



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN STRES

IBU POST PARTUM DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH CENDRAWASIH

KEPULAUAN ARU TAHUN 2021

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana
keperawatan**

NOVITA LIA GARDJALAY

1502039

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA TAHUN 2021

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN STRES
IBU POST PARTUM DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH CENDRAWASIH
KEPULAUAN ARU TAHUN 2021**

Disusun Oleh:

NOVITA LIA GARDJALAY

1502039

Telah melalui Sidang Skripsi pada 29 Maret 2021

Penguji I

(Priyani Haryanti,
S.Kep., Ns., M.Kep)

Penguji II

(Erik Adik Putra bambang
K., S.Kep., Ns., MSN)

Penguji III

(Indah Prawesti,
S.Kep., Ns., M.Kep.)

Mengetahui,

Ka Prodi Sarjana Keperawatan

STIKES Bethesda Yakkum

Yogyakarta



**THE EFFECTS OF LAUGHING THERAPY ON REDUCING STRESS
IN THE MOTHERS POST HOSPITAL AREA CENDRAWASIH ARU
ISLANDS 2021**

Novita Lia Gardjalay¹, Indah Prawesti², Priyani Haryanti³, Erik.A.P.Bambang⁴

ABSTRACT

Background : Stress on the mother post surveys is a condition where the mother has mood swings, concerns about appearance changes so that the post mother needs to adapt to acting. Laughter therapy can make a person more relaxed. On the part of the post mother interview says she has trouble sleeping at night, is irritable and cannot focus.

objective: Knowing how laughing therapy affects a drop in mother's stress Post mortem at the cendrawasih public hospital area of the aru islands year 2021.

Methods : This research quasi-experimental methods with rancangan one group pre test-post test design. With sampel 32 ibu post Testing with total population sample retrieval technique. The gauges Used is *Perceived Stres Scale* (PSS) data analysis using Wilcoxon Signed Rank Test.

Results : This study $p\text{ value} < \alpha$, which is $0.001 < 0.05$ suggests that H_0 is being denied, which suggests laughing therapy may affect the decline in mother post stress partum at the aru island general hospital in 2021 with percentage irt's highest a 62.5%. The value before intervention was 15.78 and after intervention was 14.10.

Conclusion: There is an effect of laughing therapy on the reduction of post partum maternal stress at the General Hospital cendrawasih Aru Islands Region in 2021.

Suggestion : The results of this study can be used as reference material in further research related to laughter therapy and post partum maternal stress levels.

Keywords : Post partum – Terapi laugh

Xvii + 79 pages + 5 tables + 2 schemas + 14 appendices

bibliography : 39, 2010 – 2019

¹Student of Bachelor of Nursing, Bethesda Institute for Health Sciences

²Lecturer at Nursing Program, Bethesda Institute for Health Sciences

³Lecturer at Nursing Program, Bethesda Institute for Health Sciences

⁴Lecturer at Nursing Program, Bethesda Institute for Health Sciences

**PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN STRES
IBU POST PARTUM DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH
CENDRAWASIH KEPULAUAN ARU TAHUN 2021**

Novita Lia Gardjalay¹, Indah Prawesti², Priyani Haryanti³, Erik.A.P.Bambang⁴

ABSTRAK

Latar Belakang : Stres pada ibu post partum adalah kondisi dimana ibu mengalami perubahan mood, merasa cemas terhadap perubahan penampilan sehingga ibu pasca melahirkan perlu melakukan penyesuaian diri dalam melakukan peran. Terapi tertawa dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks. Hasil wawancara ibu post partum mengatakan ibu kesulitan tidur pada malam hari, mudah marah dan tidak bisa fokus.

