

TERAPI TERTAWA TERHADAP PASIEN GANGGUAN JIWA DENGAN DEPRESI

I Gede Widjanegara

I GNP Putra

Putu Richa Paryl Mailand

Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar

Email: wijanegara_i_ gede@yahoo.com

Abstrac : *The laughther therapi on patients with depressive disorder. The purpose of research to determine the effec of laughther therapi on patients with depressive disorder. Design research used is quasy experiment one-group - pre-post-test without the control group. Research instrument used namely beck depression inventory (BDI) to measure the depression. Value pre tests showed mostly respondents be in a state of depression heavy (80 %) and depression being (20 %). While based on post test almost all respondents are in good range score mild depression (90 %) and 10 % decreased value but are in range score depression heavy. The data analysis using test wilcoxon test shown $p = 0,006$ (less than $0,005$) and value $z = -2.739$. The result showed absence of difference value pre tests and post test a significant on a level depression mental disorder patients with depression after the intervention therapy laughing during seven days.*

Abstrak : **Terapi Tertawa Terhadap Pasien Gangguan Jiwa Dengan Depresi.**

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap pasien gangguan jiwa dengan depresi. Desain penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen dalam satu kelompok pre tes dan pos tes tanpa kelompok kontrol. Alat ukur yang digunakan adalah Beck Depression Inventory (BDI). Nilai pre tes menunjukkan sebagian besar responden mengalami depresi berat (80%) dan 20 % mengalami depresi ringan. Hasil pos tes menunjukkan skor depresi ringan (90%) dan 10 % mengalami penurunan tetapi masih pada taraf depresi berat. Analisa data dilakukan dengan uji Wilcoxon diperoleh nilai $p = 0,006$ lebih kecil dari $0,05$ nilai $z = -2.739$ ini berarti ada pengaruh signifikan terapi tertawa terhadap penurunan tingkat depresi pada pasien gangguan jiwa.

Kata Kunci : terapi tertawa, gangguan jiwa, depresi

Gangguan jiwa merupakan salah satu dari empat masalah kesehatan utama di Negara maju, modern dan industri. Ke empat masalah kesehatan utama tersebut meliputi *cancer*, penyakit degenerative, gangguan jiwa dan kecelakaan. Gangguan jiwa tersebut tidak dianggap sebagai gangguan yang menyebabkan kematian secara langsung namun beratnya gangguan tersebut dalam arti ketidakmampuan secara individu maupun kelompok yang akan menghambat pembangunan karena

tidak produktif dan tidak efisien (Hawari, 2003).

Data dari WHO (2009) memperkirakan 450 juta orang diseluruh dunia mengalami gangguan mental, sekitar 10% orang dewasa mengalami gangguan jiwa saat ini dan 25% penduduk diperkirakan akan mengalami gangguan jiwa pada usia tertentu selama hidupnya. Gangguan ini biasanya terjadi pada dewasa muda antara usia 18-21 tahun (WHO, 2009). Menurut *National Institute of Mental Health*, gangguan jiwa mencapai 13% dari

penyakit secara keseluruhan dan diperkirakan akan berkembang menjadi 25% di tahun 2030. Kejadian tersebut akan memberikan andil meningkatnya prevalensi gangguan jiwa dari tahun ke tahun di berbagai negara.

Data dari Departemen Kesehatan RI (2008) menyatakan prevalensi gangguan jiwa di Indonesia tertinggi terdapat di Daerah Khusus Ibu Kota Jakarta (24,3%), lalu Nangroe Aceh Darusalam (18,5%), Sumatera Barat (17,7%), NTB (10,9%), Sumatera Selatan (9,2%), dan Jawa Tengah (6,8%).

Berdasarkan laporan tahunan Rumah Sakit Jiwa (RSJ) Provinsi Bali tahun 2013 bulan April total pasien 396 orang menjalani rawat inap dengan diagnose depresi 9 orang, rawat jalan sebanyak 1854 orang dengan diagnose depresi 56 orang, Bulan Mei rawat inap 444 orang dengan diagnose depresi 7 orang, rawat jalan 1938 dengan diagnose depresi 76 orang, Bulan Juni 438 orang rawat inap dengan diagnose depresi 8 orang, rawat jalan 1941 orang dengan diagnose depresi 72 orang, Bulan Juli rawat inap 451 orang dengan diagnose depresi 15 orang, rawat jalan 2018 orang dengan diagnose depresi 93 orang dengan BOR : 104,19 %. Ini memperlihatkan bahwa setiap bulannya terjadi peningkatan jumlah pasien dengan gangguan jiwa yang dilayani Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali. Sepuluh besar gangguan jiwa yang dirawat di Rumah Sakit jiwa Bangli adalah Skizofrenia, gangguan mental organik, depresi, epilepsy, skizo afektif tipe manik, psikotik lir skz akut, skizoafektif tipe depresif, psikotik akut, gangguan mental dan perilaku, dan gangguan afektif bipolar.

