**Pelatihan Petugas Panti dan Pemberian TAK
(Terapi Aktifitas Kelompok) Tertawa Pada Lansia di Panti Harapan Kita Ogan Ilir**

Jaji¹, Antarini Idriasari², Jum Natosba³, M Zainal Fikri⁴

Fakultas Kedokteran Program Studi Ilmu Keperawatan^{1,2,3}

Fakultas Kedokteran Program Studi Ilmu Psikologi⁴

jaji.unsri@gmail.com

Abstrak

Proses penuaan mengakibatkan seseorang mengalami penurunan fungsi fisiologis sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Selain itu masalah degeneratif menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena infeksi penyakit menular. Diantara berbagai masalah kesehatan pada lansia yang menjadi kondisi kronik adalah penyakit sendi/rematik, hipertensi, dan diikuti oleh penyakit lain. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain, lansia dapat mendemonstrasikan terapi nonfarmakologi untuk mengontrol nyeri sendi. Metode kegiatan meliputi pemberian terapi aktifitas kelompok tertawa kepada lansia dan pelatihan kepada petugas panti tentang pemberian tak tertawa, yang bersifat penunjang kegiatan Panti dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan masyarakat warga panti seoptimal mungkin. Khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah satu kelompok petugas panti 7 orang, dan warga lansia sebanyak 35. Tertawa 5-10 menit bisa merangsang pengeluaran endorfin dan serotonin, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga melatonin. Ketiga zat ini merupakan zat baik untuk otak sehingga kita bisa merasa lebih tenang. Harapannya para lansia yang berada di panti harapan kita seyogyanya selalu mengikuti kegiatan yang dilakukan oleh manajemen panti, karena semua kegiatan akan memberikan pengaruh positif kepada lansia yang ada di panti, dan bagi panti harapan kita, semoga pelatihan yang diberikan dapat di terapkan pada lansia minimal sebulan sekali, dan terjadwal.

Kata kunci: lansia, nyeri, terapi tertawa

Abstract

The aging process results in a person experiencing a decrease in physiological function so that many non-communicable diseases appear in the elderly. Besides degenerative problems reduce endurance so it is susceptible to infectious diseases. Among the various health problems in the elderly that become chronic conditions are joint disease / rheumatism, hypertension, and followed by other diseases. The purpose of community service activities among others, the elderly can demonstrate nonpharmacological therapy to control joint pain. The method of activities includes providing therapy for group laughter activities to the elderly and training the orphanage staff about giving no laughter, which are supporting activities of the orphanage in order to improve the health of the orphans as optimal as possible. The target audience in this service activity is a group of 7 orphanage officers, and as many as 35 elderly people. Laughing for 5-10 minutes can stimulate endorphin and serotonin expenditure, which is a type of body's natural morphine and melatonin. These three substances are good substances for the brain so we can feel calmer. We hope that the elderly who are in our homes should always follow the activities carried out by the management of the orphanage, because all activities will have a positive

influence on the elderly in the orphanage, and for the homes of our hopes, hopefully the training provided can be applied to the elderly for at least a month. once, and scheduled.

Keywords: elderly, pain, laughter therapy

PENDAHULUAN

a. Analisa Situasi

Proses penuaan mengakibatkan seseorang mengalami penurunan fungsi fisiologis sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Selain itu masalah degeneratif menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena infeksi penyakit menular. Hasil Riskesdas 2013, penyakit terbanyak pada lanjut usia adalah Penyakit Tidak Menular (PTM) antara lain Hipertensi, Arthritis, Stroke, Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) dan Diabetes Mellitus (DM). Hipertensi menduduki peringkat teratas yang menjadi morbiditas pada lansia mengalahkan penyakit degeneratif lainnya (Kemenkes RI, 2016).

Dari segi pelayanan kesehatan bertambahnya jumlah lansia dapat diartikan bertambah pula permasalahan kesehatan, oleh karena pada kelompok ini terjadi berbagai perubahan fungsi fisiologik (Widjajakusumah,1992). Diantara berbagai masalah kesehatan pada lansia yang menjadi kondisi kronik adalah penyakit sendi/rematik (40,38%), hipertensi(38,6%), dan diikuti oleh penyakit lain (13,64%) (Smeltzer,2001).

Pada stadium lanjut, pasien dengan penyakit akut dan kronis tidak hanya mengalami berbagai masalah fisik seperti nyeri, sesak nafas, penurunan berat badan, gangguan aktivitas tetapi juga mengalami gangguan psikososial dan spritual yang mempengaruhi kualitas hidup pasien dan keluarganya. Maka kebutuhan pasien pada stadium lanjut suatu penyakit tidak hanya pemenuhan/pengobatan gejala fisik, namun juga pentingnya dukungan terhadap kebutuhan psikologis, sosial dan spritual yang dilkaukan dengan pendekatan interdisiplin yang di kenal sebagai perawatan *palliative* (Fitria, 2010).

