

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep lansia

2.1.1 Pengertian lansia

Lansia atau lanjut usia yaitu tahap akhir dari proses penuan. Pada tahap ini biasanya individu tersebut sudah mengalami kemunduran fungsi fisiologis organ tubuhnya. Sedangkan batasan lanjut usia menurut UU No.13 tahun 1998 adalah 60 tahun. Badan kesehatan dunia (WHO) menettapkan 65 tahun sebagai usia yang menunjukkan proses menua yang berlangsung secara nyata dan seseorang telah disebut lanjut usia (Vina, 2010).

Menurut Yaumil Agoes Achir dari fakultas psikologi indonesia lanjut usia juga disebut sebagai seseorang yang digolongkan ke kelompok usia lanjut yang berpedoman pada usia kalendernya, dan lazimnya bila dia menginjak usia 50 – 60 tahun. Akan tetapi setiap orang mengira dirinya sudah tua tergantung dengan situasi dan kondisi yang ada pada dirinya seperti kondisi tubuh dan kondisi psikologinya ataupun penilaian orang lain terhadap dirinya serta pengaruh norma sosial budaya yang ada (Vina, 2010).

Dari beberapa pengertian tentang lansia diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa lansia merupakan bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat dihindarkan dan akan dialami oleh setiap individu, lansia banyak mengalami perubahan – perubahan baik fisik, hubungan sosial, perubahan segi agama.

2.1.2 Klasifikasi lansia

Menurut (Dewi, 2014) mengklasifikasikan lansia dalam katagori berikut:

1. Pralansia, seseorang yang berusia antara 45 – 59 tahun.
2. Lansia, seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih
3. Lansia resiko tinggi seseorang yang berusia 70 tahun atau lebih atau seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan
4. Lansia potensial, lansia yang masih mampu melakukan pekerjaan atau kegiatan yang dapat menghasilkan barang atau jasa.
5. Lansia tidak potensial, lansia yang tidak berdaya mencari nafkah sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain.

Sedangkan klasifikasi lansia menurut WHO adalah sebagai berikut :

1. Elderly : 60 - 74 tahun
2. Old : 75 – 89 tahun
3. Very old : lebih dari 90 tahun

2.1.3 Perubahan – perubahan yang terjadi pada lansia

Sebelum seseorang menjadi tua dari segi fisiknya, orang cenderung mengelak bahwa dirinya sudah menjadi tua, akan tetapi dengan seiringnya waktu setelah seseorang sudah melakukan berbagai usaha untuk menjadikan dirinya tetap muda tidak ada perubahan kemudian tetap muncul ciri-ciri penuaan pada dirinya seperti menurunnya kecelakaan tubuh,berkurangnya konsentrasi, berkurangnya daya ingat dan fungsi psiko-motorik lainnya biasanya orang tersebut baru menyadarinya bahwa dia tidak lagi seperti dulu dilihat dari segi fisiknya (Vina, 2010).

Pada lanjut usia yang mempunyai psikologi yang baik, biasanya individu tersebut akan mencari-cari apa yang terbaik dan pantas untuk dirinya dan seusianya, hal tersebut biasanya disertai dengan timbulnya kesadaran bahwa menjadi tua merupakan bagian yang wajar dalam hidup. Pada lanjut usia yang kurang menerima keadaannya biasanya terjadi krisis identitas. Akan tetapi berbahagialah bagi mereka yang mengerti dan mau menerima keadaan dirinya, oleh sebab itu dibutuhkan reaksi yang lebih sesuai untuk dirinya dan seusianya. (Vina, 2010). Menurut Vina (2010) Perubahan – perubahan yang terjadi pada usia lanjut yaitu :

1. Perubahan fisik

Secara fisik seseorang yang mengalami usia lanjut terjadi deklinasi sexual prowess, walaupun tidak nampak dari luar tubuhnya karena telah terjadi perubahan penurunan pada produksi secret dan proses spermatogenesisnya. Rasa kecemasan dan ragu mengenai kemampuan seksualnya merupakan gejala awal yang muncul hal tersebut adalah umum bagi laki-laki yang menginjak lansia, gejala tersebut menyebabkan tidak idealnya kehidupan laki-laki tersebut. Sedangkan pada perempuan munculnya gejala dari seksual merupakan hal yang ditakuti seperti menopause atau berhentinya haid sehingga menimbulkan gangguan psikologis, biasanya sebelum munculnya gejala tersebut wanita sudah mulai menduga-duga tentang kemungkinan buruk yang terjadi pada dirinya.

