

Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Kesehatan Mental: Emosi, Kognisi, Stres, Koping Positif, Dan Hubungan Interpersonal

Evi Tunjung F.^{1a*}, Surtini², Nurhidayati³, Nurqomariah⁴

¹ Prodi Ners STIKes Hutama Abdi Husada, Tulungagung, Jawa Timur, Indonesia

² Prodi D-III Keperawatan STIKes Hutama Abdi Husada, Tulungagung, Jawa Timur, Indonesia

³ Prodi D-III Keperawatan STIKes Hutama Abdi Husada, Tulungagung, Jawa Timur, Indonesia

⁴ Prodi Sarjana Keperawatan STIKes Hutama Abdi Husada, Tulungagung, Jawa Timur, Indonesia

^a evitunjungfitriani@gmail.com*

* corresponding author

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Artikel history: Tanggal Diterima: 02 November 2021 Tanggal Revisi: 26 November 2021 Diterima: 15 Desember 2021 Diterbitkan: 31 Desember 2021	Tertawa sebagai terapi alternatif sangat diminati di masa sekarang ini, sehingga perlu diteliti. Tujuan dari tinjauan ini adalah untuk mengeksplorasi efek terapeutik dan negatif dari Laughter Therapy/Terapi Tertawa (LT) pada kesehatan mental. Sebuah Tinjauan Literatur Integratif dari literatur yang diterbitkan tentang efek Terapi Tertawa pada kesehatan mental dilakukan. Artikel ini diidentifikasi melalui database elektronik dari PubMed, sarjana Google, EBSCO, dan ProQuest dalam jangka waktu 2010 hingga 2018 dari jurnal peer review. Total 18 artikel yang terkait dengan tujuan yang direview. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efek terapeutik LT pada kesehatan mental yaitu: meningkatkan emosi positif, merangsang kognisi, mengurangi stres, meningkatkan koping positif, dan meningkatkan hubungan interpersonal. Ditemukan bahwa efek negatif LT sangat kecil, dan kelemahannya dapat diatasi. Setelah melakukan penyelidikan yang komprehensif terhadap efek LT pada kesehatan mental, disimpulkan bahwa LT memiliki efek terapeutik yang lebih besar daripada efek negatif pada kesehatan mental. LT direkomendasikan untuk meningkatkan kesehatan mental karena terapi ini murah dan mudah dilakukan. Namun, kita harus selalu memperhatikan kontradiksi dan risiko negatif dari terapi ini.

Kata Kunci:

Terapi Tertawa
Kesehatan Mental
Efek Terapeutik
Efek Negatif

Copyright (c) 2022 Care Journal

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Meningkatnya jumlah masalah kesehatan mental di seluruh dunia telah menyebabkan dilakukannya berbagai penelitian tentang kesehatan mental. Tujuan utama dari studi tersebut adalah untuk menemukan solusi dalam mengurangi jumlah masalah kesehatan mental. Kesehatan mental didefinisikan oleh WHO sebagai keadaan sejahtera di mana setiap orang menyadari potensi dirinya, mampu mengatasi tekanan hidup yang normal, mampu bekerja secara produktif dan bermanfaat, serta mampu memberikan kontribusi kepada masyarakat. Padahal, masalah kesehatan mental adalah serangkaian kondisi medis yang memengaruhi pemikiran, perasaan, suasana hati, kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, dan fungsi sehari-hari seseorang seperti depresi dan kecemasan, penyalahgunaan obat dan alkohol, dan skizofrenia (WHO, 2014).

Mengenai masalah kesehatan mental, banyak penelitian telah dilakukan melalui berbagai pendekatan, desain, dan metode. Banyak terapi dikembangkan untuk mengatasi masalah kesehatan mental. Salah satu terapi yang dikembangkan sejak beberapa tahun lalu adalah Laughter Therapy/Terapi Tertawa (LT). Terapi ini merupakan terapi komplementer atau alternatif.

Seperti yang kita ketahui, tertawa merupakan salah satu ekspresi emosi dan merupakan bahasa universal manusia yang umumnya berkaitan dengan ekspresi

gembira. Yim (2016) menyatakan bahwa tertawa adalah reaksi fisik yang terlihat pada manusia dan beberapa spesies primata lainnya, yang biasanya terdiri dari kontraksi diafragma yang berirama, sering terdengar, dan bagian lain dari sistem pernapasan.

