



**ANALISIS INTERVENSI TERAPI TAWA TERHADAP
KELUHAN KELELAHAN KERJA PADA GURU SMA NEGERI
YANG MENERAPKAN SISTEM *FULL DAY SCHOOL* DI
PALEMBANG**

SKRIPSI

OLEH

WENNY FATIKASARI

NIM. 10011281520284

PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2019



**ANALISIS INTERVENSI TERAPI TAWA TERHADAP
KELUHAN KELELAHAN KERJA PADA GURU SMA NEGERI
YANG MENERAPKAN SISTEM *FULL DAY SCHOOL* DI
PALEMBANG**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar (S1)
Sarjana Kesehatan Masyarakat Pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

OLEH

WENNY FATIKASARI

NIM. 10011281520284

PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2019

**KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA
/KESEHATAN LINGKUNGAN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, Juli 2019**

Wenny Fatikasari

Analisis Intervensi Terapi Tawa terhadap Keluhan Kelelahan Kerja pada Guru SMA Negeri dengan Sistem *Full Day School* di Palembang

xi + 75 + 19 tabel + 7 gambar + 7 lampiran

ABSTRAK

Full Day School merupakan suatu sistem pendidikan yang mewajibkan semua siswa berada di sekolah selama 8 jam setiap harinya dari senin-jumat. Di Palembang, ada dua sekolah yang menjadi plotting sistem ini ialah SMAN Sumatera Selatan dan SMA Plus Negeri 17 Palembang. Selain itu kedua sekolah ini juga menerapkan dua kurikulum ialah kurikulum nasional 2013 dan kurikulum Cambridge yang menggunakan *full* bahasa inggris dalam proses belajarnya. Penambahan jam kerja yang lebih panjang mengakibatkan banyak guru mengeluhkan kelelahan karena guru dituntut datang lebih pagi dan pulang lebih lama dibanding para siswa. Intervensi terapi tawa untuk 17 guru pada kelompok intervensi selama 8 kali dengan durasi 15-20 menit bertujuan mencegah kelelahan kerja dan mengurangi emosi negatif pada diri responden. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis terapi tawa terhadap keluhan kelelahan kerja pada guru SMA Negeri dengan sistem *Full Day School* di Palembang. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Sampel dalam penelitian ini adalah guru SMA Negeri dengan sistem *Full Day School* di Palembang sebanyak 34 orang dimana 17 orang kelompok kontrol dan 17 orang kelompok intervensi. Uji statistic dilakukan dengan menggunakan uji *independen sample t-test* dan uji *paired sample t-test*. Hasil uji *independent sample t-test* antara lain tingkat kelelahan kerjas ebelum perlakuan (*pretest*) p value $0,329 > 0,05$ dan sesudah perlakuan (*posttest*) p value $0,043 < 0,05$. Hasil uji *paired sample t-test* adalah kelompok kontrol $0,096 > 0,05$ dan kelompok intervensi $0,000 < 0,05$. Terdapat perbedaan tingkat kelelahan kerja sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok intervensi. Kelompok intervensi menunjukkan penurunan tingkat kelelahan kerja yang signifikan. Sebaiknya, terapi tawa dapat digunakan untuk mengurangi rasa gugup, cemas dan kurang percaya diri.

Kata Kunci : *Full Day School*, Kelelahan Kerja, Terapi Tawa
Kepustakaan : 73 (1980-2018)

**KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA
/KESEHATAN LINGKUNGAN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, Mei 2019**

WennyFatikasari

**Analysis Of The Laughter Theraphy Intervention Towards Work Fatigue
Complaints On Public High School Teachers Who Apply Full Day School
System In Palembang**

xi + 75 + 19 tables + 7 pictures + 7 attachments

ABSTRACK

Full Day School System is an education system where all students are required to be in school for 8 hours everyday from Monday to Friday. In Palembang, this education systems were plotted by two schools which were SMAN Sumatera Selatan dan SMA Plus Negeri 17 Palembang National Curriculum 2013 and Cambridge curriculum are used in two schools that use English in the studying process. The addition working hours are complained by the teachers to get fatigue. Laughter teraphy was given to 17 teachers in the intervention group for 8 times with 15-20 minutes duration which aimed for preventing work fatigue and reducing negative emotions. The aim of this study was to analyze the laughter therapy intervention towards work fatigue on public high school who apply full day school system in Palembang. This study used quasi experimental research with pretest and posttest control group design. The sample of this study was public high school teacher with full day school system in Palembang as many as 34 people. Statistical test were carried out using independent sample t-test and paired sample t-test. The independent sample t-test results before the treatment (pretest) p value $0,329 > 0,05$ and after treatment (posttest) p value $0,043 < 0,05$. While the results of control group $0,096 > 0,05$ and the intervention group $0,000 < 0,05$. There were different level of fatigue work before and after intervention in intervention group. The intervention group showed a significant decrease in the level of fatigue work. The laughter therapy could be used to reduce nervousness, anxiety and lack of confidence..