2. Perubahan hubungan sosial

Dilihat dari segi kejiwaan, individu yang menginjak lanjut usia biasanya labil apabila mendapatkan penolakan, penghinaan atau rasa kasihan yang tidak sesuai dengan keadaannya, oleh karena itu biasanya para lansia menginginkan

untuk tidak tergantung dengan orang lain dengan usaha mereka sendiri walaupun biaya hidup tidak menjadi jaminan untuk dia mampu memenuhi kebutuhannya. Hal tersebut dilakukan karena dia ingin dihargai, dicintai, diinginkan kehadirannya dan ingin hidup lebih bermakna dan bermanfaat bagi orang lain dimasa tuanya. Seseorang yang telah menginjak lansia biasanya muncul sikap yang tidak didasari oleh dirinya sendiri seperti cerewet, pelupa, sering mengeluh, bersikap egois, berkurangnya kelenturan dalam menghadapi perubahan. Biasanya lansia tersebut akan merasa diterima bagi semua keluarga akan tetapi dengan pemahaman bahwa setiap orang nanti kelak ketika dia menginjak lanjut usia akan menunjukkan sifat yang sama.

3. Perubahan segi agama

Lanjut usia sangat mendambakan kasih sayang dan penerimaan sosial akan tetapi dilain pihak dilain pihak dia juga membutuhkan ketenangan untuk beribadah, beramal dan berbuat baik dengan cara mendekati diri kepada agama dan tuhan yang maha esa,hal tersebut menyebabkan kebutuhan lanjut usia bergeser dari kebutuhan biologik dan self survival digantikan oleh kebutuhan lain yaitu kebutuhan religius.

2.1.4 Tipe lansia

Banyak ditemukan bermacam-macam tipe lansia beberapa yang menonjol diantaranya (Dewi, 2012) :

1. Tipe arif bijaaksana

Lansia ini kaya dengan hikmah pengalaman, menyesuaikan diri dengan perubahan zaman, mempunyai kesibukan, bersikap ramah, rendah hati, sederhana, dermawan, memenuhi undangan dan menjadi panutan.

2. Tipe mandiri

Lansia kini senang mengganti kegiatan yang hilang dengan kegiatan yang baru, selektif dalam mencari pekerjaan dan teman pergaulan, serta memenuhi undangan.

3. Tipe tidak puas

Lansia yang selalu mengalami konflik lahir batin, menentang proses penuaan yang menyebabkan kehilangan kecantikan, kehilangan daya tarik jasmani, kehilangan kekuasaan, status, teman yang disayangi, pemarah, tidak sabar, mudah tersinggung, menuntut, sulit dilayani, dan pengkritik.

4. Tipe pasrah

Lansia yang selalu menerima dan mengganggu nasib baik, mengikuti kegiatan beribadat, ringan kaki, melakukan berbagai jenis pekerjaan.

5. Tipe bingung

Lansia yang sering kaget, kehilangan kepribadian, mengasingkan dirinya, merasa minder, menyesal, pasif, acuh tak acuh.

Menurut Dewi (2012) Lansia dapat pula dikelompokkan dalam beberapa tipe yang bergantung pada karakter, pengalaman hidup, lingkungan, kondisi fisik, mental, sosial dan ekonominya Tipe ini antara lain :

1. Tipe optimis

Lansia santai dan periang, penyesuaian cukup baik, memandang lansia dalam bentuk bebas dari tanggung jawab dan sebagai kesempatan untuk memenuhi kebutuhan pastinya.

2. Tipe konstruktif

Mempunyai integritas baik, dapat menikmati hidup, mempunyai toleransi tinggi, humoris, fleksibel dan sadar diri, biasanya sifat ini terlihat sejak muda

3. Tipe ketergantungan

Lansia ini masih dapat diterima di tengah masyarakat, tetapi selalu pasif, tidak berambisi, masih sadar diri, tidak mempunyai inisiatif, dan tidak praktis dalam bertindak

4. Tipe defensif

Sebelumnya mempunyai riwayat pekerjaan/jabatan, yang tidak stabil, selalu menolak bantuan, emosi sering tidak terkontrol, memegang teguh kebiasaan, bersifat kompulsif aktif, takut menghadapi “menjadi tua” dan menyenangi masa pensiun.

5. Tipe militan dan serius

Lansia yang tidak mudah menyerah, serius, senang berjuang dan bisa menjadi panutan

6. Tipe pemarah dan frustrasi

Lansia yang pemarah, tidak sabar, mudah tersinggung, selalu menyalahkan orang lain, menunjukkan penyesuaian yang buruk, dan sering mengekspresikan kepahitan hidupnya.

7. Tipe bermusuhan

Lansia yang selalu menganggap orang lain yang menyebabkan kegagalan, selalu mengeluh, bersifat agresif dan curiga. Umumnya memiliki pekerjaan yang tidak stabil di saat muda, menganggap menjadi tua sebagai hal yang tidak baik, takut mati iri hati pada orang yang masih muda, senang mengadu untung pekerjaan, dan aktif menghindari masa yang buruk.

