

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Keluhan yang banyak dibicarakan manusia saat ini selalu berputar antara masalah kesehatan, ekonomi dan beban hidup. Semua masalah yang ditimbulkan memberi dampak stres kepada manusia itu sendiri. Stres adalah suatu tekanan yang dapat menimbulkan dampak buruk kepada fisik, psikis dan perilaku manusia, dengan stres yang berulang-ulang akan membuat otak serta saraf manusia memburuk sehingga menimbulkan banyak penyakit karena kurangnya daya imun yang kuat, sehingga mempengaruhi pada fisik, psikis dan perilaku seseorang. Dari segi psikis orang yang mengalami stres akan mudah menjadi emosional, cepat marah, sedih, bingung dan depresi, sedangkan dari segi fisik timbulnya stres dapat memicu serangan jantung, sakit kepala, menaikkan tekanan darah dan sesak napas.

Masalah stres akibat tekanan pekerjaan dan hidup hampir selalu menghampiri semua orang tanpa mengenal kalangan, status dan waktu. Cara untuk keluar dari stres itu sendiri dengan memikirkan hal yang lebih positif dan salah satu cara yang lebih sederhana dan mudah yaitu dengan tertawa. Tertawa itu sederhana namun memiliki banyak manfaat bagi kehidupan, dengan tertawa manusia dapat mengeluarkan zat kimia yang baik untuk tubuh, seperti hormon serotonin, melatonin, endorfin, juga menekan zat-zat kimia jahat seperti adrenalin, kortisol dan radikal bebas yang merusak sistem kekebalan tubuh.

Masyarakat sekarang lebih sulit tertawa dibanding orang-orang masa dulu, padahal sewaktu manusia masih anak-anak, aktifitas tertawa dapat dilakukan hingga 300 kali per hari, tetapi menuju dewasa rata-rata aktifitas tertawa menjadi menurun rata-rata hingga dibawah 15 kali saja perhari menurut dr. Agus dalam (<http://id.shvoong.com/medicine-and-health/alternative-medicine/2019276-enjy-dengan-terapi-tertawa/>). Berbagai cara dilakukan untuk tertawa seperti contohnya menonton atau membaca cerita humor, namun humor tidak dapat terlalu diandalkan dan menyebabkan tawa hangat yang terus menerus. Salah satu pemecahan lainnya agar orang dapat menghilangkan stres dengan tertawa yaitu dengan yoga tertawa.

Yoga tertawa yang berkembang dari tahun 1995 dengan cepat berkembang di dunia internasional karena caranya menyenangkan dan memberi efek yang baik untuk tubuh dan kesehatan.

Menurut Daniel H.Pink dalam buku *Misteri Otak Kanan Manusia*, Yoga tertawa juga masuk dalam kedalam kategori permainan yang dapat mengembangkan otak kanan manusia. Dimana keadaan manusia pekerja kantoran yang sudah sering berpikir logis, analitis, berukuran dalam bekerja dapat lebih seimbang dengan adanya yoga tertawa. Saat ini keberadaan yoga tertawa sudah dikenal sampai Negara Indonesia, namun belum banyak orang yang mengetahui tentang bagaimana proses yoga tertawa ini dan manfaat yang mempengaruhi kesehatan. Dengan adanya hal yang baru dan unik, dirasakan perlu adanya campur tangan desain komunikasi visual untuk memvisualisasikan dan mengenalkan kepada masyarakat tentang yoga tertawa, dimana dalam dunia internasional sudah menjadi sesuatu yang diakui dan dilakukan. Dengan keberhasilan yoga tertawa, di internasional sekarang ini sudah adanya 300 klub yoga tertawa di dunia, baik negara barat maupun timur sudah mengakui keberadaanya.

## **1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup**

### **1.2.1 Rumusan Masalah**

Seiring dengan tingginya tuntutan hidup serta kesibukan yang padat, tertawa menjadi sesuatu yang berharga. Tertawa yang dianggap sederhana dapat meringankan beban pikiran yang ada dalam kehidupan masyarakat. Berbagai aspek permasalahan yang belum diketahui seperti:

- 1) Bagaimana menyampaikan kepada masyarakat tentang pentingnya tertawa untuk kesehatan?
- 2) Bagaimana menyampaikan manfaat pentingnya yoga tertawa kepada masyarakat perkantoran untuk menghadapi stress dan meningkatkan produktifitas kerja?

### **1.2.2 Ruang Lingkup Masalah**

Batasan permasalahan untuk meringankan stres dan masalah kehidupan di perkotaan memang tidak gampang dipecahkan, dengan memperkenalkan dan

mengajak yoga tertawa dikalangan orang-orang perkantoran yang stres menjadikan semangat kerja menjadi lebih baik dan menyenangkan. Untuk itu diperlukan program atau kegiatan berupa kampanye yang dapat memperkenalkan dan mengajak orang mengikuti yoga tertawa ini.

Target pasar yang dituju adalah kalangan dewasa, antara usia 25-35 tahun, orang-orang perkantoran di Bandung yang sibuk dengan pekerjaan di kantor yang sering membuat stres. Maka dengan adanya kampanye yoga tertawa, diharapkan adanya perubahan hidup menjadi lebih baik dari sisi biologis maupun psikologis bagi pekerja kantoran.