Hasil dari berbagai jenis penelitian menemukan bahwa tertawa memiliki banyak efek bagi kesehatan kita, baik efek positif maupun negatif pada kesejahteraan fisik dan mental. Yim, (2016) menyatakan bahwa manfaat psikologis dari tertawa lebih besar daripada manfaat fisiologis, seperti Tertawa mengurangi stres, kecemasan, dan ketegangan, serta menangkalkan gejala depresi; meningkatkan suasana hati, energi, harapan, harga diri, dan semangat; meningkatkan pemikiran kreatif, memori, dan pemecahan masalah; meningkatkan hubungan, interaksi interpersonal, ketertarikan, dan kedekatan; meningkatkan sikap tolong-menolong, keramahan, membangun identitas kelompok, solidaritas, dan kekompakan; mempromosikan kesejahteraan psikologis; meningkatkan kualitas hidup dan perawatan pasien; dan meningkatkan kegembiraan dan yang paling penting tawa itu menular.

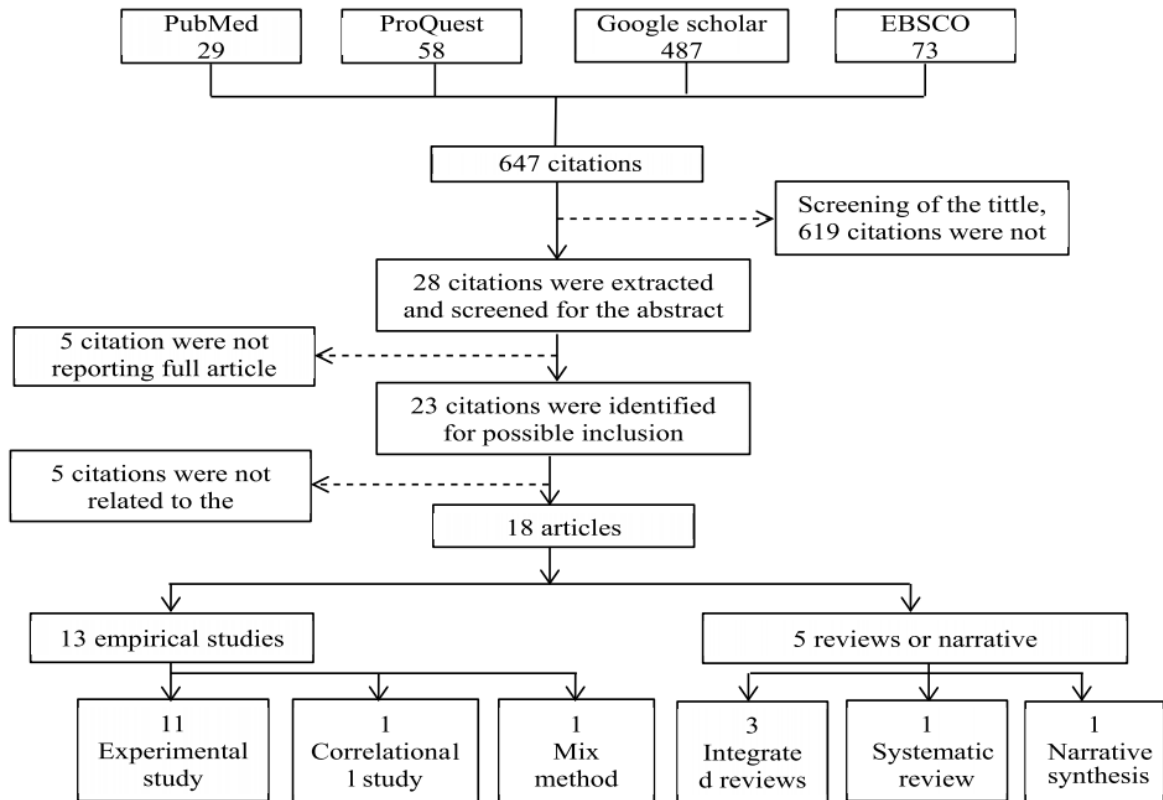
Tertawa diyakini memiliki efek besar pada kesehatan fisik dan mental kita. Oleh karena itu, tertawa dikembangkan sebagai terapi dalam praktik kesehatan. Laughter Therapy/Terapi Tertawa (LT) adalah terapi yang menggunakan humor untuk menghilangkan stres dan meningkatkan rasa sejahtera (NCI, n.d.). Terapi tawa adalah sarana komunikasi yang membangkitkan senyum, tawa, perasaan menyenangkan, dan memungkinkan interaksi antar sesama. Terapi tawa digunakan sebagai cara pengobatan untuk mempromosikan kehidupan yang diinginkan, dengan mempertahankan, memulihkan, dan mencegah fungsi fisik, psikologis, sosial, mental dan spiritual melalui tawa spontan dan tidak spontan (Mora-Ripoll, 2016)

