

ABSTRAK

PENGARUH HUMOR DAN TERTAWA TERHADAP BERBAGAI KELUHAN DAN PENYAKIT YANG BERHUBUNGAN DENGAN STRES

Laura, 2006. Pembimbing I : Winsa Husin, dr., M.Sc., M.Kes.

Pembimbing II : Harry Tribowo Hady, dr., SpKj.

Setiap tahun, semakin bertambah bukti-bukti yang mengemukakan adanya dampak fundamental pola pikir, afek, emosi, dan kepercayaan terhadap kesehatan fisik dan mekanisme penyembuhan. Sudah sejak lama dunia medis mengenal stres bersifat destruktif bagi kesehatan. Namun, barulah sejak pertengahan tahun 1980-an, dunia medis mulai meneliti efek humor dan tertawa terhadap kesehatan.

Oleh karena itu, karya tulis ilmiah ini disusun untuk membahas kebenaran isu efek terapi humor dan tertawa serta menjelaskan mekanisme molekuler pengaruh stres terhadap kesehatan.

Stres kronis (*distress*) ternyata dapat mencetuskan berbagai perubahan fisiologis yang erat kaitannya dengan gangguan pada sistem saraf otonom vegetatif, ketidakseimbangan sistem endokrin, serta menurunnya kuantitas dan kualitas sistem imun, yang dapat mendatangkan serentetan keluhan dan penyakit-penyakit. Sementara itu, humor dan tertawa ternyata dapat meningkatkan sistem imun serta dapat mereduksi hormon-hormon stres yang bersifat destruktif terhadap kesehatan. Selain itu, tertawa juga dapat meningkatkan aliran darah, mengurangi rasa nyeri, menurunkan kadar gula, serta dapat meningkatkan oksidasi dan kapasitas vital paru.

Dengan demikian, disimpulkan bahwa humor dan tertawa dapat mengurangi, menghilangkan, bahkan mencegah berbagai keluhan dan penyakit akibat stres.

Kata kunci : Humor, tertawa, stres

ABSTRACT

THE IMPACTS OF HUMOR AND LAUGHTER ON A VARIETY OF SYMPTOMS AND DISEASES DUE TO STRESS

Laura, 2006. *First Tutor* : Winsa Husin, dr., M.Sc., M.Kes.

Second Tutor : Harry Tribowo Hady, dr., SpKj.

Every year, there are more evidences that your thoughts, moods, emotions, and belief system have a fundamental impact on the body's basic health and healing mechanisms. It has been long known in medical that stress is destructive for our body's health. Only in the mid 1980s, however, did the researchers begin to study the impacts of humor and laughter on our body well-being.

Therefore, this scientific scription is written to examine the therapeutic effects of humor and laughter as well as to explain the molecular mechanism of stress on health.

Indeed, chronic stress (distress) can cause variety physiological changes which are closely connected to the vegetative autonomic nervous system disorders, dysregularity of endocrine system, as well as the decreases on the quantity and quality of immune system, which lead to a chain of symptoms and diseases. On the other side, humor and laughter apparently enchance immune system and reduce stress hormone, which are destructive for health. In addition, laughter can also increase blood circulation, reduce pain, reduce blood glucose, increase oxidation and vital capacity of lung.

Thus, it is concluded that humor and laughter are capable in diminishing, healing, even preventing a variety of symptoms and diseases due to stress.

