

## LAMPIRAN

### *Lampiran 1 Penjelasan Penelitian Bagi Responden*

#### **PENJELASAN PENELITIAN**

#### **BAGI RESPONDEN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dewi Masruroh

Alamat : Keputih, gg III c No. 25 VW, Sukolilo Surabaya.

Pekerjaan : Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.

Nomor Kontak : 085600883295

E-mail : [masrurohd8@gmail.com](mailto:masrurohd8@gmail.com)

**Judul Penelitian** : Pengaruh Terapi Humor dengan Media Film Komedi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi.

#### **Tujuan Penelitian**

**Tujuan Umum** : Menjelaskan pengaruh terapi humor dengan media film komedi terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi.

**Tujuan Khusus** :

1. Mengidentifikasi penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi humor dengan media film komedi.
2. Menganalisis pengaruh terapi humor terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi pada lansia sebelum dan sesudah intervensi.

#### **Perlakuan yang dilakukan pada subjek**

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen, dalam penelitian ini responden akan dilakukan:

1. Jika subjek menyetujui untuk ikut serta dalam penelitian ini, peneliti akan membagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.
2. Pada tahap awal, kelompok kontrol maupun kelompok intervensi diminta untuk mengisi data demografi lansia dan mendapat perlakuan *post test* berupa pengukuran tekanan darah.

3. Lansia kelompok intervensi akan mendapat tontonan berupa video film komedi dengan durasi 10 s.d 15 menit.
4. Pada tahap akhir setiap sesi, kelompok control mapupun perlakuan akan mendapat *post test* berupa pengukuran tekanan darah.
5. Kegiatan akan dilakukan dalam 6 sesi atau 6 kali pertemuan dengan hari yang berbeda.

#### **Manfaat penelitian bagi subjek penelitian**

Rangkaian kegiatan terapi humor dengan media film komedi terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi, dapat digunakan sebagai alternative pilihan dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi guna mencapai derajat kesehatan yang optimal

#### **Hak untuk undur diri**

Keikutsertaan lansia dalam penelitian ini bersifat sukarela dan lansia-lansia berhak untuk mengundurkan diri kapan pun, tanpa menimbulkan konsekuensi yang bersifat merugikan lansia dan apabila dalam penelitian ini tidak bersedia dijadikan responden, maka peneliti akan mencari responden yang lain.

#### **Jaminan kerahasiaan data**

Semua data dan informasi identitas lansia akan dijaga kerahasiaannya, yaitu dengan tidak mencantumkan identitas lansia secara jelas dan pada laporan penelitian nama lansia diibuat kode

#### **Informasi tambahan**

Penelitian ini akan menyampaikan hasil penelitian kepada lansia. Jika lansia mengijinkan, hasil penelitian ini juga akan diberikan kepada institusi pendidikan dimana peneliti sedang belajar serta pada panti werdha setempat.

#### **Pernyataan kesediaan**

Apabila lansia telah memahami penjelasan dan setuju sebagai responden dalam penelitian ini, mohon menandatangani surat pernyataan bersedia berpartisipasi sebagai responden penelitian.

Surabaya, ..... November 2018

Hormat Saya

Dewi Masruroh

Lampiran 2 *Informed Consent*

**SURAT PERNYATAAN  
BERSEDIA MENJADI RESPONDEN PENELITIAN  
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertandatangan dibawah ini, menyatakan BERSEDIA/TIDAK BERSEDIA \*) menjadi peserta/ responden penelitian yang akan dilakukan oleh Dewi Masruroh, mahasiswi Program Studi S1 Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya, dengan judul:

“Pengaruh Terapi Humor dengan Media Film Komedi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi”

Nama :

Umur :

Alamat :

No Telp/Hp :

Kode \*\* :

Sebagai responden dari penelitian tersebut, persetujuan ini saya buat dengan sadar dan tanpa paksaan dari siapapun. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

\*) coret yang tidak perlu

\*\*) diisi oleh peneliti

Surabaya, November 2018

Peneliti

Responden

Dewi Masruroh

(.....)