Beberapa literatur di atas menjelaskan efek positif dari LT. Namun, belum ada penelitian mengenai efek negatif LT. Selain itu, terdapat kontradiksi dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Ghodsbin, F., SharifAhmadi, Z., Jahanbin, I. & Sharif, (2015). Mereka menyelidiki efek program terapi tawa pada kesehatan masyarakat lansia. Mereka menemukan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan secara statistik antara terapi tawa dan disfungsi sosial dan depresi.

Tujuan artikel ini untuk menggali dan mencari jawaban: Apa efek terapeutik Terapi Tertawa terhadap kesehatan mental melalui tinjauan komprehensif? Apakah Terapi Tawa memiliki efek negatif atau berbahaya bagi kesehatan mental?.

BAHAN DAN METODE

Tinjauan Literatur Integratif dilakukan untuk menyelidiki efek Terapi Tertawa pada kesehatan mental dan efek negatifnya. Literatur dicari di database yang relevan (PubMed, ProQuest, EBSCO, dan sarjana Google). Kriteria inklusi terbatas pada literatur berbahasa Inggris, dalam jurnal peer-review, diterbitkan dalam 2010-2018, termasuk paten, artikel harus melaporkan studi empiris atau harus menjadi makalah review, dan artikel harus abstrak dan full-text kertas. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah stimulus atau intervensi humor, kartun, gambar, komentar, linguistik, sejarah, atau penelitian nonterapeutik seperti konstruksi lelucon, hiburan dan publikasi non-bahasa Inggris lainnya. Proses dari strategi pencarian diberikan secara rinci pada Gambar 1.



Gambar 1. Proses Strategi Pencarian

HASIL DAN DISKUSI

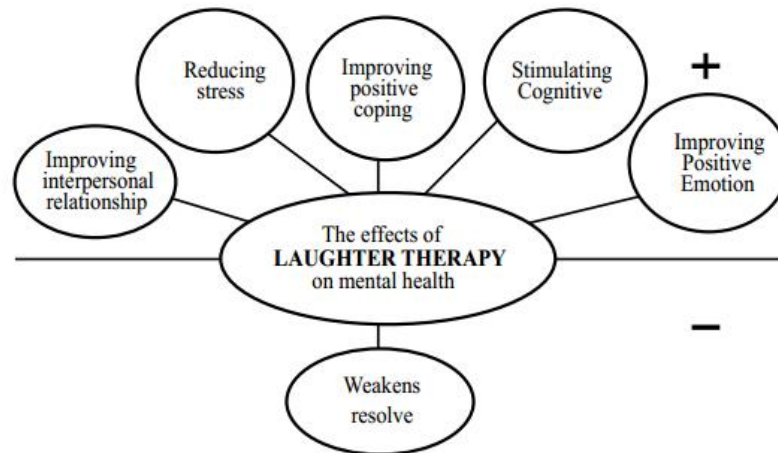
Hasil

Terapi Tertawa tidak hanya memiliki efek terapeutik, tetapi juga memiliki efek negatif. Seperti obat-obatan, jika Terapi Tawa diberikan dalam overdosis atau tanpa mempertimbangkan kontraindikasi; akan berdampak berbahaya bagi kesehatan. Efek terapeutik Terapi Tertawa terhadap kesehatan mental. Efek terapeutik Terapi Tertawa terhadap kesehatan mental dapat muncul banyak efek, efek tersebut adalah sebagai berikut: Meningkatkan emosi positif Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Shaw (2013) menyatakan bahwa Terapi Tertawa mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kehidupan kepuasan di antara pasien. Han, J.H., Park, K.M. & Park (2017) mengungkapkan bahwa Terapi Tertawa dengan aktivitas fisik yang lebih intens mengurangi depresi dan meningkatkan kualitas tidur di antara para peserta. Lebih lanjut, Mora-Ripoll (2016) menyatakan bahwa efek tertawa mengurangi kecemasan, ketegangan dan menangkalkan gejala depresi; meningkatkan suasana hati, harga diri, harapan, energi, dan semangat; mengintensifkan kegembiraan. Tertawa meningkatkan suasana hati dan efek positif pada orang dewasa yang sehat; gangguan depresi sementara membaik, stres moderat pada orang dewasa yang sehat, dan kecemasan. Di antara pasien skizofrenia, intervensi tertawa mengurangi skor permusuhan, depresi, dan kecemasan; peningkatan skor aktivasi, kompetensi sosial, dan dukungan sosial; menurunkan tingkat psikopatologi. Penelitian yang dilakukan oleh Ghodsbin, F., SharifAhmadi, Z., Jahanbin, I. & Sharif, (2015) pada 76 lansia menggunakan desain paparan pre-test dan post-etest menemukan bahwa terapi tawa secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan dan depresi. Kemudian, Joseph, S.G. & Riaz,(2015) menilai pengaruh terapi tertawa terhadap depresi; mereka menemukan bahwa tingkat depresi di antara orang tua berkurang setelah terapi

