

LAMPIRAN

PROSEDUR TERAPI TERTAWA

A. Identitas Kegiatan

Nama Intervensi	: Terapi Tertawa (Laughter Therapy)
Sasaran	: Dewasa dan lanjut usia
Pelaksana	: Peneliti/Fasilitator/Kader terlatih
Durasi	: $\pm$ 20–30 menit per sesi
Frekuensi	: Disesuaikan dengan program intervensi
Tempat	: Ruang yang aman, nyaman, memiliki ventilasi dan pencahayaan yang baik

B. Pengertian Terapi Tertawa

Terapi tertawa merupakan suatu metode latihan yang mengombinasikan aktivitas tertawa secara sengaja dengan teknik pernapasan dalam, relaksasi, gerakan tubuh ringan, dan interaksi sosial positif. Terapi ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik, psikologis, sosial, dan emosional individu.

Meskipun pada awalnya tawa dilakukan secara sengaja, tubuh tetap memperoleh manfaat fisiologis yang serupa dengan tawa spontan. Aktivitas tertawa dapat meningkatkan suplai oksigen ke jaringan tubuh, merangsang pelepasan endorfin, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan suasana hati, dan membantu menurunkan tingkat stres.

Terapi tertawa dapat diterapkan secara individu maupun kelompok. Pada pelaksanaannya, peserta diajak melakukan berbagai bentuk latihan tertawa yang dikombinasikan dengan gerakan sederhana sehingga tercipta suasana yang menyenangkan dan santai.

C. Tujuan Terapi Tertawa

1. Tujuan Umum

Meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis peserta melalui latihan tertawa yang terstruktur.

2. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti terapi tertawa, peserta diharapkan mampu:

1. Mengurangi ketegangan fisik dan psikologis.
2. Meningkatkan perasaan nyaman dan rileks.
3. Menumbuhkan suasana hati yang positif.
4. Meningkatkan interaksi sosial antar peserta.
5. Mengurangi tingkat stres dan kecemasan.
6. Meningkatkan semangat serta kualitas hidup.

D. Persiapan Terapi Tertawa

1. Persiapan Fasilitator

Sebelum kegiatan dimulai, fasilitator perlu:

1. Memahami seluruh tahapan terapi tertawa.
2. Menyiapkan daftar hadir peserta.
3. Menyiapkan lembar observasi bila diperlukan.
4. Memastikan kondisi ruangan aman dan nyaman.
5. Menggunakan pakaian yang rapi dan sopan.
6. Menjelaskan tujuan kegiatan kepada peserta.
7. Menyiapkan alat bantu seperti pengeras suara bila diperlukan.

2. Persiapan Peserta

Peserta dianjurkan:

1. Menggunakan pakaian yang nyaman.
2. Tidak sedang mengalami sesak napas berat.
3. Tidak mengalami nyeri dada akut.
4. Tidak sedang dalam kondisi medis yang mengharuskan tirah baring total.
5. Mengikuti instruksi fasilitator selama kegiatan berlangsung.

3. Persiapan Lingkungan

1. Ruangan memiliki ventilasi yang baik.
2. Suhu ruangan nyaman.
3. Tersedia kursi apabila peserta membutuhkan.
4. Area bebas dari benda yang dapat menyebabkan cedera.
5. Lingkungan relatif tenang dan tidak mengganggu konsentrasi peserta.

E. Kontraindikasi dan Tindakan Pencegahan

Terapi tertawa perlu dilakukan dengan hati-hati pada peserta yang memiliki kondisi berikut:

1. Riwayat serangan jantung akut.
2. Hipertensi yang tidak terkontrol.
3. Hernia berat.
4. Pasca operasi dalam masa pemulihan awal.
5. Gangguan pernapasan berat.
6. Nyeri dada yang belum terdiagnosis.
7. Kehamilan risiko tinggi.

Apabila selama kegiatan peserta mengalami:

- Pusing
- Sesak napas
- Nyeri dada
- Kelelahan berlebihan

Maka kegiatan dihentikan sementara dan peserta diberikan kesempatan untuk beristirahat.

F. Tahapan Pelaksanaan Terapi Tertawa

Tahap 1. Pembukaan dan Orientasi (3–5 Menit)

Langkah-Langkah

1. Fasilitator mengucapkan salam.
2. Memperkenalkan diri.
3. Menjelaskan tujuan terapi tertawa.
4. Menjelaskan manfaat yang mungkin diperoleh peserta.
5. Menjelaskan aturan selama kegiatan berlangsung.
6. Mengajak peserta membangun suasana yang santai dan menyenangkan.

