

BAB I

PENDAHULUAN

I. 1 Latar Belakang

Tertawa merupakan fenomena yang esensial dalam kehidupan manusia. Pada tahap awal perkembangan perilaku sosial seorang anak, tepatnya pada usia 4 minggu, seorang bayi sudah dapat memberikan seulas senyuman sebagai respon terhadap kondisi fisik yang menyenangkan. Sedangkan tertawa, sebagai sebuah reflex motorik, baru muncul saat anak menginjak usia 4 bulan (Kaplan & Sadock, 1997). Memasuki usia 18 bulan, seorang anak dapat tersenyum sekali dalam tiap 6 menit dan ketika memasuki usia 4 tahun, rasio ini meningkat menjadi sebuah senyuman dalam tiap 80 detik. Rasio perbandingan tawa terhadap senyuman pun meningkat dari 1 : 10 ketika berusia 18 bulan, menjadi 1 : 3 pada usia 4 tahun (Stearns, 1997).

Tetapi dewasa ini, agaknya orang - orang telah melupakan fenomena tertawa. Orang – orang di kota besar berusaha untuk menahan tawa mereka untuk menjaga penampilan dan wibawa mereka. Taraf kehidupan yang semakin meningkat pun membuat orang – orang hidup di bawah tekanan, seolah – olah waktu terus mengejar mereka untuk berpacu, mereka lupa untuk menikmati hal – hal indah di sekitar mereka, yang bisa menimbulkan seulas senyuman pada wajah mereka. Menurut sebuah penelitian yang dilakukan Dr. Micheal Titze, seorang psikolog Jerman, “Pada tahun 1950-an orang bisa tertawa 18 menit sehari, tetapi dewasa ini kita tertawa tidak lebih dari 6 menit per hari” (Kataria, 2004).

Seiring pesatnya perkembangan teknik – teknik pengobatan, pembedahan, dan diagnosis, harapan hidup seseorang telah banyak meningkat. Namun demikian, insiden penyakit jantung, tekanan darah, alergi, gangguan psikosomatis dan kanker terus meningkat; tampak jelas disebabkan oleh stres. Stres sudah menjadi isu yang lazim di zaman sekarang ini. Tetapi ternyata masih banyak yang belum mengenal tentang betapa destruktifnya stres bagi kesehatan fisik, seringkali stres

dianggap hanya sebagai masalah psikologis saja, padahal dari stres dapat timbul berbagai penyakit yang berujung fatal.

Sementara semakin meningkatnya insidensi penyakit-penyakit, untuk kebanyakan orang di negara – negara berkembang, perawatan kesehatan modern menjadi sangat mahal dan di luar jangkauan mereka. Dalam kondisi yang seperti inilah muncul sebuah ide yang mengatakan tawa adalah obat yang menakjubkan, yang dapat menghemat pengeluaran biaya medis dengan memperkuat sistem kekebalan, yang memainkan peran kunci dalam pencegahan sejumlah besar penyakit (Kataria, 2004). Namun, benarkah pernyataan ini?

Sebenarnya, sejak berabad – abad yang lalu, berbagai budaya dan agama telah mempertimbangkan terapi humor dan tertawa sebagai obat yang manjur (McGhee, 1979; Banson, 1998; Berk, 2001). Bahkan, untuk menelusuri asal – usul konsep terapi humor dan tawa, kita perlu kembali ke zaman penulisan Alkitab (Bennett & Lengacher, 2006), yaitu ribuan tahun sebelum masehi, di mana Salomo menuliskan dalam Amsal 17 : 22, “Hati yang gembira adalah obat yang manjur, tetapi semangat yang patah mengeringkan tulang” (Hughes, 2003; LBI, 2003). Demikian juga dengan sebuah pepatah Inggris yang mengatakan “*Cheerfulness is the best promoter of health and is as friendly to the mind as to the body*” (Kegembiraan adalah promotor kesehatan yang terbaik dan sebagaimana bersahabatnya kegembiraan terhadap pikiran, sedemikian pulalah bersahabatnya kegembiraan terhadap tubuh kita), sebuah amsal Swedish yang menyatakan “*A good laugh makes you healthy*” (Sebuah tawa membuat anda sehat), bahkan Shakespeare sendiri pun pernah mengatakan “*Mirth and merriment...bars a thousand harms and lengthens life*” (Keriang dan kegembiraan...menghalangi beribu-ribu bahaya dan memperpanjang hidup) (Tugade *et al*, 2004; Mahony, 2005).

Meskipun sejak ribuan tahun yang lalu, efek terapi humor dan tawa sudah menggema, para ahli medis dianggap lamban dalam mengadopsi ide – ide terkemuka dan budaya humor itu, yang seringkali dianggap sebagai topik yang naif. Konsep terapi humor dan tertawa ini barulah mendapat perhatian dunia medis setelah diterbitkannya artikel “*Anatomy of an Illness*” dalam *New England*

Journal of Medicine oleh Norman Cousins pada tahun 1976 (Martin, 2002; Adams, 1998; Berk, 2001; Bennett, 2003; Kataria, 2004). Sehingga, studi – studi yang mendokumentasikan efek tertawa pada fisiologi tubuh masih terbatas, bahkan belum ada studi kontrol adekuat teridentifikasi yang mendokumentasikan efek tertawa pada kesehatan klinis (Bennett & Lengacher, 2006; Martin, 2006). Sementara di Indonesia sendiri, sampai saat ini istilah terapi tertawa masih sangat asing dalam dunia medis.

Oleh karena itu, dalam segala keterbatasan sumber, penulis hendak mencoba menyampaikan konsep terapi baru ini ke dalam dunia medis Indonesia dengan semaksimal mungkin serta mengemukakan adanya kemungkinan peran tertawa dalam mencegah timbulnya penyakit-penyakit tertentu.

I. 2 Identifikasi Masalah

- Perubahan fisiologis apa sajakah yang timbul saat *distress*?
- Perubahan fisiologis apa sajakah yang timbul saat tertawa?
- Bagaimana hubungan efek terapeutik terapi humor dan tertawa dengan stres?
- Apakah kegunaan terapi humor dan tertawa hanya terbatas pada keluhan dan penyakit akibat stres?
- Keadaan apa sajakah yang merupakan kontraindikasi untuk terapi humor dan tertawa?

I. 3 Maksud dan Tujuan

Maksud : untuk mengetahui peranan humor dan tertawa bagi kesehatan.

Tujuan : untuk memperkenalkan efek terapeutik humor dan tawa kepada segenap kalangan medis dan khalayak umum.

I. 4 Kegunaan

Kegunaan praktis : agar masyarakat luas dapat mengetahui bahwa tertawa tidak hanya sebatas ekspresi sukacita, namun juga dapat berperan sebagai obat pencegahan dan penyembuhan penyakit.

Kegunaan akademis : untuk memperkenalkan terapi humor dan tertawa sebagai salah satu modalitas pencegahan dan terapi berbagai keluhan penyakit.

I. 5 Metode

Studi Pustaka