## **1.2 Tujuan Perancangan**

Dengan adanya permasalahan di atas maka tujuan perancangan yang akan dibuat adalah:

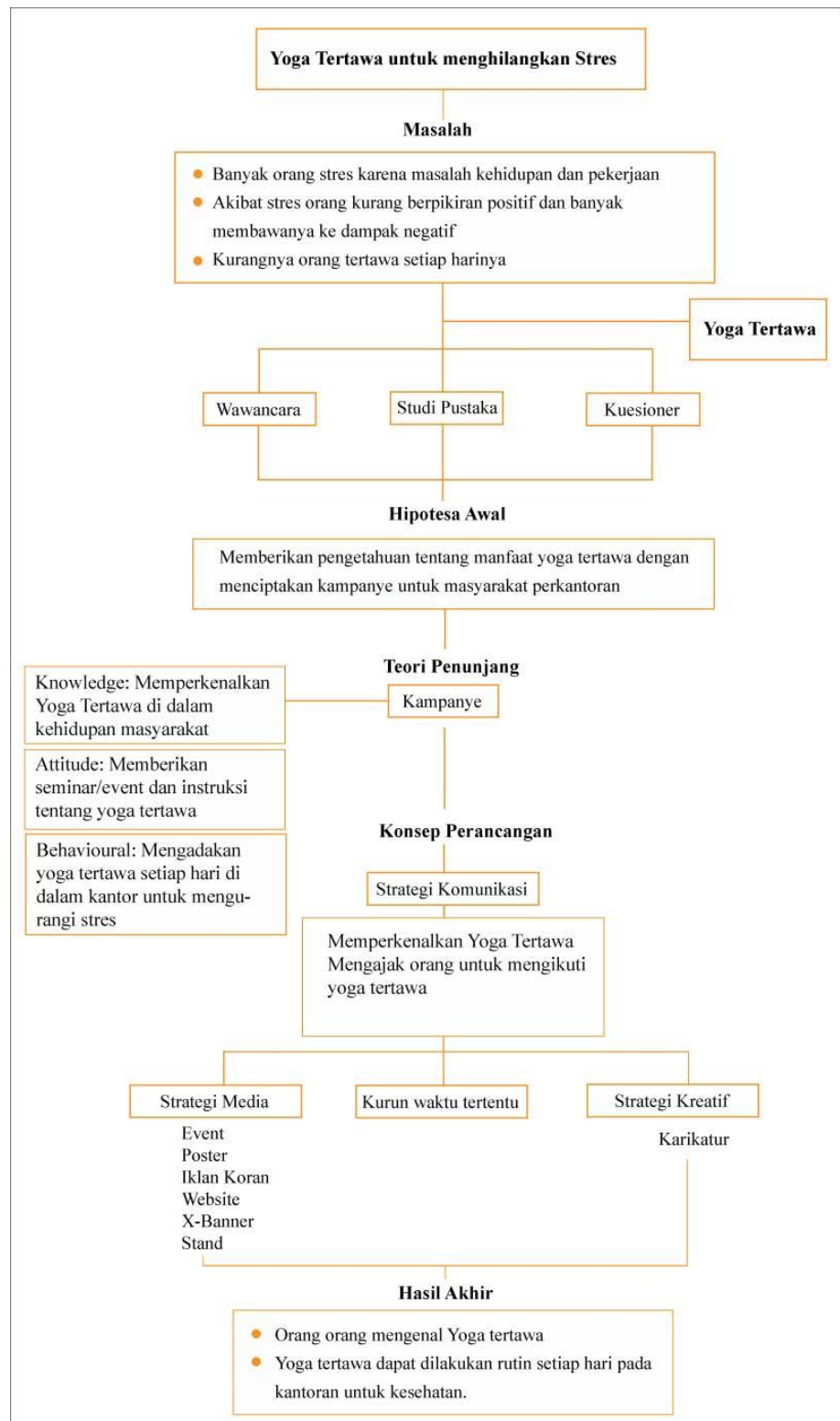
- 1) Tertawa terbukti memiliki efek penyembuhan membantu melepaskan diri dari stres, karena dengan tertawa memicu pelepasan zat serotonin, melatonin dan endorfin yang berguna mendatangkan perasaan nyaman dan senang serta mampu meningkatkan kekebalan tubuh terhadap penyakit. Tertawa juga menekan zat adrenalin, kortisol dan radikal bebas yang dapat memakan T-sel yang berfungsi menghancurkan sel-sel kanker. Tertawa dalam jumlah banyak dapat dilakukan dengan yoga tertawa, dimana tubuh secara langsung atau berpura pura tertawa 15-25 menit di pagi atau sore hari.
- 2) Untuk memberitakan kepada semua orang tentang yoga tertawa yang sangat bermanfaat untuk tubuh kita, salah satu cara dengan mengkampanyekan kepada masyarakat Indonesia, khususnya perkantoran tentang pentingnya tertawa untuk mengurangi penyakit dan mengurangi tekanan stres, serta memotivasi pekerjaan sehingga efisiensi, kreativitas dan komunikatif menjadi lebih baik.

## **1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data**

Sumber dan teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan :

- 1) Studi pustaka, yaitu dengan mengumpulkan data-data mendasar dari buku tentang yoga tertawa, situs *Laughter Yoga* yang dibuat sendiri oleh Dr. Madan Kataria sebagai pencetus awal yoga tertawa, dan majalah kesehatan untuk memperkuat penjelasan dan manfaat dari yoga tertawa sendiri.
- 2) Wawancara, kepada para dokter dan psikolog yang mengetahui yoga tertawa, instruktur yoga tertawa yang sudah mendapat sertifikasi dari *Club Laughter Yoga* di Indonesia, pelaku yoga tertawa di Indonesia sebagai data kelengkapan yoga tertawa yang sudah menyebar sampai ke Indonesia.
- 3) Kuesioner, untuk mengetahui penilaian masyarakat tentang pentingnya manfaat tertawa terhadap orang-orang perkantoran dan pentingnya yoga tertawa di kalangan masalah stres masyarakat perkantoran.

## 1.5 Skema Perancangan



Daftar Tabel 1.5.1 Skema Perancangan