

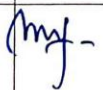
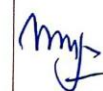

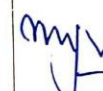
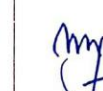
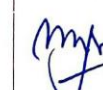
Lampiran 1






LEMBAR KONSULTASI TUGAS AKHIR

Lampiran 1

LEMBAR KONSULTASI TUGAS AKHIR









NAMA : HENDRI PURNOMOAJI
NIM : B2017051
PEMBIMBING 1 : MURSUDARINAH M.KES

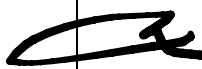


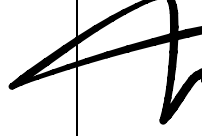
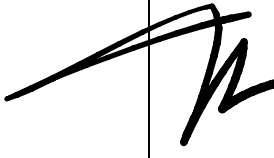
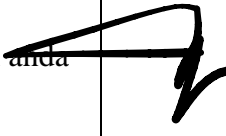
NO	HARI / TANGGAL	MATERI	MASUKAN PEMBIMBING	PARAF
1.	Jum'at 17 april 2020	Konsultasi Judul KTI "Metode Pemberian Terapi Tertawa Sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia." Luaran <i>booklet</i>	Acc	  
2.	Selasa 2 Juni 2020	BAB I Pendahuluan	Acc	
3.	Sabtu 13 Juni 2020	BAB II Tinjauan Pustaka	Acc	
4.	Selasa 16 Juni 2020	BAB III Deskripsi desain yang dihasilkan	Acc	

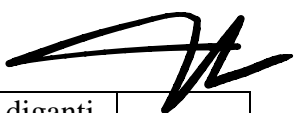
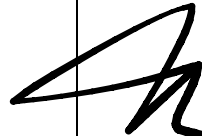
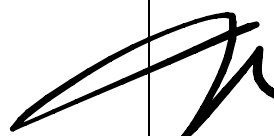
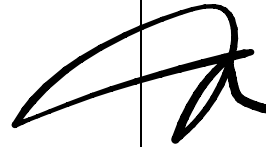
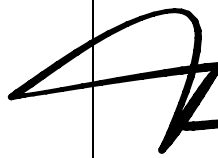
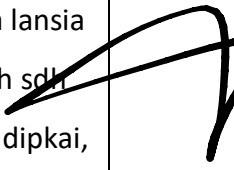
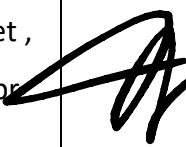
5.	Selasa 30 Juni 2020	BAB IV dan V	Acc	
6.	Sabtu 18 Juli 2020	Daftar Pustaka	Revisi, penulisan, spasi dan bisa dilanjutkan bab berikutnya	
7.	Sabtu 18 Juli 2020	Media	Revisi, Warna dasar pada media lebih dibuat menarik	
8.	Senin 20 Juli 2020	Daftar Pustaka	Acc	
9.	Senin 20 Juli 2020	Media	Acc	

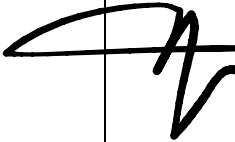
LEMBAR KONSULTASI TUGAS AKHIR

NAMA : HENDRI PURNOMOAJI
 NIM : B2017051
 PEMBIMBING 2 : Riyani Wulandari, S.Kep, Ns. M.Kep

NO	HARI / TANGGAL	MATERI	MASUKAN PEMBIMBING	PARAF
1.	17 april 2020	JUDUL	Acc	
2.	2 Juni 2020	BAB 1	Revisi	
3.	3 Juni 2020	BAB 1	Revisi	
4.	8 Juni 2020	BAB 1	Revisi	
5.	10 Juni 2020	BAB 1	Acc	
6.	16 Juni 2020	BAB 2	Revisi	
7.	27 Juni 2020	BAB 2	Revisi	
8.	30 Juni 2020	BAB 2	Revisi	

9.	1 Juli 2020	BAB 2	Acc Konsul selanjutnya langsung bab yang akan dikonsulkan beserta lembar konsultasi	
10.	2 Juli 2020	BAB 3	Revisi	
11.	6 Juli 2020	BAB 3	Revisi	
12.	8 Juli 2020	BAB 3	Acc	
13.	9 Juli 2020	BAB 4 dan 5	Revisi	
14.	11 Juli 2020	BAB 4 dan 5	Bab 4 acc	
15.	14 Juli 2020	BAB 5	Bab 5 dicek banyak yang blm anda revisi sesyai komentar masukan	
16.	14 Juli 2020	BAB 5	Bab 5 Kenapa msh belum	