Stres dan tekanan kehidupan modern menimbulkan dampak buruk terhadap pikiran dan tubuh manusia. Penyakit yang menyebabkan gangguan pikiran seperti kecemasan, depresi, gangguan syaraf dan insomnia mengalami peningkatan. Tertawa banyak membantu orang yang menggunakan obat anti depresi, dan obat penenang . Pasien lebih mudah tidur dan

mengalami penurunan tingkat depresi. Pasien depresi tidak mungkin bisa membangkitkan energinya untuk menghadapi masalah karena dalam kondisi depresi tersebut kondisi fisik dan mental sedang down. Maka untuk membangkitkan energi itu disini tertawa bisa membantu. Tertawa bisa membuat seseorang bisa tenang dan terhibur sehingga ia bisa melepaskan diri dari kungkungan depresi (Khansa 2013).

Depresi dapat diartikan sebagai salah satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan yang ditandai dengan kemurungan, kelesuan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna, putus asa, dan sebagainya. Individu yang menderita suasana perasaan (mood) yang depresi biasanya akan kehilangan minat dan kegembiraan dan berkurangnya energy yang menuju keadaan mudah lelah dan berkurangnya aktifitas (Katona 2012).

Tarigan (2009) menguraikan bahwa terapi tertawa bermanfaat menguatkan system kekebalan tubuh, sebagai latihan *aerobic* terbaik, dapat mengatasi gangguan kejiwaan, kecemasan dan depresi, mengatasi tekanan darah tinggi, sebagai penghilang rasa sakit alami, sebagai *jogging internal*, dan membantu terlihat lebih muda dari usia sebenarnya. Penelitian Emawati C. (2012) menunjukkan hasil signifikan pemberian terapi tertawa pada tingkat kemarahan klien dengan resiko perilaku kekerasan dengan intervensi selama tujuh hari.

Ruangan terpadu adalah satu ruang rawat inap dengan kapasitas 78 tempat tidur yang melayani klas perawatan asing, utama, klas I, klas II dan klas III pada pasien gangguan jiwa dengan berbagai diagnose medis. Tidak semua pasien yang sudah terkontrol dengan obat yang melaksanakan kegiatan ke ruang rehabilitasi. Sebagian pasien yang sudah stabil ini memerlukan kegiatan lain. Terapi tertawa merupakan salah satu terapi komplementer yang bisa diterapkan bagi pasien yang sudah terkontrol dengan terapis yang berfungsi untuk lebih

menenangkan pasien. Terapi tertawa ini mempengaruhi *system hormone* yang ada di dalam tubuh sehingga dapat menenangkan pasien. Untuk melengkapi terapi yang telah dilaksanakan perlu dikembangkan model terapi komplementer yang lainnya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap pasien gangguan jiwa dengan depresi di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali Tahun 2014.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* tanpa pembandingan atau eksperimen semu. Disebut demikian karena eksperimen jenis ini belum memenuhi persyaratan seperti cara dapat dikatakan ilmiah mengikuti peraturan-peraturan tertentu.

Rancangan penelitian ini adalah *one group pre test and post test design* tanpa menggunakan kelompok pembandingan (kontrol), tetapi pada penelitian ini pengujian pertama (*pre test*) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen. Pada penelitian ini, peneliti melakukan treatment yaitu terapi tertawa terhadap subjek penelitian kemudian dinilai pengaruhnya pada pengujian kedua (*post test*). Penelitian ini dilaksanakan di Ruang Terpadu Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali selama 7 hari. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien gangguan jiwa yang mengalami depresi. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *non probability sampling* dengan *purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 10 orang pasien laki-laki. Alat ukur yang dipakai dalam penelitian ini adalah alat ukur baku yaitu *BDI*. Teknik analisa data yang digunakan adalah analisa *bivariat* menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini jumlah responden 10 orang, semua responden adalah pasien

gangguan jiwa yang mengalami depresi. Data tingkat depresi responden sebelum diberikan terapi tertawa ditentukan dengan menggunakan kuesioner *Beck Depression Inventory (BDI)* dengan cara menjumlah skor dari setiap jawaban yang diberikan responden. Adapun distribusi frekuensi tingkat depresi responden adalah 2 orang dengan depresi sedang dan 8 orang dengan depresi berat.