8. Tipe putus asa

Membenci dan menyalahkan diri sendiri, tidak memiliki ambisi, mengalami penurunan sosio-ekonomi tidak dapat menyesuaikan diri, lansia tidak hanya mengalami kemarahan, tetapi juga depresi menganggap usia lanjut sebagai masa yang tidak menarik dan berguna.

2.2 Konsep Dasar Depresi

2.2.1 Definisi depresi

Istilah depresi sudah populer dalam masyarakat dan semua orang mengetahuinya, termasuk orang yang awam dalam bidang kedokteran dan psikologi. Depresi adalah kata yang memiliki banyak nuansa arti sebagian besar di antara kita pernah merasa sedih atau jengkel, menjalani kehidupan yang penuh masalah, merasa kecewa, kehilangan dan frustrasi, yang dengan mudah menimbulkan ketidak bahagiaan dan keputusasaan. Secara umum perasaan

demikian itu cukup normal dan merupakan reaksi sehat yang berlangsung cukup singkat dan mudah dihalau (Lubis, 2016).

Depresi merupakan masalah kesehatan jiwa yang paling utama karena hal ini amat penting bagi orang dengan depresi yang produktifitasnya akan menurun dan ini sangat buruk akibatnya bagi suatu masyarakat, bangsa dan negara yang sedang membangun. Orang yang mengalami depresi adalah orang yang amat menderita. Depresi adalah penyebab utama tindakan bunuh diri, dan tindakan ini menduduki urutan ke 6 dari penyebab kematian utama di Amerika Serikat (Utama, 2016).

Depresi merupakan gangguan mental salah satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan (efektif atau *mood disorder*) yang ditandai dengan kemurungan, kelesuhan gairah hidup, perasaan tidak berguna, putus asa (Hawari, 2011).

Kadang-kadang kita merasa putus asa tanpa alasan yang tidak jelas atau suasana hati kita yang tidak seimbang dengan keadaan lingkungan dan apa saja yang kita lakukan tampaknya tidak dapat membuang perasaan itu. Depresi bisa terjadi saat stres yang dialami oleh seseorang tidak kunjung reda, dan depresi yang dialami berkorelasi dengan kejadian dramatis yang baru saja terjadi atau menimpa seseorang misalnya kematian orang yang sangat dicintai atau kehilangan pekerjaan yang sangat di banggakan.

Depresi yang seperti ini merupakan penyakit yang memerlukan bantuan medis. Dengan kata lain, depresi menjadi suatu masalah bilamana ia timbul tanpa sebab yang jelas atau bertahan lama sesudah stres yang menyebabkan timbulnya depresi hilang atau telah diselesaikan. Misalnya ketika seseorang berada dalam

kondisi berduka karena kehilangan orang yang dicintai, maka hal tersebut merupakan kejadian wajar bila seseorang terjadi pada minggu-minggu pertama kehilangan tersebut. Tetapi keadaan ini disebut depresi jika kesedihan yang mendalam tetap ada dalam jangka waktu yang lama, misalnya enam bulan setelah kehilangan orang yang dicintai.

2.2.2 Gejala-Gejala Depresi

Gejala depresi adalah kumpulan dari perilaku dan perasaan yang secara spesifik dapat dikelompokkan sebagai depresi. Namun yang perlu diingat, setiap depresi. Namun yang perlu diingat, setiap orang mempunyai perbedaan yang mendasar, yang memungkinkan suatu peristiwa atau perilaku dihadapi secara berbeda dan memunculkan reaksi yang berbeda antara satu orang dengan yang lain menurut Lubis (2016) Gejala-gejala depresi ini bisa kita lihat dari tiga segi, yaitu:

1. Gejala fisik

- a. Gangguan pola tidur. Misanya, sulit tidur, terlalu banyak atau terlalu sedikit tidur
- b. Menurunnya tingkat aktivitas , Pada umumnya, orang yang mengalami depresi menunjukkan perilaku yang pasif, menyukai kegiatan yang tidak melibatkan orang lain seperti menonton tv, makan, tidur
- c. Menurunnya efisiensi kerja, penyebabnya jelas, orang yang terkena depresi akan sulit memfokuskan energi pada hal-hal prioritas. Kebanyakan yang dilakukan justru hal-hal yang tidak efisien dan tidak berguna seperti misalnya ngemil, melamun merokok terus menerus, sering menelpon yang tidak perlu. Orang yang terkena depresi akan terlihat dari metode kerjanya

yang menjadi kurang terstruktur, sistematika kerjanya jadi kacau atau kerjanya menjadi lambat

d. Menurunnya produktivitas kerja, orang yang terkena depresi akan kehilangan sebagian atau seluruh motivasi kerjanya, sebab iya tidak lagi menikmati dan merasakan kepuasan atas apa yang dilakukannya. Orang yang mengalami depresi sudah hilang minat dan motivasi untuk melakukan kegiatan seperti semula. Oleh karena itu, keharusan untuk tetap beraktivitas membuatnya semakin kehilangan energi karena energi yang ada sudah banyak terpakai untuk mempertahankan diri agar tetap dapat berfungsi seperti biasanya. Mereka mudah sekali lelah, padahal belum melakukan aktivitas yang berarti.

e. Mudah merasa letih dan sakit, jelas saja depresi itu sendiri adalah perasaan negatif, maka jelas akan membuat letih karena membebani pikiran dan perasaan.