tertawa. Song, M-S., Park, K.M. & Park (2013) menyelidiki efek Terapi Tertawa pada suasana hati negatif dan kepuasan hidup pada orang dewasa yang lebih tua di fasilitas perawatan. Mereka menemukan bahwa LT meningkatkan suasana hati dan kepuasan untuk orang dewasa atau tua yang tinggal di fasilitas perawatan. Penelitian lain oleh George, J.R. & Jacob (2014) menilai efektivitas terapi tertawa pada depresi di kalangan orang tua. Mereka menemukan bahwa terapi tertawa efektif untuk mengurangi depresi pada orang tua. Selanjutnya, Kim, S.H., Kim, Y.H. & Kim (2015) menyelidiki apakah terapi tertawa menurunkan skor total gangguan mood dan meningkatkan skor harga diri pada pasien kanker. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi tertawa meningkatkan keadaan suasana hati dan harga diri untuk pasien kanker. Kemudian, Yim, (2016) menjelaskan bahwa manfaat terapeutik tertawa pada kesehatan mental dapat mengubah aktivitas dopamin dan serotonin, melepaskan endorfin yang dapat membantu orang dalam suasana hati yang tertekan. Dolgoff-Kaspar, R., Baldwin, A., Johnson, M.S., Edling, N. & Sethi, (2012) mengevaluasi kegunaan klinis yoga tawa dalam meningkatkan tindakan psikologis dan fisiologis pada pasien rawat jalan yang menunggu transplantasi organ. Mereka menemukan bahwa Yoga Tertawa meningkatkan perasaan yang berhubungan dengan keaktifan, aktivasi, keceriaan, dan keramahan. Selain itu, Hatzipapas, I., Visser, M.J. & van Rensburg (2017) dalam penelitiannya menetapkan bahwa pekerja perawatan melaporkan perkembangan aspek emosional setelah terapi tertawa dengan emosi positif. Pada sesi terapi tertawa, sebagian besar peserta awalnya skeptis tentang nilai terapi tertawa. Namun, seiring berjalannya sesi, mereka mulai menikmatinya. Berbeda dengan pra-wawancara, mereka melaporkan mengalami berbagai emosi positif seperti kegembiraan, kebahagiaan, kelegaan, dan harapan. Partisipan melaporkan perasaan senang setelah tertawa, merasa lega. Mereka merasa senang, sesuatu seperti lega di tubuh dengan perasaan lega stres. Mereka menyatakan setelah terapi tertawa dimulai, terjadi pergeseran dari kondisi sekarang ke situasi lain yang lebih baik. Mereka juga menyatakan bahwa tertawa bahkan dapat mengubah hidup. Selain itu, Ferner (2013) mengulas efek menguntungkan dan merugikan dari tawa. Mereka menemukan bahwa manfaat tertawa pada kesehatan mental termasuk mengurangi kemarahan, kecemasan, depresi, stres, dan mengurangi ketegangan (psikologis dan kardiovaskular). Tertawa terkait dengan kepuasan hidup, tetapi kausalitas timbal balik belum dikonfirmasi. Kajian pustaka terpadu dilakukan oleh Demir (2015) untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap kecemasan, stres, depresi, dan kualitas hidup pada pasien kanker. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi tertawa dapat menurunkan kecemasan, stres, dan depresi serta meningkatkan kualitas hidup pasien kanker. Weinberg, M.K., Hammond, T.G. & Cummins (2014) menyatakan bahwa Laughter Yoga (LY) merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan. Manfaat tertawa termasuk mengembangkan emosi positif dan mengurangi emosi negatif. Selain itu, Kim, S.H., Kim, Y.H. & Kim (2015) dalam uji coba terkontrol secara acak meneliti efek dari program tertawa terapeutik pada kecemasan, depresi, dan stres di antara pasien kanker payudara. Mereka menemukan bahwa program tertawa efektif dalam mengurangi kecemasan, depresi, dan stres pada pasien kanker payudara setelah satu sesi. Stimulating Cognitive (Mora-Ripoll, 2016) mengungkapkan bahwa LT meningkatkan memori, pemikiran kreatif, dan pemecahan masalah. Lebih lanjut, Hatzipapas, I., Visser, M.J. & van Rensburg, (2017) melalui triangulasi metode kualitatif dan kuantitatif menyatakan bahwa terapi tawa membantu mengembangkan pola pikir positif. Peserta memiliki perasaan yang lebih positif, lebih berharap dan melakukan kontak intim dengan anak-anaknya. Partisipan menyatakan bahwa setelah LT mereka merasa lebih ringan, mereka mampu memberikan harapan kepada anak-anak mereka, dan membangkitkan harapan, bahkan jika mereka berada dalam situasi yang buruk. Meningkatkan hubungan interpersonal (Yim, 2016) menjelaskan bahwa efek psikologis dari tertawa terutama terkait untuk meningkatkan hubungan interpersonal. Kemudian Mora-Ripoll, (2016) menyatakan bahwa terapi tawa meningkatkan interaksi interpersonal, hubungan, ketertarikan, dan kedekatan,