Key Words : *Humor, laughter, stress*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SKEMA.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Maksud dan Tujuan.....	3
1.4 Kegunaan	4
1.5 Metode	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Stres.....	5
2.1.1 Definisi Stres.....	5
2.1.2 Definisi Stresor	6
2.1.3 Klasifikasi Stres	7
2.1.4 Gangguan Psikosomatik.....	13
2.1.5 Dasar-dasar Psikopatofisiologi Stres	14
2.1.6 Tahapan-tahapan Respon Tubuh terhadap Stres	39
2.1.7 Penatalaksanaan Stres	49
2.2 Humor dan Tertawa	53
2.2.1 Pengantar Humor	53
2.2.1.1 Asal-usul Kata ‘Humor’	53
2.2.1.2 Pengertian Kata ‘Humor’	53
2.2.1.3 Teori-teori Humor	55
2.2.2 Tertawa	59
2.2.2.1 Mengapa Kita Tertawa?.....	63
2.2.2.2 Anatomi Tertawa	64
2.2.2.3 Mekanisme Tertawa.....	67
2.2.2.4 Perkembangan Respon terhadap Humor.....	72
2.2.2.5 Perubahan Fisiologis Saat Tertawa	73
2.2.2.6 Sejarah Perkembangan Terapi Humor dan Tertawa	78
2.2.2.7 Kontraindikasi Terapi Humor dan Tertawa	80
2.2.3 Teori Mekanisme Efek Humor dan Tertawa terhadap Kesehatan.....	82
BAB III PEMBAHASAN.....	85
3.1 Stres dan Perubahan Fisiologis Tubuh.....	85

3.1.1 Definisi Stres.....	85
3.1.2 Gangguan Psikosomatik.....	85
3.2 Humor dan Tertawa	89
3.2.1 Manfaat Tertawa	89
3.2.2 Hubungan antara Humor dan Tertawa dengan Stres	92
3.2.3 Kontraindikasi Terapi Humor dan Tertawa	93
 BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	 97
4.1 Kesimpulan	95
4.2 Saran	96
 DAFTAR PUSTAKA	 97
RIWAYAT HIDUP	106

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Interaksi Hormon dan Sel-sel Imun	34
Tabel 2.2 Otot-otot yang Berperan secara Khusus saat Tertawa	64
Tabel 2.3 Otot-otot Wajah	65
Tabel 2.4 Tabel Perkembangan Respon terhadap Humor.....	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Komponen Sistem Stres Sentral dan Perifer	18
Gambar 2.2	Pelepasan Sirkadian Kortisol dan ACTH.....	19
Gambar 2.3	Representasi Skematis Interaksi Aksis HPA - Reproduksi - Pertumbuhan.	22
Gambar 2.4	Representasi Skematis Interaksi HPA-Tiroid-Sistem Imun.	24
Gambar 2.5	Representasi Skematis Efek Detrimental Stres Kronik pada Metabolisme Jaringan Adiposa, Tulang, dan Otot.....	25
Gambar 2.6	Representasi Skematis Efek Stres pada Fungsi Gastrointestinal	27
Gambar 2.7	Modulasi Respon Hormon oleh SSP yang berkaitan dengan Stres. ...	30
Gambar 2.8	Respon Sitokin Proinflamasi terhadap Infeksi dalam Keadaan Normal.	31
Gambar 2.9	Model Teoritis yang Melukiskan Bagaimana Faktor Psikososial dan Usia Berperan dalam Ketidakseimbangan Sistem Imun.	32
Gambar 2.10	NPY menstimulasi produksi sitokin dari APC, tetapi menginhibisi Produksi Sitokin yang Berasal dari Sel T	35
Gambar 2.11	Representasi Interaksi Aksis HPA, Jaringan Adiposa, dan Pusat Nafsu Makan – Rasa Kenyang.....	38
Gambar 2.12	Sistem Limbik.	69
Gambar 2.13	Area Otak yang Mempunyai Peran Motorik, Afektif, dan Kognitif Saat Tertawa.....	70
Gambar 2.14	Area Otak dimana Aliran Darah Regional Berkorelasi dengan Jumlah Tawa	71
Gambar 2.15	Area Frontal dan Area Prefrontal Medialis Diperkirakan Terlibat dalam Mencetuskan Tawa.....	71

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 2.1 Pengertian Humor menurut Jim Lyttle	55
Diagram 2.2 Hubungan antara Stimulus Theory, Functional Theory dan Response Theory	57
Diagram 2.3 Teori Humor Integrasi.....	60
Diagram 3.1 Skema Hubungan antara Humor-Tertawa dengan Stres serta Berbagai Keluhan dan Penyakit	93