

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kewaspadaan adalah kesadaran yang normal pada orang sehat (Muttaqin, 2008). Kewaspadaan dalam hal yang lebih spesifik termasuk dalam fungsi kognitif (Oken *et al.*, 2006). Kewaspadaan diperlukan hampir dalam semua aktivitas sehari – hari, seperti belajar, bermain, maupun bekerja. Penurunan kewaspadaan dapat mengakibatkan penurunan kinerja kerja, kecelakaan kerja, bahkan dapat mengakibatkan kecelakaan lalu lintas (Anang Prayudi, 2006). Kewaspadaan pada laki-laki dewasa muda sangat dibutuhkan untuk mengikuti setiap kegiatan, baik akademik maupun bukan akademik.

Tertawa merupakan fenomena yang esensial dalam kehidupan manusia. Pada tahap awal perkembangan perilaku sosial seorang anak, pada usia 4 minggu, seorang bayi sudah dapat memberikan seulas senyuman sebagai respon terhadap kondisi fisik yang menyenangkan. Tertawa sebagai sebuah reflex motorik, muncul saat menginjak usia 4 bulan (Sadock & Sadock, 2007).

Tertawa merupakan hal yang dewasa kini dianggap penting, sehingga terdapat studi yang mempelajari tentang tertawa yaitu gelotologi. Beberapa efek yang ditimbulkan karena tertawa menjadikan tertawa sebagai terapi dalam bidang klinis yang disebut juga terapi tertawa (Butler, 2005).

Dr. Michael Miller, salah satu penulis studi mengenai manfaat tawa terhadap fungsi endotel mengatakan, bagaimana jika dokter merekomendasikan setiap orang tertawa 15 sampai 20 menit dalam sehari seperti mereka merekomendasikan olah raga selama 30 menit. Sehingga mulai dipertimbangkan bahwa, makan sayuran, cukup tidur dan tertawa adalah resep yang indah untuk meningkatkan kesehatan (Strean, 2009).

Tertawa dapat menurunkan hormon – hormon stress seperti kortisol, epinefrin, dopamin dan hormon pertumbuhan. Meningkatkan hormon endorfin dan neurotransmitter. Manfaat tertawa untuk kinerja kognitif seseorang antara lain,

meningkatkan memori dan kewaspadaan, meningkatkan fungsi otak, mengurangi *stress* (Brown, 2011).

Aktivitas yang dilakukan selama kuliah maupun di luar kuliah dapat menyebabkan penurunan kewaspadaan bagi laki-laki dewasa muda. Hal tersebut dapat mempengaruhi kegiatan belajar, sehingga dibutuhkan upaya untuk meningkatkan kewaspadaan, salah satunya dengan tertawa.

Studi – studi yang mendokumentasikan efek tertawa terhadap fisiologi tubuh masih terbatas dan masih dikatakan belum adekuat dalam mengidentifikasi efek tertawa tersebut (Bennet & Lengacher, 2006). Studi yang dilakukan lebih banyak pada orang sakit dan geriatri (terapi tertawa). Studi yang dilakukan pada geriatri didapatkan hasil bahwa tertawa dapat meningkatkan kesehatan geriatri (Ghodsbin *et al.*, 2015).

Sampai saat ini, masih sedikit studi mengenai efek tertawa di Indonesia. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui efek tertawa pada laki-laki dewasa muda terutama terhadap kewaspadaan sehingga dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Apakah tertawa mempunyai pengaruh terhadap kewaspadaan pada laki-laki dewasa muda.

## **1.3 Maksud dan Tujuan**

Maksud penelitian ini untuk mengetahui efek tertawa terhadap kewaspadaan pada laki-laki dewasa muda sehingga dapat dimanfaatkan pada kehidupan sehari – hari.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efek tertawa terhadap kewaspadaan pada laki-laki dewasa muda.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat akademik : memberikan informasi kepada kalangan akademik dapat mengetahui mengenai efek tertawa terhadap kewaspadaan.

Manfaat praktis : agar masyarakat dapat memanfaatkan efek tertawa dalam kehidupan sehari – hari terutama kewaspadaan.

## 1.5 Kerangka Pemikiran

### 1.5.1 Kerangka Pemikiran

Stimulus atau humor yang diberikan diproses melalui sensor panca indera (mata dan telinga) diteruskan ke lobus frontal. Bagian dari lobus frontal yaitu *cortex prefrontal* memproses dan menentukan informasi tersebut “lucu” atau tidak. Kemudian sinyal dikirim menuju nukleus acumbens dan *the supplementary motor area* untuk memproduksi respon tertawa (Berk, 2001; Mahoney, 2010). Pada saat tertawa terjadi pergerakan diafragma dan otot abdomen menyebabkan penurunan hormon stress dan menimbulkan perasaan *relax* pada individu tersebut (Ghodsbin *et al.*, 2015). Perasaan *relax* dan emosi positif yang ditimbulkan saat tertawa akan mengaktifkan amygdala (McPherson, 2015) kemudian akan memberi sinyal ke sistem limbik dan menjalarkannya ke hipotalamus. Rangsangan tersebut akan mengaktifkan gelombang alfa untuk menghasilkan neurohormon seperti serotonin. Serotonin berperan untuk mengaktifkan enzim adenilil siklase di dalam membran menyebabkan terbentuknya siklik AMP di dalam terminal presinaptik sensorik. Siklik AMP akan mengaktifkan protein kinase yang menyebabkan fosforilasi protein. Keadaan ini akan menghambat penjalaran kalium kanal. Berkurangnya penjalaran kalium menyebabkan timbulnya potensial aksi.

Hormon lain yang dikeluarkan adalah endorfin dan dopamin. Endorfin sendiri memiliki fungsi untuk menghilangkan stres, meningkatkan *mood* manusia, dan

menenangkan (Corwin, 2009). Dopamin mempunyai fungsi dapat meningkatkan dorongan, fokus dan konsentrasi dalam melakukan suatu kegiatan (Alban, 2015). Selain meningkatkan produksi endorfin dan dopamin, tertawa juga menurunkan hormon kortisol dan epinefrin. Sehingga hal-hal tersebut akan menyebabkan peningkatan fungsi kognitif serta kewaspadaan (Berk, 2001; Mahoney, 2010).

### 1.5.2 Hipotesis

Tertawa berpengaruh meningkatkan kewaspadaan pada laki-laki dewasa muda.