Tujuan : Mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan stres ibu post partum di Rumah sakit umum Daerah Cendrawasih Kepulauan Aru tahun 2021.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode *Quasi-eksperimen* dengan rancangan *one group pre test-post test design*. Dengan sampel 32 ibu post partum dengan Teknik pengambilan sampel *total populasi*. Alat ukur yang digunakan adalah *Perceived Stres Scale* (PSS) Analisa data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil : Penelitian ini $p\text{ value} < \alpha$, yaitu $0,001 < 0,05$ berarti H_0 ditolak yang artinya ada Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Stres Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Umum Daerah Kepulauan Aru Tahun 2021 dengan presentase IRT paling tinggi 62,5%. Nilai sebelum intervensi 15,78 dan sesudah intervensi 14,10.

Kesimpulan : Ada pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan stres ibu post partum di Rumah sakit umum Daerah Cendrawasih Kepulauan Aru Tahun 2021.

Saran : Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi dalam penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan terapi tertawa dan tingkat stres ibu post partum.

Kata Kunci : Post partum – Terapi tertawa

Xvii + 79 halaman + 5 tabel + 2 skema + 14 lampiran

Kepustakaan : 39, 2010 - 2019

¹Mahasiswa S-1 Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Dosen Prodi S-1 Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

³Dosen Prodi S-1 Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

⁴Dosen Prodi D-3 Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

PENDAHULUAN

Post partum adalah masa beberapa jam sesudah lahirnya plasenta sampai minggu keenam setelah melahirkan. Masa post partum dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali pada masa sebelum hamil yang berlangsung kira-kira enam minggu (Marmi, 2012). Pada masa post partum terjadi perubahan psikologis yang dapat mengganggu kesehatan jiwa. Karena itu dukungan keluarga sangat penting dalam proses pemulihan ibu post partum, ibu yang memiliki emosional yang baik akan mengalami proses pemulihan yang lebih cepat sedangkan ibu yang memiliki emosional tidak baik mengalami proses pemulihan yang lebih lambat. Ketidakstabilan emosional ibu post partum yang mempengaruhi proses pemulihan adalah stres. Stres merupakan keadaan seseorang dimana seseorang merasa tidak cocok dengan situasi secara fisik maupun psikologi (Sarafino dan Timothy 2012).

Angka kejadian stres ibu post partum di cukup tinggi mencapai (26-85%) secara global. Di Negara Barat menunjukkan kejadian stres pada ibu post partum lebih tinggi Belanda (2%-10%), Amerika Serikat (8%-26%), dan Kanada (50%-70%). Di Indonesia angka kejadian stres berkisar 50-70% pada ibu post partum (Desfanita, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 3 Februari 2021 di RSUD Cendrawasih Kepulauan Aru, data ibu post partum pada 1 tahun terakhir 2020 ada 615 ibu post partum di RSUD Cendrawasih Kepulauan Aru. Rata-rata dalam sebulan ada 42 ibu post partum dan pada bulan Februari tahun 2021. Saat dilakukan wawancara kepada 10 orang ibu post partum, didapatkan data sering bangun tengah malam, sakit kepala dan sulit tidur, 7 di antara 10 orang ibu post partum yang diwawancarai mengatakan kesulitan tidur pada malam hari atau mengalami insomnia, gampang emosi atau mudah marah dan tidak bisa fokus.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *quasi-eksperimental* dengan pendekatan *pre test and post test without control*. Penelitian ini dilakukan di Rumah sakit Umum Daerah Cendrawasih Kepulauan Aru pada tanggal 16-27 Februari . Populasi penelitian ini terdiri dari ibu post partum sejumlah 32 orang ibu post partum. Sampel dalam penelitian ini yaitu ibu post partum di Rumah Sakit Umum Daerah Cendrawasih Kepulauan Aru, jumlah sampel 32 responden. Analisa data menggunakan *total populasi*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Univariat

Tabel 1. Karakteristik responden Ibu post partum di Rumah Sakit Umum Cendrawasih Kepulauan Aru Tahun 2021

