-orang berusaha untuk menghindari. Kegelisahan bertindak sebagai sinyal untuk ego bahwa hal-hal yang tidak beres (Suliswati 2005)

2. Tingkat Kecemasan Setelah Terapi

Tertawa

Pada hasil penelitian tingkat kecemasan setelah diberikan terapi tertawa pada mahasiswa S1 Keperawatan yang menghadapi ujian skripsi terbanyak pada tingkat kecemasan sedang 11 orang (55%) dan cemas ringan sebanyak 9 orang (45%). Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan terapi tertawa adalah suatu terapi untuk mencapai kegembiraan di dalam hati yang dikeluarkan melalui mulut

dalam bentuk suara tawa, senyuman yang menghias wajah, perasaan hati yang lepas dan bergembira, dada yang lapang, peredaran darah yang lancar sehingga bisa mencegah penyakit, memelihara kesehatan, serta menghilangkan stress (Robinson, 2005; Dahl dan O'Neal, 2006).

Tertawa adalah obat yang mampu dan memperkuat ikatan social, tertawa juga dapat meningkatkan pasokan oksigen kedalam paru-paru, merangsang produksi endorfin, dan memberikan rasa gembira. Kadang-kadang tertawa juga dapat menyebabkan keluarnya air mata, yang merupakan ekspresi pelepasan yang positif. (Bentley2005)

Terawa adalah mempercepat napas meningkatkan penyerapan oksigen dalam darah, dan menjadikan mata bersinar akibat rangsangan katung air mata, selain itu, tawa melatih otot perut dan bekerja pada otot wajah dan meningkatkan aliran darah ke otak semua itu pun menggunakan 10 kalori

permienit. 10 detik tertawa dari perut bisa menaikkan detak jantung kelevel yang dicapai dengan 10 menit mendayung. (Mardiana 2006)

3. Terdapat pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan.

Hasil analisis data tentang pengaruh terapi tertawa dengan menggunakan uji marginal homogeneity menunjukkan nilai signifikasi (p) 0,002 artinya $p < \alpha$, dengan nilai $< 0,05$ yang berarti ada pengaruh yang bermakna terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan adalah sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa sebelum diberikan terapi tingkat cemas pada mahasiswa yang menghadapi ujian skripsi akan mengalami peningkatan seiring hari demi- hari sampai mendekati hari ujian penyebabnya karena kecemasan itu adalah gangguan cemas menyeluruh adalah suatu kekhawatiran yang berlebihan dan dihayati disertai berbagai gejala somatic, yang menyebabkan gangguan bermakna dalam fungsi social

atau pekerjaan atau penderita yang jelas bagi pasien.(Mansjoer Arif .2008)

Anxiety, perasaan tidak tenang, perasaan takut. Khawatir/cemas dan gelisah.(Rahayu 2008). Konsep kecemasan memegang peranan yang sangat mendasar dalam teori-teori tentang stres dan penyesuaian diri (Lazarus, 2005). Menurut Post (2005), kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh perasaan-perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan juga ditandai dengan aktifnya sistem syaraf pusat. Freud (dalam Arndt, 2006) menggambarkan dan mendefinisikan kecemasan sebagai suatu perasaan yang tidak menyenangkan, yang diikuti oleh reaksi fisiologis tertentu seperti perubahan detak jantung dan pernafasan.

Menurut Freud, kecemasan melibatkan persepsi tentang perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi fisiologis,

dengan kata lain kecemasan adalah reaksi atas situasi yang dianggap berbahaya.

Sedangkan ketika diberikan terapi terawa terdapat perubahan sesuai teori yang mengatakan bahwa terapi tertawa untuk mengurangi stress sudah banyak dilakukan orang. Tertawa 5-10 menit bisa merangsang pengeluaran endorpin dan serotonin, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga melatonin. Ketiga zat ini merupakan zat baik untuk otak sehingga kita bisa merasa lebih tenang.

Intinya, marilah kita tertawa setiap hari. Entah karena rasa bahagia atau kita sengaja menciptakan kebahagiaan melalui film-film yang lucu atau music-musik yang indah. Pepatah Cina mengatakan, “*Ye dien siauw, sie bhe liao*” Yang artinya satu hari tertawa tiga kali, maka tak akan mati muda”. Betapa ampuhnya terapi tertawa. Tidak hanya mengusir stress tetapi juga memperpanjang usia. (Wulandari Ari.2010)

4. Mengalami insomnia dapat di bantu dengan terapi tertawa.

Tawa telah membantu banyak orang yang menggunakan obat anti depresi dan obat penenang dan dengan tawa juga orang-orang yang mengalami kecenderungan bunuh diri mulai mendapat harapan. Tekanan Darah Tinggi Dan Penyakit Jantung : Tawa memang membantu mengontrol tekanan darah dengan mengurangi pelepasan hormon - hormon yang berhubungan dengan stres dan dengan memberikan relaksasi.

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Wiyama dengan judul “Terapi Terawa dan Kecemasan Mahasiswa Program Eksistensi Dalam Menghadapi Skripsi di Fakultas Keperawatan USU” dimana hasil penelitian mengatakan ada pengaruh terapi tertawa terhadap kecemasan mahasiswa dikarenakan tertawa membantu membentuk pola pikir positif sehingga seseorang akan berpikir dengan cara yang lebih positif.

Tertawa akan merelaksasikan otot-otot yang tegang. Tertawa juga sehingga memperancarlairan darah ke seuruh tubuh. Selain itu, tertawa juga berperan daam menurunkan kadar hormonstress epineprine dan kortosol sehingga rasa cemas akan mengalami penurunan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan penjelasan pada bab sebelumnya, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut : Ada Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Yang Menghadapi Ujian Skripsi di STIKes Bina Generasi Polewali Mandar

1. Tingkat Kecemasan Sebelum Terapi Tertawa

Penelitian ini menunjukkan bahwa pada responden yang sebelum diberikan terapi dengan tingkat kecemasan tertinggi pada cemas sedang 13 orang (65%) dan cemas berat sebanyak 4 orang (20%), serta pada cemas ringan sebanyak 3 orang (15%).