2. Gejala psikis

a. Kehilangan rasa percaya diri penyebabnya, orang yang mengalami depresi cenderung memandang segala sesuatu darisegi negatif, termasuk nilai diri sendiri. Pasti mereka senang sekali membandingkan dirinya dengan orang lain. Orang lain dinilai lebih sukses, pandai, beruntung, kaya, lebih berpendidikan, lebih berpengalaman, lebih diperhatikan oleh atasan, dan pikiran negatif.

b. Sensitif orang yang mengalami depresi senang sekali mengaitkan segala sesuatu dengan dirinya. Perasaannya sensitif sekali, sehingga sering peristiwa yang netral jadi dipandang dari sudut pandang yang berbeda oleh

mereka, bahkan disalah artikan. Akibatnya, mereka mudah tersinggung, mudah marah, perasaa, curiga maksud orang lain (yang sebenarnya tidak apa-apa), mudah sedih, murung, dan lebih suka menyendiri.

- c. Merasa diri tidak berguna. Perasaan tidak berguna ini muncul karena mereka merasa menjadi orang yang gagal terutama dibidang atau lingkungan yang seharusnya mereka kuasai.
- d. Perasaan bersalah. Terkadang timbul dalam pemikiran orang yang mengalami depresi. Mereka memandang suatu kejadian yang menimpa dirinya sebagai suatu hukuman atau akibat dari kegagalan mereka melaksanakan tanggung jawab yang seharusnya dikerjakan. Banyak pula yang merasa dirinya menjadi beban bagi orang lain dan menyalahkan diri mereka atas situasi tersebut.
- e. Perasaan terbebani. Banyak orang yang menyalahkan orang lain atas kesusahan yang dialaminya. Mereka merasa terbebani berat karena merasa terlalu dibebani tanggung jawab yang berat.

3. Gejala sosial

Jangan heran jika masalah depresi yang berawal dari diri sendiri pada Akhirnya mempengaruhi lingkungan dan pekerjaan (atau aktivitas rutin lainnya).bagaimana tidak, lingkungan tentu akan bereaksi terhadap perilaku orang yang depresi tersebut pada umumnya negatif (mudah marah, tersinggung, menyendiri, sensitif, mudah letih, mudah sakit). Problem sosial yang terjadi biasa nya berkisar pada masalah interaksi dengan rekan kerja, atasan, atau bawahan. Masalah ini tidak hanya berbentuk konflik, namun masalah lainnya juga seperti perasaan minder, malu, cemas, jika berada

diantara kelompok dan merasa tidak nyaman untuk berkomunikasi secara normal. Mereka merasa tidak mampu untuk bersikap terbuka dan secara aktif menjalani hubungan dengan lingkungan sekalipun ada kesempatan

2.2.3 Jenis jenis depresi

Menurut klasifikasi organisasi kesehatan dunia WHO, berdasarkan tingkat penyakitnya depresi dibagi menjadi:

1. *Mild depression/ minor depression dan dysthymic disorder* pada depresi ringan, *mood* yang rendah datang dan pergi dan penyakit datang setelah kejadian *stressful* yang spesifik. Individu akan merasa cemas dan juga tidak bersemangat. Perubahan gaya hidup biasanya dibutuhkan untuk mengurangi depresi jenis ini. *Minor depression* ditandai dengan adanya dua gejala pada *Depressive episode* (lihat kriteria DSM IV-TR untuk *major depressive episode*) namun tidak lebih dari lima gejala depresi muncul selama dua minggu berturut-turut, dan gejala itu bukan karena pengaruh obat-obatan ataupun penyakit. Bentuk depresi yang kurang parah disebut distimia (*dysthymic disorder*). Depresi ini menimbulkan gangguan *mood* ringan dalam jangka waktu yang lama sehingga seseorang tidak dapat bekerja optimal. Gejala depresi ringan pada gangguan distimia dirasakan minimal dalam jangka waktu dua tahun.
2. *Moderate depression* pada depresi sedang *mood* yang rendah berlangsung terus dan individu mengalami simtom fisik juga walaupun berbeda-beda tiap individu. Perubahan gaya hidup saja tidak cukup dan bantuan diperlukan untuk mengatasinya.