Karakteristik responden	f	%	
Usia	<17	3	9,4
	17-25	14	43,8
	26-35	15	46,9
	36-45	0	0
	Total	32	100
Pendidikan	Tidak sekolah	1	3,1
	SD	2	6,3
	SMP	3	9,4
	SMA	17	53,1
	Perguruan tinggi	9	28,1
	Total	32	100
Pekerjaan	PNS	3	9,4
	Swasta	5	15,6
	Wiraswasta	4	12,5
	IRT	20	62,5
	Lain-lain	0	0
	Total	32	100
Paritas	1	10	31,3
	2	19	59,3
	3	3	9,4
	≥4	0	0
	Total	32	100

2. Bivariat

Tabel 2. Distribusi frekuensi stres sebelum intervensi di rumah sakit umum Daerah Cendrawasih kepulauan Aru Tahun 2021

No	Tingkat stres	Frekuensi	Presentase %
1	Ringan	3	9,4
2	Sedang	29	90,6
3	Berat	0	0
Total		32	100

Tabel 3. Distribusi frekuensi stres sesudah intervensi di rumah sakit umum Daerah Cendrawasih kepulauan Aru Tahun 2021

No	Tingkat stres	Frekuensi	Presentase %
1	Ringan	7	21,8
2	Sedang	25	78,2
3	Berat	0	0
Total		32	100

B. PEMBAHASAN

1. Gambaran karakteristik responden

a. Usia

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa dari 32 responden berdasarkan usia, sebagian besar ibu post partum adalah usia 26-35 tahun sebanyak 15 responden (46,9%), sedangkan sebagian kecil berusia <17 tahun (9,4%). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim & Ikhsan (2012) yang menunjukkan ibu yang mengalami stres paling banyak di usia 25-35 tahun sebanyak 40,8% hal itu dikarenakan usia pernikahan yang sudah diatur oleh BKKBN, undang-undang pernikahan dan telah banyak sosialisasi tentang usia pernikahan ideal, maka sudah banyak ibu-ibu yang hamil dengan usia ideal 20-35 tahun. Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar stres dapat terjadi pada usia 26-35 tahun hal ini dapat dibuktikan dari hasil penelitian yang menyatakan bahwa stres ibu post partum pada usia 26-35 tahun memiliki skor PSS yang tinggi.

b. Pendidikan

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan pendidikan sebagian besar ibu post partum tingkat pendidikannya adalah SMA 17 responden (53,2%) sedangkan sebagian kecil responden pendidikannya tidak sekolah 1 (3,2%). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Manurung (2011) karena pendidikan berpengaruh terhadap pola pikir seseorang. Pola pikir seseorang akan mempengaruhi coping stres, selain itu pendidikan tinggi memungkinkan lebih banyak pengalaman dan wawasan dibandingkan dengan seseorang yang pendidikan rendah sehingga bisa dapat mengelolah masalah yang dihadapi dan terhindar dari masalah-masalah psikologis. Peneliti berasumsi bahwa pendidikan tidak langsung berpengaruh terhadap kejadian ibu post partum *blues*, karena masing-masing tingkat pendidikan memiliki tingkat stres yang berbeda-beda.

c. Pekerjaan

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan pekerjaan sebagian besar ibu post partum pekerjaannya adalah IRT sebanyak 20 (62,5%) sedangkan sebagian kecil PNS 3 (9,4%). Hasil penelitian ini

di dukung oleh penelitian (Amitya dan Iriani, 2014) mengatakan bahwa para ibu rumah tangga masa kini tentu berbeda dengan ibu rumah tangga 2 atau 3 generasi sebelumnya. Kondisi ini menimbulkan beban tanggung jawab yang tidak seimbang pada diri perempuan, sehingga baik perempuan yang bekerja kantoran atau ibu rumah tangga mengalami stres. Peneliti berasumsi bahwa IRT rentang mengalami stres karena melakukan pekerjaan fisik secara terus-menerus seperti memasak, belanja, membersihkan rumah, mengurus suami dan anak sehingga lupa untuk mengurus dirinya sendiri.