			dibenarkan yg intitusi diganti pd subyek atau orang	
17.	14 Juli 2020	BAB 5	Revisi	
18.	14 Juli 2020	BAB 5	Acc	
19.	22 Juli 2020	DaftarPustaka	Revisi	
20.	23 Juli 2020	DaftarPustaka	Acc	
21.	23 Juli 2020	Media	Judul yg media bs diperiangkat yg menarik, itu dicek gbr di media ada lansia nya yg ketutup, apakah sdh ijin kpd lansia fotonya dipkai, yg bagian awal lay outnya lbh fibuat mrnarik spy tulisan bs tertarik utk dibaca, sumber di media dicek, langkah2 utk terapinya sdh msk dlm dapus blm	
22.	25 Juli 2020	Media	Gbr ortu nya tdk usah dicirat coret kesnnya malah ruwet , cemas bs disimolkan dg gbr yg lbh komunikatif lag tp	

23.	25 Juli 2020	Media	jls,bagian cover lsg ditului penulis kmd lsg disusul bawahnya 2 pemb anda tanapa ada keteranagn pemb Acc	
-----	--------------	-------	--	---

Lampiran 2



Gejala Kecemasan

Menurut Tamisa (2016), gejala kecemasan dibagi menjadi dua yaitu:

A. Gejala yang bersifat fisik adalah :

1. Jari tangan dingin
2. Detak jantung makin cepat
3. Berkeringat dingin
4. Kepala pusing
5. Nafsu makan berkurang
6. Tidur tidak nyenyak
7. Dada sesak.

B. Gejala yang bersifat mental adalah :

1. Ketakutan merasa akan ditimpa bahaya
2. Tidak fokus
3. Tidak tenteram
4. Ingin lari dari kenyataan



4

sesungguhnya, ketakutan adalah kekuatan yang ampuh, dengan satu atau lain cara, ketakutan menghambat orang mendapatkan apa yang mereka inginkan dari hidup ini. (Schwartz, 2011)

5

Pengertian Terapi Tertawa

Terapi Tertawa adalah suatu terapi untuk mencapai kegembiraan di dalam hati yang dikeluarkan melalui mulut dalam bentuk suara tawa, atau senyum yang menghiasi wajah, perasaan hati yang lepas dan bergembira, dada yang lapang, peredaran darah yang lancar sehingga dapat mencegah penyakit dan memelihara kesehatan (Mufarrihah, 2017).

hahaha...

hahaha...



6

Manfaat Terapi Tertawa

Menurut Padili (2011), Manfaat yang timbul dari tertawa dalam dunia medis, merupakan obat mujarab gangguan stress atau gangguan penyakit jiwa lainnya. Antara lain:

- Rasa nyeri atau sakit akan berkurang setelah tertawa.
- Tertawa terbahak-bahak sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikis.
- Tertawa dapat mempercepat proses penyembuhan penyakit.
- Tertawa bisa membuat awet muda dan mempererat hubungan antara anggota keluarga.



*tubuh terbentuk sesuai dengan apa yang dimakan oleh tubuh.
Begitu pula, pikiran terbentuk sesuai dengan apa yang
dimakan oleh pikiran
(Schwartz, 2011)*

8

Langkah-langkah Terapi Tertawa

Menurut Untari (2018), terapi tertawa terdiri dari 15 langkah:
Lama: 20-30 menit (maksimal) setiap putaran tawa berlangsung selama 30-40 detik, diikuti dengan tepuk tangan dan latihan ho ho ha ha ha. Tarik nafas dua kali setelah setiap tawa.



9

1

Bertepuk tangan seirama sambil tertawa Ho-Ho...Ha-Ha

2

Tarik nafas melalui hidung dan dihembuskan pelan-pelan, (bersama mengatakan;hidup dan tetap hidup) (5 kali).

10

3

Latihan bahu, leher, dan peregangan (masing-masing 5 kali)

4

Tertawa Bersemangat; tawa dengan mengangkat kedua lengan diudara dan kepala agak mendangak ke belakang. Rasakan tertawa seolah langsung keluar dari hati peserta.

11

5

Tertawa sapaan-mengatupkan kedua telapak tangan dan menyapa ala India (Namasta) atau berjabat tangan (ala barat) dengan sedikitnya 4-5 orang anggota kelompok.

6

Tawa penghargaan-bentuk sebuah lingkungan kecil dengan telunjuk dan ibu jari peserta sambil membuat gerakan-gerakan yang berkesan bahwa peserta sedang memberikan penghargaan atau memuji, anggota kelompok peserta sambil tertawa.

12

7



Tawa satu meter-gerakan tangan di sepanjang bentangan tangan lengan peserta yang lain. Tangan digerakkan sambil tertawa Aee..Aee..Aee.. (Ulangi 4 kali).

