

Tertawa Mengatasi Insomnia dan Meningkatkan Kesehatan Lansia



Sumber : Canva

Lansia dalam perkembangannya memiliki beberapa masalah kesehatan yang seringkali disebut sindroma geriatri. Terdapat 14 masalah yang seringkali ditemui pada lansia meliputi, gangguan aktivitas tubuh, gangguan keseimbangan tubuh, menurunnya kekebalan tubuh, gangguan tidur, penurunan pendengaran dan penglihatan, depresi, gangguan BAK dan BAB, menurunnya fungsi kognitif, malnutrisi, gangguan seksualitas, munculnya berbagai macam penyakit, hingga kemiskinan. Insomnia atau gangguan tidur menjadi masalah yang sering dikeluhkan oleh lansia. Kondisi insomnia dapat menyebabkan tubuh mengalami gangguan fisik maupun emosional. Insomnia yang tidak diatasi dengan baik secara tidak langsung dapat menurunkan kesehatan lansia. Gangguan tidur dapat disebabkan oleh banyak hal, dimana faktor usia menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya gangguan tidur. Selain itu, kondisi psikologis dan fisik lansia akibat adanya pola aktivitas dan perilaku, serta konsumsi obat-obatan tertentu dapat meningkatkan kondisi insomnia pada lansia.

Insomnia yang terjadi karena faktor usia pada lansia, dikaitkan dengan proses penuaan yang terjadi akibat adanya perubahan pada mekanisme otak yang berhubungan dengan gelombang tidur. Insomnia yang terjadi pada lansia dapat memunculkan masalah seperti, tekanan darah tinggi, stroke, demensia, depresi, sehingga menurunkan status kesehatan lansia. Waktu ideal lansia untuk tidur sekitar 7 jam, namun tidur selama 7 jam bukan merupakan indikator utama untuk menilai kualitas tidur lansia. Insomnia merupakan kondisi dimana individu tidak mampu untuk mencukupi kebutuhan dan kualitas tidurnya. Kualitas tidur dapat diukur dengan berapa jam waktu tidur, berapa kali terbangun selama tidur, berapa lama jarak waktu tidur sejak berada di tempat tidur, serta dalam satu minggu berapa kali merasa tidak dapat tidur dengan nyenyak. Mengatasi insomnia pada lansia dapat membantu untuk

meningkatkan kesehatan lansia. Salah satu yang dapat dilakukan oleh lansia untuk membantu mengatasi insomnia yaitu dengan terapi tertawa.

Terapi tertawa (*laughter therapy*) merupakan terapi dengan menggunakan humor dan tawa untuk membantu individu menyelesaikan masalah, sehingga membuat tubuh merasa nyaman, rileks, dan senang. Penerapan terapi tertawa ini dapat menghasilkan perasaan yang lega, sehingga membantu tubuh untuk mengatasi masalah gangguan tidur. Saat tertawa mulut akan terbuka dan tertutup sehingga dapat menangkap banyak oksigen yang dapat membantu fungsi otak memproduksi hormon yang membuat bahagia. Cara yang dapat dilakukan untuk mengaplikasikan terapi tertawa, meliputi :

1. Tepuk tangan sebanyak 3x sambil mengucapkan Hu.. Ha.. Hu.. Ha..
2. Lakukan nafas dalam dengan tarikan nafas melalui hidung dan dihembuskan melalui mulut secara perlahan
3. Gerakkan bahu ke depan dan ke belakang dengan menundukkan kepala hingga menyentuh dada, lalu mendongakkan kepala ke atas selama beberapa saat. Kemudian, kembali ke posisi semula. Lakukan sebanyak lima kali.
4. Angkat kedua tangan diudara dan kepala agak mendogak ke atas dan rasakan seolah tawa langsung keluar dari hati
5. Lakukan beberapa kali sampai merasa lebih tenang

Terapi tertawa dapat dilakukan untuk membantu lansia mengatasi insomnia ataupun depresi. Terapi ini dapat membantu lansia mengatasi masalah kesehatan yang sedang dihadapi. Lansia yang memiliki pemikiran bahagia dapat meningkatkan status kesehatannya yang berkaitan dengan kesejahteraan dan peningkatan kualitas hidup lansia.

Penulis : Titis Mustikowati Danasari

Daftar Pustaka :

- Erfandau, Ananta., *et al.* (2017). *Pengaruh Terapi Tawa terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Lanjut Usia (UPT PSLU) Kabupaten Jember.* E-Jurnal Pustaka Kesehatan 5:2 pp 276-283.
- Nugraha, Susiana., Agustin, Dinni., (2020). *Prediktor Faktor Lingkungan Sosial untuk Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Rural dan Urban.* Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS) 4:1 pp 81-89
- Patel, Dheval., *et al.* (2018). *Insomnia in the Elderly : A Review.* *Journal of Clinical Sleep Medicine* 14:6 pp 1017-1024.

Widowati, Daruning Tyas., *et al.* (2022). *Hubungan Faktor Risiko Lingkungan Rumah dengan Kejadian Jatuh pada Lansia di Kota Bandung 2022*. Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS) 6:2 pp 168-176.