d. Paritas

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan post partum anak ke berapa sebagian besar ibu post partum anak ke berapa adalah anak ke dua 19 (59%) sedangkan yang paling rendah anak ke tiga, 3 9,4%. Pernyataan peneliti di dukung oleh (Pandia 2011) Ibu yang memiliki anak lebih dari satu dapat mengalami stres karena harus mengasuh dua anak dalam waktu bersamaan, dapat dikatakan bahwa seorang ibu memiliki peranan utama dalam mengasuh anak dan lebih bertanggung jawab terhadap urusan yang berhubungan dengan anak. Peneliti berasumsi bahwa ibu dapat mengalami stres pada post partum ke berapa ini di sebabkan karena memiliki banyak anak dapat menyebabkan stres.

2. Perbedaan stres ibu post partum sebelum dan setelah intervensi

a. Stres ibu post partum sebelum diberikan terapi

Stres pada ibu post partum sebelum dilakukan terapi tertawa pada ibu post partum di rumah sakit umum daerah cendrawasih kepulauan Aru Tahun 2021 dapat di lihat pada tabel 2 : 15,78% Peneliti berasumsi bahwa responden yang mengalami stres karena merasa cemas dan tidak yakin tentang sesuatu atau merasa tidak dapat mengendalikan situasi, karena perasaan tidak mampu mengendalikan situasi akan menimbulkan ketakutan dan rasa takut dapat menyebabkan stres.hal ini di dukung oleh *American Psychiatric Association* (2013) gejala

post partum terlihat secara psikologi antara perasaan cemas , khawatir berlebihan, sedih, murung, dan sering menangis tanpa sebab yang jelas, seringkali juga merasa kelelahan dan sakit kepala, perasaan tidak mampu misalnya mengurus bayinya dan adanya perasaan putus asa.

b. Stres ibu post partum setelah dilakukan terapi

Stres pada ibu post partum setelah dilakukan terapi tertawa pada ibu post partum di rumah sakit umum daerah cendrawasih kabupaten kepulauan aru tahun 2021 sesudah dilakukan terapi tertawa didapatkan hasil 14,10% ada penurunan tingkat stres. Peneliti berasumsi bahwa terapi tertawa dapat mengurangi stres dan memberikan perasaan lega. Tertawa dapat memperlebar pembuluh darah dan mengirim lebih banyak darah hingga ujung-ujung dan otot diseluruh tubuh terutama ke otak, sehingga merangsang otak mengeluarkan hormon endorphine dan serotonin yaitu jenis morfin alami dan juga melatonin membuat tubuh menjadi rileks. Salah satu manfaat yang di tunjukan oleh responden menunjukkan perasaan lega ini di sebabkan tertawa secara alami dapat menghasilkan pereda stres dan rasa sakit (Dumbre, 2012).

c. Pengaruh terapi tertawa

Pada penelitian ini peneliti mendapatkan hasil ada pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan stres ibu post partum, dapat di lihat dari tabel 2 hasil tingkat stres yang awalnya 15,78% menjadi 14,10% yang berarti ada penurunan tingkat stres. Peneliti berasumsi bahwa terapi tertawa dapat berpengaruh dalam mengurangi stres dan membantu seseorang dalam kondisi rileks. Terapi tertawa dapat membantu individu untuk mencapai suatu kondisi rileks dan dapat mengurangi stres, tertawa 5-10 menit dapat merangsang pengeluaran endorphine dan seratonim yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga melatonin, tertawa merupakan ekspresi jiwa atau emosional yang diperlihatkan melalui raut wajah. (Desinta dan Rahmadhani, 2013).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan tentang pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan stres ibu post partum di rumah sakit umum Daerah Cendrawasih kabupaten kepulauan aru tahun 2021.