meningkatkan keramahan dan sikap membantu serta membangun identitas kelompok, solidaritas, dan kekompakan. Dalam penelitian lain, melalui desain eksperimen semu, Dolgoff-Kaspar, R., Baldwin, A., Johnson, M.S., Edling, N. & Sethi (2012) menemukan bahwa Yoga Tertawa meningkatkan perasaan yang berkaitan dengan keaktifan, aktivasi, keceriaan, dan keramahan. Lebih lanjut, Hatzipapas, I., Visser, M.J. & van Rensburg, (2017) dalam penelitiannya menetapkan bahwa salah satu dampak terapi tawa adalah mampu meningkatkan hubungan sosial. Tertawa dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengasuh keluarga. Tertawa berfungsi sebagai faktor pengikat dalam hubungan. Mereka merasa bahwa tertawa sebagai sebuah kelompok telah memperkuat hubungan kerja mereka dan meningkatkan hubungan mereka dengan teman dan keluarga juga. Ini membangunkan mereka untuk ingin lebih bersosialisasi dan interaktif dengan orang lain. Peserta melaporkan bahwa sebelum LT mereka tinggal sendiri, tetapi setelah intervensi mereka berbicara dengan orang lain melalui telepon. Tertawa membantu mereka untuk terlibat dengan orang lain. Sebelum LT mereka tidak mood untuk bersama orang, tapi setelah LT mereka sangat ingin bersama orang, ingin melihat orang lain. Gray, A.W., Parkinson, B. & Dunbar (2015) melakukan eksperimen untuk membandingkan karakteristik selfdisclosing statement dengan membuat mereka menonton video klip yang mengundang tawa. Mereka menemukan bahwa keintiman secara signifikan lebih tinggi setelah tertawa daripada dalam kondisi kontrol. Tawa itu meningkatkan keinginan orang untuk mengungkapkan, tetapi mereka mungkin tidak menyadari kejadian itu. Mengurangi stres (Mora-Ripoll, 2016) menyatakan bahwa efek tertawa mengurangi stres. Sedangkan Weinberg, M.K., Hammond, T.G. & Cummins, (2014) menyatakan bahwa Tertawa dikaitkan secara signifikan dengan berkurangnya gejala kecemasan dan stres. Selain itu, Kheirandish, A., Hosseinian, S., Kheirandish, E. & Ahmadi (2015) menyelidiki efek Yoga Tertawa pada stres dan depresi pada 30 pasien dengan Multiple Sclerosis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik yoga tertawa dapat menurunkan stres, depresi, dan agresi pada pasien penderita multiple sclerosis. Selain itu, Yim (2016) menjelaskan bahwa ada manfaat terapeutik tertawa bahkan pada individu yang sehat mental, yaitu: tertawa mengurangi efek stres; tawa menurunkan kadar serum kortisol, epinefrin, hormon pertumbuhan, dan 3, 4-dihydro phenylacetic acid (katabolit dopamin utama). Ini menunjukkan pembalikan respons stres. Meningkatkan coping positif Yim (2016) menjelaskan bahwa efek psikologis dari tertawa terkait dengan perbaikan mekanisme coping dan untuk meningkatkan hubungan interpersonal. Mora-Ripoll (2016) menyatakan bahwa tawa yang bertujuan secara signifikan meningkatkan berbagai aspek efikasi diri, termasuk pengaturan diri, optimisme, emosi positif, dan identifikasi sosial, dan mempertahankan keuntungan ini pada tindak lanjut; tertawa dan humor meningkatkan kemampuan coping. Selain itu, Hatzipapas, I., Visser, M.J. & van Rensburg (2017) dalam penelitian mereka mengklaim bahwa melalui paparan sesi tertawa setiap hari, petugas perawatan dapat meningkatkan cara coping juga. Para peserta melaporkan bahwa tertawa telah mengubah cara mereka menafsirkan situasi. Tertawa bekerja sebagai alat yang efektif untuk membantu peserta melihat kejadian negatif secara positif. Kinerja sesi tertawa dalam kelompok membantu dalam pengembangan sistem pendukung oleh pekerja perawatan dari rekan kerja sebagai mekanisme coping yang efektif dalam lingkungan kerja yang penuh tekanan. Partisipan menyatakan bahwa mereka dulu sangat cemas tetapi setelah LT situasinya berbeda. Mereka mengatakan bahwa mereka merasa lebih baik dalam situasi stres karena sekarang mereka belajar mengendalikan amarah, emosi buruk, dan ketegangan. Efek Negatif Tertawa terhadap Kesehatan Mental Tinjauan literatur yang ditulis oleh Ferner (2013) tentang "Laughter and MIRTH (Methodical Investigation of Risibility, Therapeutic and Harmful) menjelaskan banyak efek berbahaya dari tertawa dalam aspek fisik yang meliputi sinkop, ruptur jantung dan esofagus, dan penonjolan hernia perut (dari tertawa terbahak-bahak atau tertawa pas meledak), serangan asma, emfisema interlobular, cataplexy, sakit kepala, dislokasi rahang, dan inkontinensia stres. Padahal, efek negatif atau bahaya tertawa terhadap kesehatan