Lampiran 3 Data Demografi

**KUISIONER**

**DATA DEMOGRAFI RESPONDEN**

Petunjuk pengisian:

1. Diisi oleh responden
2. Beri tanda (X) pada pilihan jawaban
3. **Kotak “kode responden” hanya diisi oleh peneliti**



“kode responden”

Pertanyaan:	
1	Usia Responden: 1. 60 – 69 tahun 2. 70 – 79 tahun 3. ≥ 80 tahun
2	Jenis kelamin responden 1. Laki-laki 2. Perempuan
3	Status perkawinan 1. Tidak menikah 2. Menikah 3. Janda atau duda
4	Pendidikan terakhir responden 1. Tidak sekolah 2. SD ( Sekolah Dasar) 3. SMP ( Sekolah Menengah Pertama) 4. SMA (Sekolah Menengah Atas) 5. Sarjana
5	Pekerjaan sebelum menghuni panti 1. Tidak bekerja 2. Petani 3. Guru 4. Wiraswasta 5. Lain-lain
6	Riwayat hipertensi 1. Sedang 2. Ringan 3. Berat Obat yang di konsumsi:.....

Lampiran 4 Satuan Acara Kegiatan

### **SATUAN ACARA KEGIATAN (SAK)**

#### **PENGARUH TERAPI HUMOR DENGAN MEDIA FILM KOMEDI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

Pokok bahasan	: Terapi Humor dengan Media Film Komedi
Hari, tanggal	:
Waktu Pertemuan	: 30 Menit , Pukul 10.00 WIB
Tempat	: PSLU Pucang Gading Semarang dan Wisma Lansia Harapan Asri Banyumanik Semarang
Sasaran	: Lansia yang Tinggal di PSLU Pucang Gading Semarang dan Wisma Lansia Harapan Asri Banyumanik Semarang dengan Hipertensi Ringan s.d Sedang

---

#### **I. Tujuan Intruksional Umum (TIU)**

Setelah mendapatkan terapi humor dengan media film komedi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

#### **II. Tujuan Intruksional Khusus (TIK)**

Setelah dilaksanakan kegiatan lansia mampu:

1. Memahami pengertian terapi humor
2. Mengetahui manfaat terapi humor
3. Mampu mengaplikasikan erapi humor dalam kehidupan sehari-hari.

#### **III. Materi Pembelajaran**

Pokok bahasan: Terapi Humor dengan Media Film Komedi

Sub Pokok Bahasan:

1. Pengertian Terapi Humor
2. Manfaat Terapi Humor

3. Menjelaskan cara pengaplikasian terapi humor

#### IV. Metode Pembelajaran

1. Ceramah
2. Menonton Film Komedi ; Kirun vs Bagiyo, Belong Kancil dan Pojok Angkringan

#### V. Media

1. LCD Proyektor
2. Pengeras Suara

#### VI. Kegiatan

No	Waktu	Kegiatan
1	5 Menit	Pembukaan: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengucapkan Salam</li> <li>- Menanyakan Kabar</li> <li>- Melakukan Kontrak Waktu</li> <li>- Menyampaikan Manfaat dan Tujuan Pembelajaran dari materi yang akan disampaikan</li> </ul>
2	5 Menit	<i>Pre Test:</i> Mengukur Tekanan Darah Lansia
3	15 Menit	Pelaksanaan: <ul style="list-style-type: none"> <li>Pertemuan 1: Melihat video ( Kirun Vs Bagiyo 1)</li> <li>Pertemuan 2: Melihat Video ( Belong Kancil 1)</li> <li>Pertemuan 3: Melihat video (Pojok Angkringan 1)</li> <li>Pertemuan 4: Melihat video ( Kirun Vs Bagiyo 2 )</li> <li>Pertemuan 5: Melihat Video ( Belong Kancil 2)</li> <li>Pertemuan 6: Melihat video (Pojok Angkringan 2)</li> </ul>
4	5 Menit	<i>Post Test:</i> Mengukur Tekanan Darah Lansia

**VII. Pengorganisasian**

Pelaksana : Dewi Masruroh

**VIII. Evaluasi**

a. Evaluasi Struktur

- Lansia memperhatikan kegiatan dengan baik.
- Penyelenggara kegiatan dilakukan oleh mahasiswa keperawatan
- Pengorganisasian dilakukan 1 hari sebelum pelaksanaan kegiatan

b. Evaluasi Proses

- Lansia antusias terhadap materi yang disampaikan
- Lansia tidak meninggalkan tempat selama kegiatan berlangsung
- Lansia terlibat aktif dalam kegiatan

c. Evaluasi Hasil

- Ada penurunan tekanan darah pada lansia

**IX. Lampiran Materi**

**a. Definisi Terapi Humor**

Terapi humor yaitu tindakan untuk menstimulasi seseorang untuk tertawa, tindakan ini mampu merangsang pelepasan opiat endogenous yang disebut dengan endorfin. Manfaat endorfin yaitu membuat relaksasi yang berdampak pada pelebaran pembuluh darah sehingga menurunkan tekanan darah, dengan kondisi relaks juga akan membuat denyut jantung menjadi normal. (Dolau, 2004)

