

**PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
STRES PADA REMAJA PUTRI (USIA 12-15 TAHUN) DI PANTI ASUHAN
PANCASILA YAYASAN SUMBER PENDIDIKAN MENTAL AGAMA
ALLAH (SPMAA) DESA TURI KECAMATAN TURI KABUPATEN
LAMONGAN**

SKRIPSI



NILA AGUSTIN

NIM. 16.02.01.2204

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN
2020**

**PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
STRES PADA REMAJA PUTRI (USIA 12-15 TAHUN) DI PANTI ASUHAN
PANCASILA YAYASAN SUMBER PENDIDIKAN MENTAL AGAMA
ALLAH (SPMAA) DESA TURI KECAMATAN TURI KABUPATEN
LAMONGAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi S1-Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan
Sebagai Salah Satu Syarat Melanjutkan Penelitian**

**NILA AGUSTIN
NIM 16.02.01.2204**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1-KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN
2020**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : NILA AGUSTIN
NIM : 16.02.01.2204
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : TUBAN, 29 AGUSTUS 1997
INSTITUSI : FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1-KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
LAMONGAN


Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: “Pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stres pada remaja putri (usia 12-15 tahun) di panti asuhan pancasila yayasan sumber pendidikan mental agama allah (spmaa) desa turi kecamatan turi kabupaten lamongan” adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Lamongan, Maret 2020



Yang menyatakan


NILA AGUSTIN
NIM 16.02.01.2204

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : NILA AGUSTIN
NIM : 16.02.01.2204
Judul : PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES PADA REMAJA
PUTRI (USIA 12-15 TAHUN) DI PANTI ASUHAN
PANCASILA YAYASAN SUMBER PENDIDIKAN
MENTAL AGAMA ALLAH (SPMAA) DESA TURI
KECAMATAN TURI KABUPATEN LAMONGAN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada
tanggal:

Mengetahui,

Pembimbing I



Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes.
NIP. 19750607 200501 1001

Pembimbing II



Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns., M.Kes
NIK. 1978 0821 200601 015

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang Skripsi
Di Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi S1-Keperawatan Universitas Muhammadiyah
Lamongan

Tanggal : 12 Juni 2020


PANITIA PENGUJI

Tanda tangan

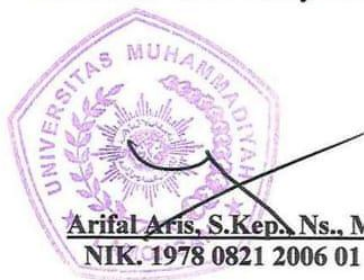
Ketua : Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes

Anggota : 1. Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes.

2. Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns., M.Kes



Mengetahui,
Dewan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan


Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes
NIK. 1978 0821 2006 01 015

CURICULUM VITAE

Nama : Nila Agustin

Tempat Tgl. Lahir : Tuban, 29 Agustus 1997

Alamat Rumah : Desa Pucangan RT 004/RW 001,
Kecamatan Palang, Kabupaten Tuban

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat pendidikan :

1. TK Aisyah Bustanul Athfal : Lulus Tahun 2003
2. MI Muhammadiyah 2 Cendoro : Lulus Tahun 2008
3. Mts Muhammadiyah 2 Cendoro : Lulus Tahun 2013
4. MAN TUBAN : Lulus Tahun 2016
5. Fakultas Ilmu Kesehatan Program studi SI Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan mulai tahun 2016 sampai sekarang.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri sendiri”

(QS. Ar Ra’ad : 11)

“Pengalaman adalah apa yang kita dapatkan ketika kita tidak mendapatkan apa yang kita inginkan”

(Enio Carvalho)

SKRIPSI INI SAYA PERSEMBAHKAN UNTUK

Alhamdulillahirobbil’alamin atas Ridho Allah SWT saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk kedua orangtua saya tercinta, Alm. Abah Kasmono dan Ibu, Koswatiningsih, yang selalu memberikan semangat, dukungan dan kasih sayang serta do’anya yang selalu menyertai setiap langkah perjalananku dalam menyelesaikan study-ku.

Dosen pembimbing yang telah merelakan waktunya untuk memberikan ilmu, petunjuk, saran baik dorongan moril yang berharga selama penyusunan skripsi ini. Dan terimakasih untuk teman-teman seperjuangan yang banyak memberi dukungan, do’a maupun tenaga dari awal penyusunan skripsi hingga sampai akhir ini.

Wa yakunu shahibah (yang menjadi sahabat bagi kita), Fiddinii (dalam urusan agama), Wa dunyaya (dalam urusan dunia), walakhirah (dalam urusan akhirat).

ABSTRAK

Agustin, Nila. 2020. **Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Putri (Usia 12-15 tahun) di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.** Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan, Pembimbing (1) Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes. (2) Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns., M.Kes

Latar Belakang : Usia remaja lebih rentan akan terjadinya stres, sebab pada usia ini seseorang akan menghadapi tugas dalam setiap perkembangannya. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisa pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stres pada remaja putri (usia 12-15 tahun) di Panti Asuhan Pancasila SPMAA Lamongan.