psikologis hanya kecil (Ferner, 2013). Selain itu, Kataria (2010) menyatakan bahwa LT untuk gangguan psikiatri mayor bertentangan; tetapi dia tidak menjelaskan mengapa pasien gangguan psikiatri mayor tidak disarankan LT dan apa efek negatifnya pada gangguan psikiatri. Skema komprehensif dari temuan dalam Integrative Literature Review ini dapat dilihat pada gambar 2..



Gambar 2. Menemukan Ulasan

Diskusi

Efek terapeutik Terapi Tertawa membantu dalam pengembangan emosi positif dan mengurangi emosi negatif seperti depresi dan kecemasan. Mengapa terapi ini dapat mempengaruhi emosi kita seperti depresi? Kheirandish, A., Hosseinian, S., Kheirandish, E. & Ahmadi (2015) menyatakan bahwa depresi dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan neurotransmitter dan neuropeptida dalam darah. Tertawa memicu pelepasan endorfin yang akan menciptakan euforia. Senada dengan itu, Yim (2016) menjelaskan bahwa tertawa dapat mengubah aktivitas dopamin dan serotonin; melepaskan endorfin yang dapat membantu orang dalam suasana hati yang tertekan. Hatzipapas, I., Visser, M.J. & van Rensburg (2017) mengungkapkan bahwa tawa dikaitkan dengan pelepasan katarsis dari akumulasi emosi. Partisipan mengungkapkan dan melepaskan emosi yang sebelumnya mereka abaikan dan tekan. Banyak dari mereka mengungkapkan emosi positif, seperti kegembiraan, kebahagiaan, kelegaan, dan harapan setelah intervensi. Terapi Tertawa meningkatkan coping positif. Tertawa adalah semacam mekanisme pertahanan bawah sadar yang menekan pembebasan energi psikis dari pentingnya dalam pikiran. Menurut Freud, ego menolak insentif dan langit-langit mulut. Kemarahan atau apa yang dilarang, dan tabu ditekan atau diungkapkan dengan kata-kata gaul vulgar. Tertawa atau bercanda membantu melepaskan ketegangan internal yang pada akhirnya membawa kelegaan Kheirandish, A., Hosseinian, S., Kheirandish, E. & Ahmadi (2015). Terapi Tertawa mengurangi stres. Penggunaan Terapi Tertawa efektif dalam mengurangi stres pasien. Salah satu cara untuk mengurangi stres adalah dengan mengaktifkan sistem parasimpatis. Proses ini dapat terjadi melalui perubahan pola pernapasan. Latihan pernapasan diafragma selama Terapi Tertawa dapat dilakukan untuk memfasilitasinya. Mengukur gelombang otak sebelum dan setelah dua jam yoga tawa menunjukkan bahwa gelombang alfa (berhubungan dengan relaksasi) dan gelombang beta (berhubungan dengan kewaspadaan, tidur, dan emosi) meningkat sebesar 40%. Para peneliti berpendapat bahwa ini berarti bahwa otak setelah yoga tawa menjadi tenang dengan cepat dan dengan demikian pelatihan ini dapat secara signifikan mengurangi