3. *Severe depression /major depression* depresi berat adalah penyakit yang tingkat depresinya parah. Individu akan mengalami gangguan dalam kemampuan bekerja, tidur, makan, dan menikmati hal yang menyenangkan. Penting untuk mendapatkan bantuan medis secepat mungkin. Depresi ini muncul sekali atau dua kali atau beberapa kali seumur hidup. *major depression* ditandai dengan adanya lima atau lebih simtom yang ditunjukkan dalam *major depression episode* dan berlangsung selama dua minggu berturut-turut

2.2.4 Faktor-faktor penyebab depresi

Menurut Prabowo (2014) penyebab utama depresi pada umumnya adalah rasa kecewa dan kehilangan. Tak ada orang yang mengalami depresi bila kenyataan hidupnya sesuai dengan keinginan dan harapannya faktor penyebab orang terkena depresi sebagai berikut :

1. Kekecewaan

Karena adanya tekanan dan kelebihan fisik menyebabkan seseorang menjadi jengkel, tidak dapat berpikir sehat atau kejam pada saat-saat khusus jika cinta untuk iri sendiri lebih besar dari pada cinta pada orang lain yang menghimpun kita akan terluka, tidak senang dan cepat kecewa, hal ini langkah pertama depresi jika luka itu direnungkan terus-menerus akan menyebabkan kekesalan dan keputusasaan

2. Kurang rasa harga diri

Ciri-ciri universal yang lain dari orang depresi adalah kurangnya rasa harga diri, sayangnya kekurangan ini cenderung dilebih-lebihkan menjadi ekstrim, karena harapan-harapan yang realitis membuat dia tidak mampu merestor

dirinya sendiri, hal ini memang benar khususnya pada individu yang ingin segalanya sempurna yang tak pernah puas dengan prestasi yang dicapainya.

3. Perbandinga yang tidak adil

Setiap kali kita membandingkan diri dengan seseorang yang mempunyai nilai lebih baik dari kita dimana kita merasa kurang dan tidak bisa sebaik dia maka depresi mungkin terjadi.

4. Penyakit

Beberapa faktor yang dapat mencetuskan depresi adalah organik contoh individu yang mempunyai penyakit kronis seperti kanker payu udara, HIV dan lain-lain dapat menyebabkan depresi

5. Aktivitas mental yang berlebihan

Orang yang berkemampuan, dalam menghasilkan sesuatu atau mendatangkan hasil yang banyak dan orang yang aktif sibuk bekerja, akan rentan terkena depresi.

6. Penolakan

Setiap manusia butuh akan rasa cinta dan kasih sayang ,jika kebutuhan akan rasa cinta kasih sayang itu tidak terpenuhi maka akan terjadilah depresi.

2.2.5 Alat ukur depresi

Macam-macam alat ukur depresi (Sulthon, 2016).

1. *GDS (Geratri Depression Scale)*

Geriatric Depression Scale (GDS) pertama kali diciptakan oleh (Yesavage,1988), telah diuji dan digunakan secara luas. *Geriatric Depression Scale* (GDS) tersebut menggunakan format laporan sederhana yang diisi sendiri dengan ya atau tidak atau dapat dibacakan untuk orang dengan

gangguan penglihatan, serta memerlukan waktu sekitar 10 menit untuk menyelesaikannya. GDS terdiri dari 15 pernyataan didalamnya terdapat item-item pertanyaan yaitu kesedihan, pesimisme, rasa kegagalan, ketidakpuasan, rasa bersalah, tidak menyukai diri sendiri, menarik diri dari sosial, rasa ragu, perubahan gambaran diri, kesulitan kerja, kelelahan, anoreksia. Skor normal : 0-4 , depresi ringan :5-8, depresi sedang : 9-11, depresi berat : 12-15.

2. *BDI (Beck Depression inventory)*

Untuk membantu mengungkapkan tingkat depresi seseorang dapat menggunakan skala *BDI (Beck Depression inventory)*. *Beck Depression inventory*, terdiri dari 13 kelompok item yang menggambarkan 13 kategori sikap dan gejala depresi yaitu : kesedihan, pesimisme, rasa kegagalan, ketidakpuasan, rasa bersalah, tidak menyukai diri sendiri, membahayakan diri sendiri dari sosial, keragu-raguan, perubahan gambaran diri, kesulitan kerja, kelelahan dan anoreksia. Masing-masing kelompok aitem terdiri dari 4 pertanyaan yang menggambarkan dari tidak adanya gejala sampai adanya gejala yang paling berat. Skor berkisar antara 0-3. Pertanyaan yang menunjukkan tidak ada/minimal diberi skor 0, skor 1 untuk pertanyaan yang menggambarkan adanya gejala depresi ringan, skor 2 untuk pertanyaan menggambarkan gejala depresi sedang, sedangkan skor 3 untuk gejala depresi berat. Skor yang dipakai untuk masing-masing 3 kelompok aitem adalah pertanyaan-pertanyaan dengan skor tertinggi. Skor total berkisar antara 0-39. Indikasinya jumlah nilai 0-4 dianggap normal, jumlah nilai 5-7 depresi ringan, 8-15 depresi sedang dan jumlah 16+ depresi berat.