2. Tingkat Kecemasan Setelah Terapi Tertawa

Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan setelah diberikan terapi tertawa pada mahasiswa S1 Keperawatan yang menghadapi ujian skripsi terbanyak pada tingkat kecemasan sedang 11 orang 55% dan cemas ringan sebanyak 9 orang (45%). Pengaruh terapi tetawa sebelum dan sesudah terapi tertawa pada mahasiswa S1 Keperawatan yang

menghadapi ujian akhir skripsi di STIKes Bina Generasi Polewali Mandar. Pada penelitian ini menggunakan uji marginal homogeneity dengan hasil nilai p adalah 0,002 dengan signifikansi $0,002 < \alpha = 0,05$ yang berarti ada pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan. Sehingga dapat dikatakan bahwa dengan melakukan terapi terawa dapat menurunkan tingkat kecemasan secara berarti. sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa terapi tertawa untuk mengurangi stress sudah banyak dilakukan orang.

Saran

Bagi STIKes Bina Generasi Polewali Mandar Berdasarkan kesimpulan diatas dengan melakukan terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan, maka diharapkan kepada mahasiswa STIKes Bina Generasi untuk

mengaplikasikan tindakan non farmakologik seperti terapi tertawa dirumah dan kehidupan sehari-hari

Bagi profesi keperawatan Terapi tertawa dalam merupakan suatu bentuk tindakan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien. Maka kita harus berusaha untuk menerapkan tehnik non farmakologik tersebut kepada pasien khususnya yang mangalami kecemasan.

Bagi pembaca Untuk menambah pengetahuan khususnya tentang tingkat kecemasan untuk pembaca harus lebih mencari secara spesifik tentang terapi tertawa.

Bagi Penelitian lebih lanjut Diharapkan lebih banyak menambah besar sampel penelitian dan menambah daerah penelitian sehingga dapat terjangkau sasaran penelitian untuk

mengetahui sejauh mana pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa yang menghadapi ujian skripsi di STIKes Bina Generasi Polewali Mandar, selain itu juga perlu penelitian lanjutan dengan cara terapi non farmakologis yang lain

DAFTAR PUSTAKA

- A. Azis Alimul Hidayat (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia, Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan I*. Jakarta : Salemba Medika
- A. Azis Alimul Hidayat (2007). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Edisi 2, Salemba Medika : Jakarta
- Alwisol. (2007). *Psikologi Kepribadian*. Malang: Universitas Muhammadiyah
- Az-Zahrani, Musfir bin Said, 2011, *Konseling Terapi terjemahan Attaujih Wal*
- Bentley.(2005). *Siasat jitu awet muda*;. Jakarta Penerbit Erlangga
- Darmawati, D., Komsiyah (2007). *Hubungan Corporate Governance Kinerja Irsyadul Nafsi Minal Qur'anul Karim Walsunnatun Nubuwwah*, Jakarta: Gema Insani.
- Kataria P., dkk, (2010), “*Ontological Support for Managing Non-Functional Requirements in Pervasive Healthcare*”, Proc. of the 42nd Hawaii International Conference on System Sciences, Big Island, Hawaii,
- Lazarus, S. & Folkman, R.S. (2005). *Stress, appraisal, and coping*. Springer: New
- Long.B.C (2006). *Keperawatan Medikal Bedah (Suatu pendekatan proses Keperawatan)*. Terjemahan Yayasan Ikatan Alumni Pendidikan Keperawatan Universitas Padjajaran. Bandung
- Malang Press. Malang.

- Mansjoer, Arief .(2008). *Kapita Selekta Kedokteran. Cetakan III*. Medis Jakarta Aesculapius.
- Maramis, W.F.(2006).*Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Mardiana .(2006) .*Facelift 10 menit tunda proses penuaan dengan cara alami*. ;Penerbit Erlangga Jakarta
- Mardiana, L. (2006). *Kanker pada wanita: pencegahan dan pengobatan dengan tanaman obat*. Jakarta: Panebar Swadaya.
- Nevid, J. S., et al. (2005). *Psikologi Abnormal* (Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga.
- Purba, J. S. (2008). Mekanisme kerja akupuntur dan aplikasi klinis departemen neurologi FK UI/RSCM. Diakses dari www.alkautsarmedika.blogspot.com tanggal 8 November 2013.
- Rahayu. (2008).*Kamus Keperawatan*; Bandung Penerbit : Dinamika
- Saryono.(2011) *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam bidang kesehatan*.Yogyakarta Muha Medika.
- Stuart, G.W.,& Sundeen, S.J (2005). *Principles and Practice of*
- Sukmadinata, N.S.(2005). *Landasan Psikologis Proses Pendidikan Bandung* :Remaja Rosdakarya
- Suliswati. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta : EGC.
- Swarjana.2012.*Metodologi Penelitian Kesehatan*. CV Andi Offset (Penerbit Andi)
- Wignjosoebroto, S., Dewi, D.S. dan Gunawan, L.H. (2006). The Effect of Music andTemperature Therapy to Reduce Fatigue and Boredomin Garment Factory.
- Wulandari. (2010). *Pengaruh motivasi berprestasi dan kebiasaan belajar terhadap prestasi belajar siswa (studi pada siswa kelas II dan III Program Studi Administrasi Perkantoran di SMK BM Ardjuna 2 Malang*. Skripsi : Universitas Malang.