tingkat stres dan depresi. Penelitian menunjukkan bahwa tertawa membantu merangsang sirkulasi darah dan relaksasi otot yang merupakan proses mengurangi gejala fisik yang berhubungan dengan stres. Yoga Tertawa menenangkan sistem saraf simpatik penangkal alami untuk mengatasi stres. Perubahan fisiologis akibat tertawa terjadi setelah 12 hingga 24 jam (Kheirandish, A., Hosseinian, S., Kheirandish, E. & Ahmadi, 2015). Terapi Tertawa meningkatkan hubungan interpersonal. Dalam terapi Tawa, peserta mendapatkan pengalaman positif saat berinteraksi dengan peserta lain atau teman. Interaksi sosial yang positif dapat memperkuat emosi positif, sehingga berkontribusi pada siklus positif kesejahteraan. Interaksi sosial yang positif membantu pengembangan dan pemeliharaan kesejahteraan psikologis Hatzipapas, I., Visser, M.J. & van Rensburg (2017). Selain itu, Mireault, G.C. & Reddy (2016) menyatakan bahwa tertawa adalah untuk mempelajari perkembangan sosial dan emosional. Akhirnya, Humor melemahkan tekad (Ferner, 2013) tetapi tidak ada argumen mengapa tawa dapat melemahkan tekad. Keterbatasan Literatur yang telah diulas tidak semuanya menggambarkan efek Terapi Tertawa; tetapi ada juga penelitian tentang efek Yoga Ketawa pada pasien gangguan jiwa (Kheirandish, A., Hosseinian, S., Kheirandish, E. & Ahmadi, 2015); Weinberg, M.K., Hammond, T.G. & Cummins (2014); Dolgoff-Kaspar, R., Baldwin, A., Johnson, M.S., Edling, N. & Sethi (2012). Jadi, mungkin ada sedikit perbedaan antara terapi tawa dan yoga tawa. Yoga Tertawa adalah latihan unik yang menggabungkan tawa tanpa syarat dengan pernapasan yoga (Pranayama); siapa pun bisa tertawa tanpa mengandalkan humor, lelucon atau komedi (Kataria, 2010).

KESIMPULAN

Literatur tentang pengaruh Terapi Tertawa terhadap kesehatan mental dalam ulasan ini menggunakan berbagai metode dan desain penelitian. Jadi, kita bisa lebih memahami efek Terapi Tertawa terhadap kesehatan mental dari banyak perspektif. Alhasil, kredibilitas temuan ini bisa diterima sepenuhnya. Setelah melakukan penyelidikan yang komprehensif tentang efek Terapi Tertawa terhadap kesehatan mental, dapat disimpulkan bahwa LT memiliki efek terapeutik yang lebih besar daripada efek negatif pada kesehatan mental. Efek terapeutik LT pada kesehatan mental adalah munculnya emosi positif, merangsang kognisi, mengurangi stres, menghasilkan coping positif, dan meningkatkan hubungan interpersonal. Sedangkan efek negatif LT terhadap kesehatan mental hanya kecil yaitu dapat melemahkan tekad. Oleh karena itu, saya menyarankan untuk memanfaatkan LT dalam meningkatkan kondisi kesehatan mental. Namun, kita harus selalu memperhatikan kontraindikasi dan efek negatifnya meskipun efek ini hanya kecil.