Contoh Instruksi

“Bapak dan Ibu, hari ini kita akan melakukan terapi tertawa. Tidak perlu merasa malu karena tujuan kegiatan ini adalah membuat tubuh lebih rileks, lebih sehat, dan lebih bahagia.”

Tahap 2. Pemanasan (5 Menit)

Pemanasan bertujuan mempersiapkan otot dan sistem pernapasan sebelum melakukan latihan tertawa.

Gerakan Pemanasan

a. Peregangan Leher

- Menundukkan kepala perlahan.
- Menengadahkan kepala perlahan.
- Memiringkan kepala ke kanan dan kiri.

Masing-masing dilakukan 3–5 kali.

b. Peregangan Bahu

- Mengangkat bahu ke atas.
- Memutar bahu ke depan.
- Memutar bahu ke belakang.

Diulang sebanyak 5 kali.

c. Peregangan Lengan

- Merentangkan kedua tangan.
- Menggerakkan tangan ke atas dan ke bawah.

Dilakukan selama 1 menit.

d. Latihan Pernapasan Dalam

Instruksi:

1. Tarik napas melalui hidung selama 4 hitungan.
2. Tahan selama 2 hitungan.
3. Hembuskan perlahan melalui mulut selama 6 hitungan.

Diulang sebanyak 3–5 kali.

G. Tahap Inti Terapi Tertawa (15–20 Menit)

1. Tepuk Tangan Ritmis

Peserta diajak bertepuk tangan dengan pola tertentu.

Contoh:

“Ho-Ho, Ha-Ha-Ha”

Gerakan dilakukan sambil:

- Bertepuk tangan.
- Menatap peserta lain.
- Tersenyum.

Durasi $\pm$ 2 menit.

Tujuan

- Membangun energi kelompok.
- Mengurangi rasa canggung.
- Meningkatkan partisipasi peserta.

2. Tertawa Salam

Langkah-Langkah

1. Peserta saling berhadapan.
2. Mengulurkan tangan seperti sedang bersalaman.
3. Menatap wajah peserta lain.
4. Tertawa ringan sambil tersenyum.

Contoh:

“Hahaha... hahaha...”

Durasi $\pm$ 2 menit.

Tujuan

- Meningkatkan keakraban.
- Membangun hubungan sosial yang positif.

3. Tertawa Apresiasi

Langkah-Langkah

1. Peserta mengangkat kedua jempol.
2. Mengarahkan jempol kepada peserta lain.
3. Memberikan ekspresi penghargaan.
4. Tertawa dengan riang.

Contoh:

“Bagus sekali... hahaha...”

Durasi $\pm$ 2 menit.

Tujuan

- Menumbuhkan rasa percaya diri.
- Meningkatkan suasana emosional positif.

4. Tertawa Singa

Langkah-Langkah

1. Menjulurkan lidah.
2. Membuka mata lebar.
3. Mengangkat kedua tangan seperti cakar singa.
4. Mengeluarkan suara tawa.

“Haaaa... hahaha...”

Durasi ± 2 menit.

Tujuan

- Melepaskan ketegangan wajah.
- Menurunkan stres.

5. Tertawa Hening

Langkah-Langkah

1. Peserta membuka mulut seperti tertawa.
2. Tidak mengeluarkan suara.
3. Bahu dan tubuh bergerak mengikuti gerakan tertawa.

Durasi ± 2 menit.

Tujuan

- Melatih ekspresi positif.
- Mengurangi hambatan sosial.

6. Tertawa Bebas

Langkah-Langkah

1. Peserta berdiri membentuk lingkaran.
2. Fasilitator memberi aba-aba.
3. Semua peserta tertawa secara bebas dan alami.

Durasi $\pm$ 3 menit.

Tujuan

- Mencapai puncak aktivitas terapi tertawa.
- Menimbulkan perasaan senang dan rileks.

7. Tertawa Syukur

Langkah-Langkah

1. Peserta meletakkan tangan di dada.
2. Menarik napas perlahan.
3. Mengingat hal-hal positif dalam kehidupan.
4. Mengeluarkan tawa ringan sambil tersenyum.

Durasi $\pm$ 2 menit.

Tujuan

- Menumbuhkan rasa syukur.
- Meningkatkan kesejahteraan psikologis.

H. Tahap Pendinginan dan Relaksasi (5 Menit)

Setelah latihan tertawa selesai, peserta memasuki tahap pendinginan.

Langkah-Langkah

1. Pernapasan Dalam

- Tarik napas perlahan.
- Tahan 2–3 detik.
- Hembuskan perlahan.

Diulang sebanyak 5 kali.

2. Relaksasi Otot

Peserta diminta:

- Melemaskan bahu.
- Melemaskan tangan.
- Melemaskan kaki.
- Menutup mata selama beberapa saat.