V

Variasi milk



(sebuah variasi) Berpura-pura seperti memegang dua gelas susu atau shake kopi dan sesuai aba-aba kordinator tuangkan susu dari satu gelas ke gelas lain sambil mendaras Aee.. dan sebaliknya, setelah itu semua orang tertawa, sambil berpura-pura minum susu (ulangi 4 kali).

13

8



Tawa hening tanpa suara-bukalah mulut anda lebar-lebar dan tertawalah tanpa mengeluarkan suara sambil saling menatap dan membuat gerakan-gerakan lucu.

9



Tawa bersenandung dengan mulut tertutup-tawa dengan mulut tertutup dan mengeluarkan suara senandung hmmm.. saat bersenandung teruslah bergerak dalam kelompok dan berjabat tangan dengan orang yang berbeda.

14

10



Tawa mengayun-Berdirilah dalam lingkaran dan bergerak ke tangan sambil tertawa Aee... Ooo... Eee... Uuu...

11



Tawa Singa-julurkan lidah sepenuhnya dengan mata terbuka lebar dan tangan teracung seperti cakar singa dan tertawa dari perut.

15

12

13a

Tawa ponsel-berpura-puralah memegang ponsel dan coba untuk tertawa, sambil membuat berbagai gerakan kepala dan tangan serta berkeliling dan berjabat tangan dengan orang yang berbeda.

Tawa bantahan-tertawa sambil menudingkan jari kebebrapa anggota kelompok seolah sedang berbantahan.

16

13b

14

Tawa memaafkan/meminta maaf langsung-sesudah tawa bantahan, pegang kedua cuping hidung dan tertawa los sambil mengelengkan kepala (ala india) atau angkat kedua telapak tangan dan tertawa loss (lepas) seolah-olah minta maaf.

Tawa bertahap-tawa bertahap dimulai dengan tersenyum perlahan ditambahkan tawa kecil dan intensitas tawa semakin ditingkatkan. Lalu para anggota secara bertahap melakukan tawa bersemangat kemudian perlahan-lahan melirihkan tawa dan berhenti.

17

15

selesai

Tawa dari hati ke hati (tawa keakraban)-mendekat dan berpegangan tanganlah serta tertawa. Peserta bisa saling berjabat tangan atau memeluk, apapun yang terasa nyaman.

Teknik penutupan: meneriakkan 3 selogan
 "aku orang paling berbahagia di dunia ini" Y..A,
 "aku orang paling sehat di dunia ini" Y..A
 "aku anggota klub tawa" Y..A

18

*hasrat untuk mengejar semakin banyak pengalaman positif
sesungguhnya adalah sebuah pengalaman negatif. Sebaliknya, secara paradoksal,
penerimaan seseorang terhadap pengalaman negatif justru merupakan
sebuah pengalaman positif
(Manson, 2018)*

19

Daftar Pustaka

- Deliyani, N.L., Mahajudin.S., Adiningsih, S. 2015. Efektivitas Terapi Humor Dengan Media Film Komedu Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal HospitalMajapahit*. 7(2): 44-53.
- Mufarrihah, N., Umamah, F. 2017. Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia Di UPTD Griya Werdha Surabaya. *Jurnal Keperawatan* 10(2) : 166-174.
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Nuha Medika: Yogyakarta.

20

- Tamisa, Aslam. 2016. Latar Belakang Kecemasan Anak Pra Sekolah Kasus A (Im) Siswa Taman Kanak-Kanak Ar-Rahmah Palembang. *Jurnal Psikologi Islami* 2(2) :117-134.
- Untari, I. 2018. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Terapi Tertawa dan Senam Cegah Pikun*. Penerbit Buku Kedokteran ECG: Jakarta.

21



Lampiran 3

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Data Pribadi

1. Nama : Hendri Purnomoaji
2. NIM : B2017051
3. Tanggal Lahir : 23 Januari 1999
4. Tempat Lahir : Wonogiri
5. Jenis Kelamin : Laki - laki
6. Alamat Rumah
 - a. Rt/Rw : Dsn. Gunung Cilik Rt. 01/Rw.IV Mlopoharjo,
Wuryantoro, Wonogiri
 - b. Desa : Mlopoharjo
 - c. Kecamatan: Wuryantoro
 - d. Kabupaten : Wonogiri
 - e. Provinsi : Jawa Tengah
7. Telepon
 - a. Hp : 081475515251
 - b. Email : hendriaji992@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan SD di SD N 1 Mlopoharjo, Lulus Tahun 2011
2. Pendidikan SLTP di SMP N 1 Wuryantoro, Lulus Tahun 2014
3. Pendidikan SLTA di SMA N 1 Wuryantoro, Lulus Tahun 2017