

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

- Dalam keadaan *distress*, dapat terjadi berbagai perubahan fisiologis yang erat kaitannya dengan gangguan pada sistem saraf otonom vegetatif, ketidakseimbangan sistem endokrin, serta menurunnya kuantitas dan kualitas sistem imun, yang terjadi secara bersamaan dan saling tumpang tindih.
- Humor dan tertawa menguntungkan bagi kesehatan fisik karena beberapa hal berikut:
 1. Tertawa dapat meningkatkan sistem imun (berperan sebagai *immunoenhancer*).
 2. Tertawa dapat mengurangi hormon-hormon stres, seperti epinefrin, kortisol, dan dopamin serta dapat meningkatkan *growth hormone*.
 3. Tertawa dapat meningkatkan sirkulasi darah.
 4. Tertawa dapat berperan sebagai analgesik karena tertawa dapat meningkatkan sekresi endorfin serta dapat mengurangi ketegangan otot.
 5. Tertawa dapat menurunkan kadar gula darah.
 6. Tertawa meningkatkan kapasitas vital paru dan oksidasi paru.
- Humor dan tertawa dapat mengurangi, menghilangkan, bahkan mencegah stres serta berbagai keluhan dan penyakit akibat stres.
- Kegunaan terapi humor dan tertawa tidak hanya terbatas untuk berbagai keluhan dan penyakit yang ditimbulkan oleh stres.
- Kontraindikasi terapi humor dan tertawa:
 1. Berbagai kondisi medis yang dapat diperburuk oleh peningkatan tekanan rongga tubuh, seperti hernia, pasca operasi, haemorrhoids, dan glaukoma.

2. Wanita yang sedang hamil atau penderita prolapsus uteri.
3. Penyakit infeksi saluran pernafasan, seperti flu dan TBC, karena dengan tertawa akan mempermudah penyebaran penyakit tersebut.
4. Penderita penyakit jantung dengan sesak nafas.

4. 2 Saran

- Penelitian lebih lanjut dengan kontrol yang adekuat untuk membuktikan faktor predominan yang memberi dampak positif pada fisiologis tubuh adalah afek positif atau aktivitas tawa itu sendiri.
- Penelitian lebih lanjut dengan kontrol yang adekuat untuk memberikan kepastian tentang efek *immunoenhancer* humor dan tawa serta pengaruhnya terhadap hormon-hormon stres, menimbang penelitian-penelitian beberapa dekade terakhir ini yang selalu memberikan hasil yang inkonsisten tentang masalah tersebut.
- Penelitian lebih lanjut dalam bidang psikoneuroimunoendokrinologi tentang mekanisme pengaruh humor dan tawa pada sistem neuroendokrin dan sistem imun.
- Penelitian lebih lanjut untuk membuktikan peranan humor dan tawa dalam menyeimbangkan respon imun, mengingat adanya kemungkinan peranannya dalam mereduksi insidensi penyakit autoimun.