3. *Depression Anxiety stress skill (DASS)*

Menurut Lovinbond, S.H dan Lovinbond, P.F dalam Nursalam (2014). tingkat stres adalah hasil penilaian terhadap berat ringanya stres yang dialami seseorang. Tingkat stres diukur dengan menggunakan *Depression Anxiety stress skill 42 (DASS 42)*. *Psychometric Properties of The Depression Anxiety Stress Scale (DASS) 42* tersiri dari 42 item. DASS adalah seperangkat skala subyektif yang dibentuk untuk mengukur stres emosional, tetapi untuk proses yang lebih lanjut untuk pemahaman, pengertian, dan pengukuran yang berlaku dimanapun dari status emosional, secara signifikan biasanya digambarkan sebagai stres. DASS dapat digunakan baik itu oleh kelompok atau individu untuk tujuan penelitian.

2.2.6 Gambaran Depresi

Gambaran depresi : *afek disfornik*, yaitu perasaan murung, sedih, gairah hidup menurun, tiada semangat, merasa tidak berdaya, perasaan bersalah, berdosa, penyesalan, nafsu makan menurun, berat badan menurun, konsentrasi dan daya ingat menurun. Gangguan tidur : insomnia (sukar atau tidak dapat tidur) atau sebaliknya hypersomnia, terlalu banyak tidur. Gangguan ini disertai dengan mimpi-mimpi tidak menyenangkan, misalnya mimpi orang yang telah meninggal (Hawari, 2011).

Agitasi atau retardasi psikomotor (geduh, gelisah, atau lemah takberdaya). Hilangnya rasa senang, semangat dan minat, tidak suka lagi melakukan hobi, kreativitas menurun, produktivitas juga menurun. Gangguan seksual (libido menurun). Pikiran-Pikiran tentang kematian atau bunuh diri (Hawari2011).

2.3 Terapi Tertawa

2.3.1 Definisi terapi tertawa

Terapi tertawa adalah suatu kegiatan yang akan melibatkan otot wajah dan organ dalam tubuh seperti jantung, paru-paru, melibatkan dada, diafragma dan perut, gerakan tersebut akan memberikan stimulus pada otak untuk menekan sekresi *epineprine* dan *coritsol* dan mendorong pelepasan hormon *endofin* yang menyebabkan timbulnya perasaan tenang dan nyaman (Kataria, 2010).

Terapi tertawa merupakan tertawa yang dimulai dengan tahap demi tahap. Sehingga efek yang dirasakan bagi yang tertawa benar-benar bermanfaat. Terapi tertawa untuk mengurangi stress dan depresi sudah banyak dilakukan orang. Tertawa 5-10 menit bisa merangsang pengeluaran endhorpin 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, terapi efeknya sangat luar biasa bahkan dapat menyembuhkan pasien dengan gangguan jiwa (Padila, 2013).

2.3.2 Tujuan terapi tertawa

Terapi tertawa bertujuan untuk mencapai kegembiraan di dalam hati yang dikeluarkan melalui mulut dalam bentuk suara tawa, atau senyuman yang menghiasi wajah, perasaan hati yang lepas dan bergembira, dada yang lapang, peredaran yang lancar sehingga dapat mencegah penyakit dan memelihara kesehatan. Tertawa 1 menit ternyata sebanding bersepeda selama 15 menit. Hal ini membuat tekanan darah menurun terjadi peningkatan oksigen pada darah yang akan mempercepat penyembuhan, tertawa juga melatih otot dada, pernafasan, wajah kaki, dan punggung. Selain fisik tertawa juga berpengaruh terhadap

kesehatan mental. Tertawa terbukti memperbaiki suasana hati dalam konteks sosial. Tertawa dapat merilekskan otot-otot yang tegang. Tertawa juga melebarkan pembuluh darah sehingga memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh. Jadi tertawa merupakan meditasi dinamis atau teknik relaksasi yang dinamis dalam waktu singkat yang mampu mengurangi gangguan mental yaitu stres, kecemasan, depresi (Anonim, 2016).