Panti sosial Harapan Kita Indralaya adalah Unit Pelaksana Teknis Dinas (UPTD) di lingkungan Dinas Kesejahteraan Propinsi Sumatera Selatan yang memberikan pelayanan kesejahteraan sosial pada lanjut usia terlantar meliputi wilayah Provinsi Sumatera Selatan yang berada dibawah dan juga tanggung jawab langsung pada Dinas kesejahteraan sosial Provinsi Sumatera Selatan. Tujuan pelayanan di panti Harapan Kita yaitu tercapainya kualitas hidup dan kesejahteraan para lanjut usia yang layak dalam tata kehidupan masyarakat, bangsa dan negara berdasarkan nilai-nilai luhur budaya bangsa sehingga mereka dapat menikmati hari tua-nya dengan meliputi ketentraman lahir batin.

Penggolongan penyakit-penyakit yang sering menyertai lansia antara lain adalah penyakit infeksi, trauma, penyakit endokrin dan metabolik, gastroenterologi, kardiovaskuler, keganasan, gangguan saluran pernafasan dan penyakit sendi. Penyakit sendi merupakan penyakit yang paling banyak diderita lansia terutama wanita. Berdasarkan hasil pengkajian selama satu minggu di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Harapan Kita Indralaya, 70 lansia menderita nyeri pada sendi. Nyeri sendi berupa, nyeri pada lutut, nyeri punggung dan nyeri pada jari-jari tangan dan kaki. Dalam mengurangi nyeri, terdapat terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi berupa pemberian obat-obat analgesik. Sedangkan terapi nonfarmakologi, mengurangi nyeri dengan distraksi yaitu berupa terapi tertawa. Terapi tertawa akan merangsang tubuh untuk menghasilkan hormon endorpin sebagai zat pembunuh nyeri. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain, lansia dapat mendemonstrasikan terapi nonfarmakologi untuk mengontrol nyeri sendi, lansia dapat mendemonstrasikan terapi tertawa untuk mengontrol nyeri pada lansia penderita nyeri sendi, dan lansia dapat mengungkapkan perasaan setelah melakukan terapi tertawa.

METODE PELAKSANAAN

Metode kegiatan dalam hal ini meliputi:

a. Bentuk kegiatan

Kegiatan ini berbentuk pemberian terapi aktifitas kelompok tertawa kepada lansia dan pelatihan kepada petugas panti tentang pemberian tak tertawa, dengan harapan petugas panti akan mengimplementasikannya kepada lansia minimal sebulan sekali.

b. Sifat kegiatan

Kegiatan ini bersifat penunjang kegiatan Panti dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan masyarakat warga panti seoptimal mungkin, dengan cara memandirikan warga lansia dalam mengenal masalah kesehatan, mengambil keputusan, merawat, memodifikasi lingkungan, dan memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan yang ada.

c. Metode pelaksanaan

Persiapan meliputi perizinan, pengajuan ijin kepada lembaga pengabdian masyarakat unsri yang ditujukan kepada pihak panti. Berkoordinasi dengan Pihak manajemen untuk jadwal kegiatan pelatihan pada petugas panti dan pemberian terapi TAK tertawa kepada lansia.

d. Khalayak sasaran

Khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah satu kelompok petugas panti 7 orang, dan warga lansia sebanyak 35.

PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

a. Pelaksanaan.

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan beberapa kegiatan diantaranya: briefing yang dilakukan tiga kali, pelaksanaan dan evaluasi, dan pendampingan pada peserta pelatihan. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada tanggal 30 Oktober 2019. Pelaksanaan pengabdian ini dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu: pelatihan pemberian TAK tertawa kepada petugas panti sebanyak tujuh orang petugas, dan selanjutnya pemberian TAK tertawa kepada lansia sebanyak 35 lansia. Pemberian TAK tertawa kepada lansia disaksikan oleh petugas panti sebagai bahan pembelajaran dalam rangka pemberian TAK modalitas tertawa.

Pemilihan klien dalam kegiatan TAK berdasarkan karakteristik meliputi klien yang mengikuti terapi tertawa adalah klien yang tidak dalam keadaan sakit, terinfeksi dan terpasang alat medis lainnya, status mental tidak rentan/rapuh atau emosi yang sudah stabil, klien merupakan lansia penderita nyeri sendi, klien yang bisa kooperatif dan tidak mengganggu berlangsungnya terapi tertawa, klien tenang dan kooperatif, klien tidak mengalami gangguan pendengaran dan dapat mengikuti instruksi.