Identifikasi tingkat depresi responden setelah diberikan terapi tertawa adalah 7 orang responden mengalami penurunan tingkat depresi ke depresi ringan, 2 orang responden mengalami penurunan tingkat depresi ke depresi sedang dan 1 orang responden mengalami penurunan nilai depresi tetapi tetap dalam rentang skor depresi berat.

Analisa pengaruh pemberian terapi tertawa pada pasien gangguan jiwa dengan depresi dilakukan dengan cara analisis data hasil penelitian dengan menggunakan Uji *Wilcoxon signed rank test* dengan bantuan Program SPSS. Uji *Wilcoxon signed rank test* dipilih karena melakukan uji sampel berpasangan yaitu sebelum dan sesudah perlakuan dan skala data adalah ordinal untuk mengetahui apakah ada pengaruh, maka digunakan *p. value* yang dibandingkan dengan H_0 dengan (α) 5 % atau 0,05. Bila $p. value \leq 0,05$ maka H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh signifikan terapi tertawa terhadap pasien gangguan jiwa dengan depresi. Hasil penelitian didapat nilai *p.value* 0,006 ini berarti ada pengaruh signifikan terapi tertawa terhadap penurunan tingkat depresi pada pasien gangguan jiwa dengan depresi.

Hasil analisa pengaruh terapi tertawa terhadap pasien gangguan jiwa dengan depresi di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali tahun 2014 adalah seperti pada Tabel :

Tabel 1. Analisis Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Pasien Gangguan Jiwa Dengan Depresi

Tingkat Depresi	Setelah Perlakuan	Total
-----------------	-------------------	-------

		Ringan		Sedang		Berat			
		n	%	n	%	n	%	n	%
Sebelum Perlakuan	Berat	5	50	2	20	1	10	8	80
	Sedang	2	20	-	-	-	-	2	20
Total		7	70	2	20	1	10	10	100
		<i>p.value</i>						0,006	

Dari hasil uji *Wilcoxon signed rank test* dengan *p.value* 0,006 maka hipotesis diterima yang berarti ada pengaruh signifikan terapi tertawa terhadap pasien gangguan jiwa dengan depresi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Emawati, C. (2012) dengan judul Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kemarahan Klien Skizofrenia dengan resiko Perilaku Kekerasan Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Grhasia Yogyakarta.

Hasil perhitungan dengan uji *Wilcoxon signed rank test* dengan *p.value* = 0,006 atau $p \leq 0,05$ dan nilai $Z = - 2.739$, hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima dan berarti ada pengaruh signifikan terapi tertawa terhadap pasien gangguan jiwa dengan depresi yaitu terjadi penurunan tingkat depresi. Data penelitian menunjukkan 90% responden mengalami penurunan tingkat depresi, 10 % mengalami penurunan nilai namun masih dalam rentang skor depresi berat.

SIMPULAN

Pemberian Terapi Tertawa selama tujuh hari terhadap pasien gangguan jiwa dengan depresi berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat depresi pada pasien gangguan jiwa.

DAFTAR RUJUKAN

- Departemen Kesehatan RI, 2008. *Prevalensi gangguan jiwa di Indonesia*
- Emawati, C. 2012. *Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kemarahan Klien Skizofrenia Dengan Risiko Perilaku Kekerasan Di ruang Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Grhasia PROVINSI D.I Yogyakarta*. Karya Tulis Ilmiah on line. (<http://publikasi.umy.ac.id/index.php/psik/article/viewfile/5093/4381> diakses tanggal 20 Nopember 2013).
- Hawari, D. 2003, *Pendekatan Holistik Pada Gangguan Jiwa Skizofrenia*, Balai Penerbit FKUI, Jakarta
- Katona, Cornelius, Cooper Claudin, Robertson Mary, 2012. *At a Glance psikiatri*. Edisi 4. Jakarta: Erlangga.
- Khanza V, 2013. *THE MIRACLE OF SMILE: Second Hope*
- Rumah Sakit Jiwa Propinsi Bali, 2013. *Laporan Tahunan RSJ Propinsi Bali*
- Tarigan, I. 2009, *Sehat dengan Terapi Tertawa*, On line (<http://www.media Indonesia.com>, diakses tanggal 15 Nopember 2013).
- WHO, 2009, *Improving Health System and Service for Mental Health*, WHO Library.