Terapi humor adalah penggunaan humor untuk mengurangi rasa sakit fisik atau emosional dan stres. Tujuannya adalah mengurangi stress dan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Banyak sekali

manfaat terapi humor diantaranya, meningkatkan kekebalan tubuh terhadap penyakit, mengurangi ketegangan otot syaraf, memperlancar sistem peredaran tubuh, meningkatkan kualitas hidup, mendorong relaksasi dan menurunkan tekanan darah tinggi, mengurangi tingkat depresi dan meningkatkan *mood* (Purwanto, 2013)

Humor dikenal dalam keperawatan sebagai pembantu klien dalam menerima, menghargai, dan mengungkapkan sesuatu yang lucu, dapat ditertawakan, atau menggelikan dalam upaya membina hubungan, meredakan ketegangan, melepaskan kemarahan, atau mengatasi perasaan yang menyakitkan. Hal tersebut dapat mengurangi tingkat stress dan depresi pada individu. Secara psikologis, dapat meredakan kecemasan dan depresi dengan menghambat impuls yang tidak diterima secara social atau secara pribadi, dengan memfokuskan pada unsur menggelikan dari sebuah situasi (McCloskey & Bulecheck, 2000, dalam Kozier, Erb, Berman & Snyder, 2010)

Humor akan menghasilkan tawa yang secara fisiologis dan psikologis akan berdampak positif. Secara fisiologis dapat membantu memberikan stimulasi dan relaksasi terbentuk setelah tertawa, yang mengakibatkan otot pernapasan berkembang secara baik, menurunkan ketegangan otot. Pemberian terapi humor ini dapat diberikan dalam berbagai bentuk media seperti tayangan humor, cerita lucu, atau meragakan sesuatu yang menggelikan (Ariana, 2006, dalam Fahruliana, 2011)



**b. Fungsi Terapi Humor**

Dalam fungsi psikologis, humor ditengarai merupakan sebuah mekanisme untuk beradaptasi yang berimplikasi melahirkan ketenangan psikologis, stabilitas emosi, dan relaksasi kejiwaan. Sekaitan dengan fungsi ini, Deddy Mulyana, seorang Guru Besar dan pakar ilmu komunikasi Unpad, mengintrodusir pendapat Thorson, Mc Dougall, Leiber, Shurcliff, Lucas dan Frank Caprio. Dalam fungsi medikal, selera humor ternyata bisa memberi kita kemampuan untuk menemukan kesenangan, mengalami kegembiraan, dan juga untuk melepaskan ketegangan (*tension*). *Ending*-nya, humor bisa menjadi alat perawat diri (*self-care*) yang sangat efektif (Ridwan, 2010)

Humor merupakan salah satu solusi untuk menyegarkan pikiran kita ditengah berbagai masalah yang sedang kita hadapi. Apresiasi seseorang terhadap humor akan sangat membantu dalam menyeimbangkan kondisi emosional dan kesehatannya (Abdullah, 2012).

**c. Jenis-Jenis Terapi Humor**

Berbagai macam jenis humor dapat digunakan untuk terapi. Salah satunya yaitu humor lawak. Humor lawak biasanya dikenal dengan segala sesuatu yang lucu, yang membuat orang tertawa. Humor lawak bisa sebagai semacam pemancingan (stimulasi) yang memancing refleks tertawa (Nurrahmani, 2012). Humor lawak ini memiliki seni tradisi yang berupa seni suara dan pertunjukan. Jenis-jenis seni yang dipertunjukkan misalnya tari, wayang, ludruk dan ketoprak. Ketoprak

adalah salah satu jenis teater tradisional yang terdapat di daerah Jawa, yang dahulu dikenal dengan ketoprak onglek, ketoprak barangan. Ketoprak suatu pertunjukan yang mengandung komponen cerita humor yang akan menyebabkan seseorang tertawa. Ketoprak terdiri atas aspek pelaku, lakon dan panggung. Aspek pelaku terdiri atas penari, dalang, niyaga dan pesinden (Swarawati) (Markamah, 2006, dalam Retnowati, 2013).