Terapi taks tertawa sendiri dilakukan oleh Tim Terapis yang dipimpin oleh seorang Leader. Tugas seorang leader antara lain: memimpin jalannya terapi aktivitas kelompok, merencanakan dan mengontrol terapi aktivitas kelompok, memimpin diskusi dan terapi aktivitas kelompok, leader memperkenalkan diri dan mempersilahkan anggota diskusi lainnya untuk memperkenalkan diri, membacakan kontrak waktu, membacakan tujuan terapi aktivitas kelompok, membacakan tata tertib, membacakan aturan main.

b. Pembahasan

Terapi tertawa merupakan tertawa yang dimulai dengan tahap demi tahap. Sehingga efek yang dirasakan bagi yang tertawa benar-benar bermanfaat. Tertawa 5-10 menit bisa merangsang pengeluaran endorphen dan serotonin, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga melatonin. Ketiga zat ini merupakan zat baik untuk otak sehingga kita bisa merasa lebih tenang. Terapitertawa merupakan teknik yang mudah dilakukan, tetapi efeknya luar biasa dalam mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang.

Tujuan terapi tertawa untuk merangsang mood, memperbaiki fungsi otak melindungi jantung, mengurangi stress dan menumbuhkan hormon salah satunya endorphen (zat pembunuh rasa sakit). Manfaat dari terapi tertawa, antara lain: meningkatkan kekebalan tubuh, tertawa dapat menurunkan tekanan darah tinggi, meningkatkan aliran darah dan oksigen dalam darah yang dapat membantu pernapasan, tertawa bisa menggoyangkan otot perut, dada, bahu serta pernapasan, sehingga membuat tubuh seakan-akan sedang jogging di tempat. Sesudah tertawa tubuh akan terasa rileks dan tenang, sama seperti habis berolahraga, tertawa bisa mengurangi peredaran dua hormon dalam tubuh yaitu epineprin dan kortison yang menghalangi proses penyembuhan penyakit, tertawa bisa mengaktifkan sistem endokrin sehingga mendorong penyembuhan penyakit. Menstimulasi otak untuk memproduksi endorpin (zat pembunuh rasa sakit) yang di produksi oleh tubuh. Tertawa ampuh untuk meringankan sakit kepala, sakit pinggang dan depresi, dan tertawa bisa membuat lansia menjadi awet muda.

Salah satu penatalaksanaan nyeri yang dianggap efektif adalah dengan terapi tertawa. Terapi tertawa adalah suatu terapi untuk mencapai kegembiraan didalam hati yang dikeluarkan melalui mulut dalam bentuk suara tawa, senyuman yang menghias wajah, suara hati yang lepas dan bergembira, peredaran darah yang lancar sehingga bisa mencegah penyakit, memelihara kesehatan, serta menghilangkan stres (Robinson,1990; Dahl dan O'Neal,1993 dalam Setyoadi dan Kushariyadi, 2011). Menurut Setyawan (2012) mengatakan bahwa tawa melepaskan dua neuropeptide yaitu endorphen dan encephalin. Keduanya zat penenang yang merupakan agen penghilang rasa sakit yang secara alami di hasilkan oleh tubuh. Kemampuan tawa meredakan ketegangan otot dan menenangkan sistem saraf simpatetik, juga membantu mengendalikan rasa sakit seperti halnya peningkatan sirkulasi. Dengan demikian, tawa berdampak ganda sebagai penghilang rasa sakit dalam kondisi radang sendi, radang tulang belakang,yang berguna bagi kesehatan dan sebagainya (Setyawan, 2012). Terapi tertawa (laughter therapy) mampu menghambat sekresi Adenocorticotrophic Hormon (ACTH) dan kortisol (Simanungkalit dalam Yani.,

2014). Selain itu penelitian ini sejalan juga dengan penelitian Ginting dan Saputra (2016) dengan judul Terapi Tertawa dan Kaitannya terhadap Ambang Batas Nyeri Penyakit Muskuloskeletal. Terapi tertawa (laughter therapy) mengakibatkan detak jantung menjadi lebih cepat, tekanan darah meningkat dan kadar oksigen dalam darah akan bertambah akibat nafas bertambah cepat, menurunkan sekresi ACTH dan kadar kortisol dalam darah, sekresi ACTH yang menurun akan merangsang peningkatan produksi serotonin dan endorfin otak yang mengakibatkan perasaan yang nyaman rileks, dan senang (Kataria dalam Yani., 2014).