Metode : Desain penelitian ini menggunakan metode Pra Eksperimen dengan desain *One Group Pretest Posttest* dengan teknik *Consecutive sampling* didapatkan 20 remaja. Data penelitian ini diambil menggunakan kuisioner DASS. Setelah ditabulasi data yang dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

Hasil dan Analisis : Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberi perlakuan 20 remaja hampir sebagian (40%) mengalami stres sedang. Setelah diberi perlakuan lebih dari sebagian besar (75%) tidak mengalami stres (normal).

Dari hasil tersebut diatas nilai signifikansi $p \text{ sign} = 0,000$ dan nilai $Z = -3,520$ ada pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stres.

Untuk mengatasi masalah stres, salah satu yang dapat digunakan adalah dengan terapi tertawa.

Kata Kunci : *Tertawa, Tingkat Stres, Remaja*

ABSTRACT

Agustin, Nila. 2020. Effects of Laughter Therapy on Decreasing Stress Levels in Adolescent Girls (Ages 12-15 years) in the Pancasila Orphanage SPMAA Orphanage in Turi Village, Turi District, Lamongan Regency. Thesis S1 Nursing Study Program University of Muhammadiyah Lamongan, Supervisor (1) Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes. (2) Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns., M.Kes

Background : *Teenagers are more vulnerable to stress, because at this age a person will face a task in every development. The aim of the study was to analyze the effect of laughter therapy on reducing stress levels in young women (ages 12-15 years) at the Pancasila Orphanage in SPAMA Lamongan.*

Method : *The design of this study uses the method of Pre Experiment with the design of One Group Pretest Posttest with consecutive sampling technique found 20 teenagers. The research data was taken using the DASS questionnaire. After tabulating the data analyzed using the Wilcoxon Sign Rank Test with significance level $p = <0.05$.*

Results and Analysis : *The results showed that before being treated by 20 teenagers, almost half (40%) experienced moderate stress. After being treated more than most (75%) do not experience stress (normal).*

From the above results the significance value of p sign = 0,000 and Z value = -3,520 there is the effect of laughter therapy on reducing stress levels.

To overcome the problem of stress, one that can be used is laughter therapy.

Keywords: *Laughter, Stress Level, Teenagers*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stres pada remaja putri (usia 12-15 tahun) di panti asuhan pancasila yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini disusun penulis sebagai salah satu persyaratan untuk melanjutkan penelitian di Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/Ibu:

1. Drs. Budi Utomo, Amd. Kep. M.Kes, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. Nurul Hikmah S.Pd, selaku pimpinan Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan yang telah memberikan izin survey awal.
3. Arifal Aris S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Dekan Program Studi S1 Keperawatan.
4. Suratmi, S. Kep., Ns., M.Kep, selaku Kaprodi S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan.

5. Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
6. Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns., M.Kes selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
7. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materil demi terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, Maret 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
<i>CURICULUM VITAE</i>	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRAC</i>	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xviii
DAFTAR SIMBOL	xix
BAB 1 : PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Akademik	7
1.4.2 Praktis.....	8
BAB 2 : TINJAUAN PUSTAKA	
2.2 Konsep Dasar Remaja.....	9
2.1.1 Pengertian Remaja.....	9
2.1.2 Batasan Remaja	9
2.1.3 Perubahan – Perubahan Yang Terjadi Pada Remaja.....	12

2.1.4 Masalah Yang Terjadi Pada Masa Remaja.....	13
2.1.5 Karakteristik Perkembangan Masa Remaja	14
2.1.6 Faktor Tugas Perkembangan Remaja.....	15
2.1.7 Stres Pada Remaja	16
2.2 Konsep Stres	17
2.2.1 Pengertian Stress	17
2.2.2 Macam – Macam Stress	18
2.2.3 Penyebab Stress	19
2.2.4 Tahapan Stress.....	19
2.2.5 Tanda Dan Gejala Stress	22
2.2.6 Reaksi Terhadap Stress	25
2.2.7 Dampak Stress	27
2.2.8 Penatalaksanaan.....	28
2.2.9 Pengukuran Tingkat Stress	31
2.3 Konsep Konsep Terapi Tertawa	38
2.3.1 Definisi Terapi Tertawa.....	38
2.3.2 Tujuan Terapi Tertawa	38
2.3.3 Manfaat Terapi Tertawa	39
2.3.4 Jenis – Jenis Terapi Tertawa	41
2.3.5 Teknik Terapi Tertawa	44
2.3.6 Kontra Indikasi Terapi Tertawa	47
2.3.7 Pelaksanaan Terapi Tertawa.....	47
2.4 Kerangka Konsep.....	52
2.5 Hipotesis	54

BAB 3 : METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian	55
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	56
3.3 Kerangka Kerja	56
3.4 Identifikasi Variabel	58
3.5 Definisi Operasional	59