2.3.3 Jenis-jenis terapi tertawa

Menurut Astuti (2011) ada beberapa jenis terapi tertawa adalah sebagai berikut :

1. Tawa bersemangat

Dalam tawa bersemangat, orang tertawa sambil mengangkat tangan keatas dan tertawa penuh semangat. Peserta tidak terus menerus mengangkat tangan keatas selama tawa bersemangat, namun beberapa saat kemudian tangan diturunkan, diakhir tawa bersemangat, koordinator memulai bertepuk sebelah tangan dan menderaskan HO-HO HA-HA-HA sebanyak 5-6 kali. Dan ini menandai jenis tawa tertentu yang diikuti dengan dua tarikan nafas dalam.

2. Tawa Penghargaan

Tawa berdasarkan nilai dimana koordinator mengingatkan para peserta betapa pentingnya menghargai orang lain.

3. Tawa satu meter

Tawa ini sngat bersifat main-main dan meniru cara kita pura-pura mengukur panjang satu meter.

4. Tawa singa

Tawa ini diambil dari postur yoga yang disebut Simba Mudra (postur singa). Tawa singa merupakan latihan yang sangat baik untuk otot-otot wajah, lidah, dan kerongkongan. Latihan ini menyingkirkan rasa takut atau malu. Tawa singa juga memperbaiki pasokan darah ke kelenjar tiroid.

5. Tawa *milk shake*

Para peserta diminta berpura-pura memegang dua gelas yang berisi susu kopi, sesuai aba-aba koordinator, susu dituang dari gelas yang satu ke gelas yang lain sambil menderaskan Aeee... setelah itu, setiap orang tertawa sembari membuat gerakan seolah-olah sedang minum susu. Proses ini diulang empat kali diikuti dengan tangan sambil mengucap HaHa-HoHo

6. Tawa hening dengan mulut terbuka lebar

Tawa hening dilakukan dengan otot-otot perut yang bergerak cepat, seperti yang dilakukan saat tertawa spontan. Tawa ini sebaiknya tidak dilakukan dengan suara desis yang diperpanjang, yang lebih terkesan dibuat-buat. Peserta sebaiknya tidak menggunakan tenaga berlebihan atau mengeluarkan terlalu banyak tenaga sewaktu tertawa tanpa suara. Bisa berdampak buruk jika tekanan dalam perut ditambah secara berlebihan. Peserta sebaiknya mencoba menggunakan lebih banyak perasaan dari pada mengarahkan lebih banyak tenaga.

7. Tawa bersenandung dengan bibir tertutup

Dalam jenis tawa ini, bibir diketupkan dan peserta berusaha tertawa saat mengeluarkan senandung yang bergema di kepala dan yang perlu diperhatikan tidak boleh tertawa tanpa suara sambil mengetup mulut secara

paksa. Hal ini menimbulkan tekanan yang tidak perlu dirongga perut dan bisa berdampak buruk.

8. Tawa ayunan

Jenis tawa ini menarik karena banyak mengandung sikap main-main semua peserta bergerak ke belakang sejauh dua meter untuk memperluas lingkaran

9. Tawa ponsel

Tawa ini juga dikenal juga dengan tawa HP. Tawa ini sangat menyenangkan dan bersifat main-main

10. Tawa bantahan

Tawa ini merupakan jenis tawa yang bersifat bersaing antara dua kelompok yang dipisahkan oleh sebuah jarak . biasanya satu kelompok wanita dan kelompok laki-laki. Tawa ini cukup menyenangkan dan menghibur.

11. Tawa memaafkan/minta maaf

Tawa yang tujuan untuk memaafkan, pesan dibalik tawa ini jika anda bertengkar dengan seseorang, anda harus minta maaf. Betapa pentingnya minta maaf.

12. Tawa bertahap

Semua peserta diminta untuk mendekati kekoordinator. Tawa bertahap dimulai dengan senyuman dan melihat sekeliling, saling pandang. Koordinator memulai tawa kecil dan yang lain memulai tertawa kecil juga. Tawa ini sangat menyenangkan.

13. Tawa dari hati kehati

Tawa ini dilakukan terakhir setelah semua jenis tawa dilakukan. Disini semua peserta saling berdekatan dan saling berpegangan tangan serta tertawa dengan tatapan penuh belia rasa tawa ini juga dikenal tawa ke akrapan.

2.3.4 Teknik terapi tertawa

1. Persiapan

Latihan ini dilakukan diruangan dimana cukup udara segar yang masuk dan dengan keadaan tenang, bebas dari gangguan untuk memudahkan berkonsentrasi dan mengikuti latihan (Setyodi & Kushariyadi, 2011).

2. Persiapan alat

Identifikasi kondisi untuk responden yaitu dapat memahami dan diajak komunikasi, kooperatif, tidak mempunyai riwayat yang seperti dijelaskan pada kontraindikasi, jelaskan secara umum prosedur yang akan dilakukan.