3. Sugesti Positif

Fasilitator mengucapkan kalimat seperti:

“Saya sehat.”

“Saya tenang.”

“Saya bahagia.”

“Saya bersyukur hari ini.”

Peserta mengikuti secara bersama-sama.

I. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan pada akhir sesi.

Evaluasi Subjektif

Fasilitator menanyakan:

1. Bagaimana perasaan peserta setelah terapi?
2. Apakah peserta merasa lebih rileks?
3. Apakah peserta merasa senang selama kegiatan?

Evaluasi Objektif

Fasilitator mengamati:

1. Partisipasi peserta.
2. Kemampuan mengikuti instruksi.
3. Respons emosional peserta.
4. Interaksi antar peserta.

Indikator Keberhasilan

1. Peserta mengikuti kegiatan hingga selesai.
2. Peserta menunjukkan ekspresi positif.
3. Peserta melaporkan perasaan lebih nyaman dan rileks.
4. Terjadi peningkatan interaksi sosial selama kegiatan.

J. Dokumentasi dan Penutup

Setelah kegiatan selesai:

1. Fasilitator mengucapkan terima kasih kepada peserta.
2. Melakukan dokumentasi kegiatan apabila diperlukan.
3. Mengingatkan peserta untuk tetap menerapkan pola hidup sehat.

4. Menutup kegiatan dengan salam.

Pernyataan Penutup

“Terapi tertawa merupakan intervensi sederhana, aman, murah, dan mudah diterapkan untuk membantu meningkatkan kesehatan fisik maupun psikologis. Pelaksanaan yang teratur diharapkan dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi peserta, khususnya dalam meningkatkan relaksasi, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas hidup.”

8% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Small Matches (less than 15 words)

Top Sources

- 6%  Internet sources
- 2%  Publications
- 7%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.



LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KIAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA

Nama Lengkap : Dewi Novia Laras
NIM : 2540085
Judul KIAN : Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Masalah Hipertensi Melalui
Penerapan Terapi Tertawa: *Case Study*

No	Tanggal	Materi Konsultasi	TTD
1	28 Mei 2026	Konsultasi terkait judul	
2	5 Juni 2026	Supervisi langsung oleh dosen pembimbing di PKM Gambir	
3	7 Juni 2026	Konsultasi terkait BAB I dan II	
4	9 Juni 2026	Konsultasi terkait BAB III dan IV	
5	10 Juni 2026	Konsultasi terkait revisi BAB III dan IV	
6	11 Juni 2026	Konsultasi terkait BAB V	
7	12 Juni 2026	Pembimbing I : Acc Keseluruhan BAB	

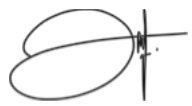
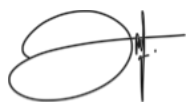
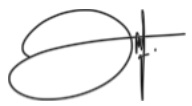
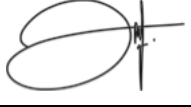


LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KIAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA

Nama Lengkap : Dewi Novia Laras

NIM : 2540085

Judul KIAN : Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Masalah Hipertensi Melalui
Penerapan Terapi Tertawa: *Case Study*

No	Tanggal	Materi Konsultasi	TTD
1	8 Juni 2026	Konsultasi terkait BAB I dan II	
2	10 Juni 2026	Konsultasi terkait BAB III dan IV	
3	11 Juni 2026	Konsultasi terkait revisi BAB III dan IV	
4	12 Juni 2026	Konsultasi terkait BAB V	
5	13 Juni 2026	Pembimbing II : Acc Keseluruhan BAB	

Biodata Penulis:



Dewi Novia Laras, S.Kep
Lahir di Jakarta, dan
menghabiskan masa studi
TK sampai Universitas di
Jakarta.

Dewi Novia Laras memulai pendidikan keperawatan pada tahun 2007 di Jakarta. Saat ini, tercatat sebagai mahasiswa Profesi Ners di STIKES RS Husada dan juga mahasiswa Program Magister Kesehatan Masyarakat di Universitas Respati Indonesia. Sejak tahun 2018, aktif mengabdikan sebagai perawat di Puskesmas Gambir. Sebelumnya, memiliki pengalaman klinis sebagai Ketua Regu Perawat di Metropolitan Medical Centre Hospital selama periode 2010–2018. Selain menjalankan peran profesionalnya di bidang pelayanan kesehatan, juga aktif dalam organisasi profesi sebagai Sekretaris Dewan Pengurus Komisariat PPNI Gambir.
Email: larasdewinovia@gmail.com
dan Hp. 087772100600.