

BAB I

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir memiliki tugas untuk menyelesaikan skripsi ini sebagai syarat untuk dapat memperoleh gelar sarjana. Pada mahasiswa tingkat akhir biasanya terdapat berbagai permasalahan, salah satu permasalahan yang ada ialah mahasiswa tingkat akhir mengalami stres dikarenakan adanya tuntutan dari keadaan yang ada, juga dapat disebabkan ketidakmampuannya mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi atau tugas akhir. Selain itu mahasiswa tingkat akhir mengalami stres dikarenakan berbagai faktor diantaranya ketika mahasiswa tingkat akhir mengajukan judul tugas akhirnya tidak dapat persetujuan dari dosen pembimbingnya, mahasiswa kesulitan dalam mencari referensi untuk menyelesaikan tugas akhirnya, dan mahasiswa kesulitan dalam menyusun isi didalam tugas akhirnya (Jhamzah, *et al* 2018).

Hasil survey yang dilakukan oleh American College Health Association (ACHA) pada tahun 2013 di Amerika, menjelaskan satu diantara masalah besar yang dihadapi mahasiswa dalam dunia perkuliahan adalah stres, dan 9 dari 10 mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi atau tugas akhir akan mengalami tanda dan gejala dari stres. Dilihat dari hasil observasi yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir prodi DIV Fisioterapi di Universitas' Aisyiyah Surakarta bahwasanya 7 mahasiswa dari 10 mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi atau tugas akhir mengalami tanda dan gejala dari stres. Dari hasil observasi tersebut, mahasiswa mengalami stres karena individu tidak mampu dalam mengontrol dirinya sendiri.

Dalam menangani stres (Sulfiani, *et al* 2018) mengemukakan bahwa terapi tertawa sebagai terapi relaksasi untuk memperlancar peredaran darah sehingga dapat mencegah penyakit yang ada didalam tubuh, serta untuk memelihara kesehatan tubuh, dan dapat menghilangkan stres. Dengan melakukan terapi tertawa ini, maka akan dilakukan latihan untuk memunculkan respon relaksasi sehingga dapat mencapai keadaan tenang dan dapat memberikan pijatan halus pada kelenjar-

kelenjar yang ada di dalam tubuh, serta dapat menurunkan produksi kortisol dalam darah serta dapat mengembalikan pengeluaran hormon. Terapi tertawa ini dimulai dengan latihan pernapasan yang tepat, kemudian melakukan latihan tawa dengan cara melucu disertai dengan gerakan. Stres yang disebabkan oleh karena banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi, maka dengan tertawa akan dapat membantu untuk mengeluarkan hormon *endorphine* yang berfungsi untuk mengurangi rasa sakit serta meningkatkan kekebalan pada tubuh. Tubuh yang rileks akan mampu membuktikan untuk menurunkan tingkat stres, salah satu cara untuk mencapai kondisi rileks ini dengan cara tertawa.

Mahasiswa fisioterapi tingkat akhir belum banyak yang tahu tentang bagaimana cara melakukan latihan terapi yoga tawa sehingga diperlukan media untuk memberikan informasi serta edukasi pada mahasiswa tingkat akhir untuk mengurangi tingkat stres yang dialami, salah satu media yang diperlukan ialah media KIE. Dari uraian diatas maka di butuhkan media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) untuk mempermudah mahasiswa dan masyarakat untuk mengetahui tentang penanganan dan pencegahan stres. Salah satu media KIE yang akan digunakan ialah *Booklet*.

Menurut (Albar, *et al* 2018) *booklet* merupakan sebuah media publikasi yang berupa kertas beberapa lembar dan halaman, tetapi tidak setebal buku. Di sisi lain pengertian *booklet* sendiri ialah sebuah media massa cetak yang mempunyai tujuan untuk menyebarkan informasi, sehingga pandangan orang bahwa *booklet* tidak jauh berbeda dengan promosi. *Booklet* sendiri mempunyai beberapa kelebihan antaranya dapat dipelajari setiap saat karena di desain atau di bentuk mirip dengan buku dan dapat memuat informasi relative lebih banyak di bandingkan dengan media lainnya. *Booklet* dibuat dengan ukuran 3,5 x 8,5 inchi yang terdiri dari 16-24 halaman. Menggunakan huruf 10 pt, spasi 1 dengan *Times New Roman*. Penggunaan sub judul dengan ukuran lebih besar dari teks, dapat juga menggunakan *Bold*. Penulisan tidak menggunakan huruf kapital semua namun margin disesuaikan dengan besar kolom. Dalam penerapan konsistensi penulisan harus memperhatikan *Header*, jenis huruf, *Bullet/Numbering*, dan penekanan (*Bold/Italic*). Penggunaan gambar sesuai gerakan dan sesuai isi materi.

Tujuan dari pembuatan media KIE ini sebagai media promotif yang berisi informasi untuk mempermudah penyampaian kepada semua orang khususnya kepada mahasiswa semester akhir supaya dapat mengetahui penanganan, pencegahan, manfaat dan menambah wawasan tentang terapi yoga tawa untuk menurunkan tingkat stres. Manfaat pembuatan media KIE dalam bentuk *booklet* bagi profesi fisioterapi dapat dijadikan sebagai rekomendasi latihan bagi teman lainnya dan dapat menambah wawasan keilmuan tentang terapi yoga tawa untuk menurunkan tingkat stres. Bagi penulis sendiri bermanfaat untuk menambah pengetahuan, pengalaman, dalam pembuatan KIE. Bagi institusi hasil luaran ini diharapkan dapat menambah wawasan, keilmuan, dan sebagai bahan ajar tentang terapi yoga tawa untuk menurunkan tingkat stres. Bagi masyarakat diharapkan dapat digunakan sebagai media kepada masyarakat mengenai tindakan yang diberikan dalam melakukan terapi tertawa untuk menurunkan tingkat stres, juga dapat dijadikan bahan referensi latihan.