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori bahwa terapi tawa adalah salah satu cara untuk mencapai kondisi rileks. Tawa melepaskan dua neuropeptide yaitu endorphin dan enkephalin. Keduanya zat penenang yang merupakan agen penghilang rasa sakit yang secara alami dihasilkan oleh tubuh. Kemampuan tawa meredakan ketegangan otot dan menenangkan sistem saraf simpatetik, juga membantu mengendalikan rasa sakit seperti halnya peningkatan sirkulasi. Dengan demikian, tertawa dapat berdampak ganda sebagai penurunan ambang batas nyeri pada pasien dengan gangguan muskuloskeletal. Tertawa merupakan paduan dari peningkatan system saraf simpatik dan juga penurunan kerja system saraf simpatetik. Peningkatannya berfungsi untuk memberikan tenaga bagi gerakan pada tubuh, namun hal ini kemudian juga diikuti oleh penurunan system saraf simpatetik yang salah satunya disebabkan oleh adanya perubahan kondisi otot yang menjadi lebih rileks, dan pengurangan pemecahan terhadap nitricoxide yang membawa pada pelebaran pembuluh darah, sehingga rata-rata tertawa menyebabkan aliran darah sebesar 20%, sementara stress menyebabkan penurunan aliran darah sekitar 30% (Hasan H, Hasan TF, 2009). Hipotesis fisiologis juga menyatakan bahwa tertawa melepaskan hormone endorphin kedalam sirkulasi sehingga tubuh menjadi lebih nyaman dan rileks. Hormon endorphin disebut juga sebagai morfin tubuh yang menimbulkan efek sensasi nyaman dan sehat (Howard J, Benneth MD, 2013). Hal tersebut di atas sesuai penjelasan penelitian Jaji, Jum Natosba, M. Zainal Fikri, dengan judul: Pengaruh Terapi Aktifitas Kelompok (Tak) Ketawa Terhadap Skala Nyeri Sendi (Reumathoid Arthritis) Pada Lansia Di Panti Harapan Kita OI.

Simpulan dan saran

Terapi tertawa dimulai dengan tahap demi tahap. Sehingga efek yang dirasakan bagi yang tertawa benar-benar bermanfaat. Teratwa 5-10 menit bisa merangsang pengeluaran endorphin dan serotonin, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga melatonin. Ketiga zat

ini merupakan zat baik untuk otak sehingga kita bisa merasa lebih tenang. Terapi tertawa merupakan teknik yang mudah dilakukan, tetapi efeknya luar biasa dalam mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang.

Saran dari pengabdian ini di harapkan para lansia yang berada di panti harapan kita seyogyanya selalu mengikuti kegiatan yang dilakukan oleh manajemen panti, karena semua kegiatan akan memberika pengaruh positif kepada lansia yang ada di panti, termasuk terapi modalitas tertawa ini. Saran untuk institusi panti harapan kita, semoga pelatihan yang diberikan dapat di terapkan pada lansia minimal sebulan sekali, dan terjadwal.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitria, Nur Cemy. 2010. *Palliative Care Pada Penderita Penyakit Terminal*. Yogyakarta. Jurnal Gaster Vol. 7 No. 1
- KEMENKES RI. 2014. *Pusat Data dan Informasi*. Jakarta Selatan
- Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI. (2016) *Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
- _____. (2013) *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
- Ginting dan Saputra, 2016. Terapi Tertawa dan Kaitannya terhadap Ambang Batas Nyeri Penyakit Muskuloskeletal, MAJORITY I Volume 5 I Nomor 4 I Oktober 2016. <http://juke.kedokteran.unila.ac.id>. Diakses tanggal 24 Oktober 2018.
- Hasan H, Hasan TF. Laugh yourself into healthier person: a cross cultural analysis of the effect of varying level of laughter on health. *International Journal of Medical Sciences* 2009 [diakses tanggal 15 agustus 2016]; 6(4):200-211. Tersedia dari: <http://www.medsci.org/v06p0200>
- Howard J, Benneth MD. Humor in Medicine. *Southern Medical Journal* [internet]. 2013 [diakses tanggal 15 agustus 2016]; 93(16). Tersedia dari: http://www.medscape.com/viewarticle/466270_2 13.
- Smeltzer, C. S. & Bare, G. B. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* Brunner & Suddarth. Jakarta: EGC.
- Setyawan, Toni. (2012). *Terapi Sehat Dengan Tertawa*, Jakarta : Platinum.
- Setyoadi & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta : Salemba Medika

Yani, A.L. (2014). Efektifitas terapi tawa (laughter therapy) terhadap penurunan kadar kortisol pada lansia depresi. Diakses dari: <http://ws.ub.ac.id.pdf>. Diperoleh pada 14 November 2014.