3. Cara kerja

- a. Satu sesi tawa memakan durasi waktu 30 menit
- b. Tepuk tangan selama 1-2 ... 1-2-3 sambil mengucapkan Ho-Ho...Ha...Ha...Ha.
- c. Lakukan pernafasan dalam dengan tarikan nafas melalui hidung dan hembuskan pelan-pelan.
- d. Gerakkan engsel bahu kedepan dan ke arah belakang. kemudian menundukkan kepala kebawah hingga dagu hampir menyentuh dada, lalu mendongakkan kepala keatas kebelakang, lalu menoleh kekiri dan kekanan secara perlahan. Putar pinggang kearah kanan kemudian dalam beberapa saat, kemudian memutar kearah kiri dan ditahan beberapa saat, lalu kembali keposisi semula (lima kali).

- e. Tawa bersemangat : angkat kedua tangan diudara dan kepala agak mendongak kebelakang. Rasakan seolah tawa langsung keluar dari hati.
- f. Tawa penghargaan : bentuk sebuah lingkaran kecil dengan telunjuk dan ibu jari membuat gerakan-gerakan yang berkesan sedang memberikan penghargaan kepada, atau memuji, anggota kelompok sambil tertawa.
- g. Tawa satu meter : gerakan satu tangan disepanjang bentangan lengan tangan yang lain (seperti merentangkan busur atau melepaskan anak panah). Gerakkan tangan dalam tiga gerakan cepat sambil mendasarkam aee.aee.ae dan kemudian para peserta tertawa sambil merentangkan kedua lengan dan sedikit mendongakkan kepala serta tertawa diperut lakukan empat kali.
- h. Tawa *milk shake* (sebuah variasi) : berpura-pura memegang dua gelas susu atau kopi dan sesuai aba-aba koordinator tuangkan susu dari satu gelas ke gelas lain sambil menderas aee...dan tuangkan kembali kedalam gelas pertama sambil mendaras aeee.. setelah itu semua orang tertawa sambil berpura-pura minum susu lakukan empat kali.
- i. Tertawa hening tanpa suara : bukalah mulut lebar-lebar dan tertawalah tanpa mengeluarkan suara sambil saling menatap dan membuat gerakan-gerakan lucu.
- j. Tawa bersenandung dengan mulut tertutup: keluarkan suara senandung hmmm saat bersenandung teruslah bergerak dalam kelompok dan berjamba tangan dengan orang yang berbeda.
- k. Tawa mengayun : berdirilah dengan lingkaran dan bergerak keetengah sambil mendaras aeee...ooo...uuu

- l. Tawa singa : julurkan lidah sepenuhnya dengan mata terbuka lebar dan tangan terancung seperti cakar singa dan tertawa.
- m. Tawa ponsel : berpura-puralah memegang sebuah Hp dan mencoba untuk tertawa sambil membuat berbagai gerakan kepala dan tangan serta berkeliling dan berjabat tangan dengan orang yang berbeda.
- n. Tawa bantahan : anggota dibagi menjadi dua bagian yang bersaing dengan dibatasi jarak. Tiap kelompok saling berpandangan dan tertawa sambil menuding jari kebeberapa anggota kelompok seolah sedang berbantahan.
- o. Tawa memaafkan / minta maaf : lakukan langsung setelah tawa bantahan pegang kedua cuping telinga dan tertawa sambil menggelengkan kepala (ala india) atau angkat kedua telapak tangan kemudian tertawa seolah minta maaf.
- p. Tawa bertahap : dimulai dengan tersenyum, perlahan ditambahkan tawa kecil dan intensitas tawa semakin ditingkatkan. lalu para anggota secara bertahap melakukan tawa bersemangat kemudian perlahan-lahan melirihkan tawa dan berhenti.
- q. Tawa dari hati kehati : mendekat dan berpegangan tanganlah serta tertawa. peserta saling berjabat tangan atau memeluk apapun yang terasa nyaman.

4. Tahap terminasi/evaluasi
 - a. Evaluasi hasil subjektif dan objektif
 - b. Beri *reinforcement* positif pada klien
 - c. Mengakhiri pertemuan dengan baik.
 - d. Dokumentasi : respon klien dengan verbal dan non verbal

2.3.5 Kontra indikasi terapi tertawa

1. Penderita penyakit wasir
Berbahaya karena otot disekitar pinggul dan perut dapat tekanan lebih berat diakhawatirkan memperparah penyakit wasir.
2. Penderita penyakit hernia
Dapat memperparah penyakit hernia karna membutuhkan kerja keras dan kemungkinan isi perut akan menonjol disekitar saluran groin.
3. Baru selesai oprasi
Berbahaya karena jahitan oprasinya akan terlepas, apalagi yang melakukan oprasi besar atau perut.
4. Menderita penyakit jantung
Memacu detak jantung bekerja lebih cepat sehingga dikhawatirkan berakibat fatal.
5. Penderita sesak nafas
Berbahaya karena akan mengganggu pernafasan.