1. Ada pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan stres ibu post partum di rumah sakit umum Daerah cendrawasih kepulauan aru tahun 2021.
2. Karakteristik responden yang paling tinggi adalah IRT dengan presentase 62,5% sehingga dapat disimpulkan IRT dapat berpotensi mengalami stres lebih besar.
3. Stres sebelum dan sesudah di berikan terapi tertawa
Hasil penelitian sebelum dilakukan terapi tertawa menunjukkan presentase 15,78% dan hasil penelitian sesudah dilakukan terapi tertawa menunjukkan presentase 14,10%. Dapat disimpulkan bahwa tingkat stres mengalami penurunan setelah di berikan terapi tertawa.

Saran

Saran dari peneliti berdasarkan penelitian in, antara lain:

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan
Hasil penelitian ini diharapkan terapi tertawa bisa dijadikan alternatif bagi mahasiswa untuk menggunakan terapi tertawa sebagai sarana terapi nin farmakologi untuk mengatasi stres.
2. Bagi Institusi STIKES Bethesda Yakkum
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi di STIKES Bethesda Yakkum mengenai terapi tertawa sebagai salah satu cara untuk mengurangi stres.
3. Bagi pelayanan kesehatan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan alternatif bagi tenaga kesehatan untuk menggunakan terpi tertawa dalam menurunkan stres.
4. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi dalam penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan terapi tertawa dan tingkat stres ibu post partum.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Ibu Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta
2. Dr.Wati.Gunawan. M.kes selaku Direktur RSUD Cendrawasih Kepulauan Aru.
3. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS., selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Priyani Haryanti, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Penguji I.
5. Bapak Erik Adik Putra bambang K., S.Kep., Ns., MSN., selaku Penguji II
6. Ibu Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Pembimbing/penguji III yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga untuk membantu dan membimbing dalam proses penyusunan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association* (2013). *Diagnostic and statistical manual of Mental Disorders (5th edn)* VA Marecan Phychiatric publishing Aelington.
- Amitya,B,R & Iriani ,I,H. (2014). Gambaran Coping Stres Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja. 3(1), 18.
- Dumbre, Satish. 2012. *Laugther Therapy. Journak Of Pharmaceutical and Scientitic Inovation Org.* 23-24
- Desfanita dkk. 2015. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Postpartum Blues. Jurnal Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau.
- Ibrahim, F., Rahma, & Ikhsan, M. (2012). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Depresi Postpartum di RSIA Pertiwi Makasar Tahun 2012.

- Lichtenthal, W.G., Neimeyer, R.A., Currier, J. M., Roberts, K., & Jordan, N. (2013). Cause of death and the quest for meaning after the loss of child. *Death studies*, 37(4), 311-342. Doi: 10.1080/07481187.2012.673533
- Lisna, dkk 2016 . *Gambaran Kejadian Post Partum Blues Pada Ibu Nifas Berdasarkan Karakteristik Di Rumah Sakit Umum Tingkat IV sariningsi Kota Bandung*. Bandung : Universitas Pendidikan: Bandung.
- Marmi, (2012). *Asuhan Neonatus, Bayi, Balita dan Anak Prasekolah*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Manurung, S. (2011). *Keperawatan Professional*. Jakarta : Trans Info Media.
- Pandia, W. S. S. (2011). *Perempuan dan Karirnya : Nafka versus aktualisasi diri*. Dalam N. Nurrachman & I. Bachtiar (eds). *Psikologi perempuan: pendekatan konseptual Indonesia* (h. 159-178). Jakarta Universitas Atma Jaya.
- Sarafino, E. P., & Timothy, W. (2012). *Health Phycology, Biopsycosocial International*. New Jersy : John Wiley & Sons.
- Sheni Desinta. (2013). *Terapi tertawa untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi di puskesmas Tegalmulyo*. Diakses 13 April 2019.