DAFTAR PUSTAKA

- Demir, M. (2015). Effects of Laughter Therapy on Anxiety, Stress, Depression, and Quality of Life in Cancer Patients. *Journal of Cancer Science and Therapy*, 7(9), 272–273.
- Dolgoff-Kaspar, R., Baldwin, A., Johnson, M.S., Edling, N. & Sethi, G. . (2012). Effect of laughter yoga on mood and heart rate variability in patients awaiting organ transplantation: APilot Study. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 18(5), 61–66.
- Ferner, R. E. & A. J. . (2013). Laughter and MIRTH (Methodical Investigation of Risibility, Therapeutic and Harmful): narrative synthesis. *BMJ*, 347.
- George, J.R. & Jacob, V. (2014). A study to assess the effectiveness of laughter therapy on depression among elderly people in selected old age homes at Mangalore. *International Journal of Nursing Education*, 6(1), 152–154.
- Ghodsbin, F., SharifAhmadi, Z., Jahanbin, I. & Sharif, F. (2015). The effects of laughter therapy on the general health of elderly people referring to jahandidegan community center in Shiraz, Iran, 2014: a randomized controlled tria. *International Journal of*

- Community-Based Nursing and Midwifery*, 3(1), 31–38.
- Gray, A.W., Parkinson, B. & Dunbar, R. . (2015). Laughter's influence on the intimacy of self-disclosure. *Human Nature*, 26(1), 28–43.
- Han, J.H., Park, K.M. & Park, H. (2017). Effects of laughter therapy on depression and sleep among patients at longterm care hospitals. *Korean Journal of Adult Nursing*, 29(5), 560–568.
- Hatzipapas, I., Visser, M.J. & van Rensburg, E. J. (2017). Laughter therapy as an intervention to promote psychological well-being of volunteer community care workers working with HIV-affected families. *SAHARAJ: Journal of Social Aspects of HIV/AIDS*, 14(1), 202–212.
- Joseph, S.G. & Riaz, K. . (2015). Laughter Therapy for Depressive Symptoms among Elderly Residing in Geriatric Homes of Kerala. *International Journal of Innovative Research & Development*, 4(10), 338–342.
- Kataria, M. (2010). *Certified Laughter Yoga leader training manual*. Dr. Kataria School of Laughter Yoga. https://laughteryogaireland.org/wp-content/uploads/2012/01/CLYL_Leader_Mannual_2012.pdf
- Kheirandish, A., Hosseinian, S., Kheirandish, E. & Ahmadi, S. (2015). The effectiveness of laughter yoga on stress (subscales of Stress the frustration and aggressiveness) and Depression patients with multiple sclerosis. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 5(4), 1483–1492.
- Kim, S.H., Kim, Y.H. & Kim, H. . (2015). *Laughter and Stress Relief in Cancer Patients: A Pilot. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*.
- Mireault, G.C. & Reddy, V. (2016). *Humor in Infants: Developmental and Psychological Perspectives* (1st ed.). Springer.
- Mora-Ripoll, R. (2016). The therapeutic value of Laughter in Medicine. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 16(6), 56–64.
- NCI. (n.d.). *National Cancer Institute (NCI) dictionary*. <https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/laughter-therapy>
- Shaw, A. . (2013). *Does Laughter Therapy Improve Symptoms of Depression among the Elderly Population? PCOM Physician Assistant Studies Student Scholarship* (p. 125).
- Song, M-S., Park, K.M. & Park, H. (2013). The effects of Laughter-Therapy on moods and life satisfaction in the elderly staying at care facilities in South Korea. *Journal of Korean Gerontological Nursing*, 15(1), 75–83.
- Weinberg, M.K., Hammond, T.G. & Cummins, R. . (2014). The impact of laughter yoga on subjective well-being:A pilot study. *The European Journal of Humour Research*, 1(4), 25–34.
- WHO. (2014). *Social Determinant of Mental Health*. Geneva: WHO. http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/112828/9789241506809_eng.pdf;%0Ajsessionid=F191C266324FD72FCCFAE23957A5B13C?sequence=1%0A
- Yim, J. (2016). Therapeutic Benefits of Laughter in Mental Health: A Theoretical Review. *The Tohoku Journal of Experimental Medicine*, 239(3), 243–249.