3.6	Populasi, Sampling dan Sampel Penelitian.....	60
3.6.1	Populasi.....	60
3.6.2	Sampel	61
3.6.3	Sampling	61
3.7	Pengumpulan Data dan Analisa Data	62
3.7.1	Pengumpulan Data.....	62
3.7.2	Analisa Data.....	63
3.8	Penyajian Data	67
3.9	Etika Penelitian	67
3.9.1	Menghormati Otonomi Kapasitas Dari Partisipan Penelitian	67
3.9.2	Mencegah Dan Meminimalisir Hal Yang Berbahaya.....	67
3.9.3	Memastikan Bahwa <i>Benefits</i> Dan <i>Burdens</i> Dalam Penelitian <i>Eqintably Distributed</i>	68
3.9.4	Memproteksi <i>Privacy</i> Partisipan Secara Semaksimal Mungkin	
3.9.5	Memastikan Integritas Proses Penelitian	68
3.9.6	Membuat Laporan Tentang Hal – Hal Yang Bersifat <i>Supsected</i> , <i>Allaged Or Know Incidents Of S cientifity Misconduct In</i> <i>Research</i>	68

BAB 4 : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian	69
4.1.1	Data umum	69
4.1.2	Data khusus	71
4.2	Pembahasan	73
4.2.1	Tingkat Stres Pada Remaja Putri (Usia 12-15 tahun) Sebelum diberi Terapi Tertawa di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kbupaten Lamongan	74
4.2.2	Tingkat Stres Pada Remaja Putri (Usia 12-15 tahun) Setelah diberi Terapi Tertawa di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kbupaten Lamongan	76

4.2.3 Pengaruh Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Putri (Usia 12-15 tahun) di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.....	77
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	79
BAB 5 : PENUTUP	80
5.1 Kesimpulan	80
5.2 Saran.....	81

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Remaja Putri (usia 12-15 tahun) di Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan	35
Tabel 2.2	Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Putri (usia 12-15 tahun) di Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.	37
Tabel 2.3	Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Putri (usia 12-15 tahun) di Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.	37
Tabel 3.1	Definisi Operasional Penelitian Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada di Panti Werdha Mental Kasih di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.	59
Tabel 4.1	Karakteristik Remaja Berdasarkan Usia di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Tahun 2020.....	70
Tabel 4.2	Karakteristik Remaja Berdasarkan Status Sosial di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Tahun 2020.....	71
Tabel 4.3	Karakteristik Remaja Berdasarkan Tingkat Stres Pre Intervensi di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Tahun 2020.....	72
Tabel 4.4	Karakteristik Remaja Berdasarkan Tingkat Stres Post Intervensi di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Tahun 2020.....	72
Tabel 4.5	Tabel Hasil Analisis Uji Wilcoxon Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Putri (usia 12-15 tahun) di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Tahun 2020.	73

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Kerangka Konsep Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Putri (Usia 12-15 tahun) di Panti Asuhan Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. 52
- Gambar 3.2 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Remaja Putri (Usia 12-15 tahun) di Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. 57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Pelaksanaan Kegiatan
Lampiran 2	Surat Izin Melakukan Survei Awal dan permohonan penelitian dari Universitas Muhammadiyah Lamongan
Lampiran 3	Surat Balasan Melakukan Survey Awal dan perizinan penelitian dari Panti Werdha Mental Kasih di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan
Lampiran 4	Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Kesiediaan Menjadi Responden
Lampiran 6	Lembar SOP Terapi Tertawa
Lampiran 7	Lembar Kuesioner
Lampiran 8	Lembar Satuan Acara Kegiatan
Lampiran 9	Tabulasi Data
Lampiran 10	Hasil SPSS
Lampiran 11	Lembar konsultasi

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
BPS	: Pusat Biro Statistik
ADL	: <i>Activity Daily Living</i>
SAK	: Satuan Acara Kegiatan
MI	: Madrasah Ibtida'iyah
MTS	: Madrasah Tsanawiyah
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SPSS	: <i>Statistical Product Service Solution</i>
NIK	: Nomor Induk Karyawan
NIP	: Nomor Induk Pegawai
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
S.Psi	: Sarjana Psikologi
M.Kes	: Magister Kesehatan
Ns	: Ners
DASS	: Depression Anxiety Stress
No	: Nomor
S1	: Strata 1
PPT	: <i>Power Point Template</i>
SPMAA	: Sumber Pendidikan Mental Agama Allah

DAFTAR SIMBOL

%	: Presentase
+	: Ditambah
O1	: Data sebelum dilakukan tindakan
O2	: Data setelah dilakukan perlakuan
X	: Perlakuan yang diberikan
=	: Sama dengan
<	: Kurang Dari
p	: Perkiraan Proporsi (Prevalensi), Jika Tidak Diketahui Dianggap 50%
H1	: Diterima
H0	: Ditolak
>	: Lebih Dari