Keyword : Fatigue Work, Full Day School, Laughter Theraphy

Literature : 73 (1980-2018)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujur jujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, Juli 2019



Wenny Fatikasari

NIM 10011281520284


HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul “Analisis Intervensi Terapi Tawa terhadap Keluhan Kelelahan Kerja pada Guru SMA Negeri yang Menerapkan Sistem *Full Day School* di Palembang” telah dipertahankan di hadapan Panitia Ujian Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 14 Juni 2019 dan telah diperbaiki, diperiksa serta disetujui sesuai dengan masukan Panitia Sidang Ujian Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.


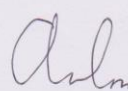
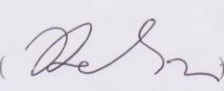
Indralaya, Juli 2019

Panitia Sidang Ujian Skripsi

Ketua :

1. Fenny Etrawati, S.K.M., M.K.M. ()
NIP. 198905242014042001

Anggota :

1. Mona Lestari, S.K.M., M.KKK ()
NIP. 199006042019032019
2. Amrina Rosyada, S.K.M., M.P.H ()
NIP. 199304072019032020
3. Desheila Andarini, S.K.M., M.Sc ()
NIP. 1989122019032016

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Iwan Stia Budi, S.K.M., M.Kes.
NIP. 197712062003121003

RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Wenny Fatikasari
NIM : 10011281520284
Tempat/Tanggal Lahir : Karawang/14 Januari 1998
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Taqwa Matamerah Gang Baru Rt.45 Rw. 05 No. 52, Sei-Selincah, Kalidoni, Palembang.
Email : wennyfatikas@gmail.com
Nomor HP : 081278788291

Riwayat Pendidikan

1. SD (2003-2009) : SD Negeri 208 Palembang
2. SMP (2009-2012) : SMP Negeri 37 Palembang
3. SMA (2012-2015) : SMA Negeri Sumatera Selatan
4. S1 (2015-2019) : Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Kesehatan Lingkungan (K3KL), Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya

Riwayat Organisasi

1. 2018-2019 : Leader of Health Safety Education Occupational Health and Safety Association (OHSA)
2. 2016-2017 : Staff Ahli Dinas Pendidikan dan Pengembangan Sumber Daya Masyarakat Badan Eksekutif Mahasiswa KM FKM Unsri
3. 2016-2017 : Staff Departemen Riset dan Edukasi Badan Otonom English and Study Club FKM UNSRI
4. 2015-2016 : Staff Muda Dinas Pendidikan dan Pengembangan Sumber Daya Masyarakat Badan Eksekutif Mahasiswa KM FKM Unsri

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat rahmat dan kekuatan yang telah di berikan akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Analisis Intervensi Terapi Tawa terhadap Keluhan Kelelahan Kerja pada Guru SMA Negeri yang menerapkan Sistem *Full Day School* di Palembang”. Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Orangtua dan Saudara yang menjadi motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Iwan Stia Budi, S.KM, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Sriwijaya.
3. Bapak Iwan Stia Budi, S.KM., M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Dr. Novrikassari, S.KM., M.Kes selaku Kepala Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
5. Ibu Elvi Sunarsih, S.KM., M.Kes selaku Kepala Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
6. Ibu Desheila Andarini, S.K.M., M.Sc sebagai Dosen Pembimbing yang telah sangat amat sabar membantu, meluangkan waktu, serta memberikan ilmu, arahan, masukan, saran, serta dukungan kepada peneliti agar mampu menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Fenny Etrawati, S.K.M., M.K.M selaku Ketua Penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan ilmunya dan saran yang sangat membantu dalam kesempurnaan penelitian ini.
8. Ibu Mona Lestari, S.K.M., M.KKK dan Amrina Rosyada, S.K.M., M.PH selaku Dosen Penguji yang telah sangat membantu, memberikan ilmu, saran, dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
9. Seluruh dosen dan staf civitas akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

10. Kepala Sekolah, Guru, dan Staff SMA Negeri Sumatera Selatan dan SMA Plus Negeri 17 Palembang yang telah memberi kesempatan untuk melakukan penelitian serta bersedia membantu penulis dalam melaksanakan penelitian.
11. Sahabat seperjuangan yang terus memotivasi dan menemani dalam menyelesaikan skripsi ini, Widya Ayu Pratiningsih. Serta Rizki Diah Lestari, Sari Purnama Hijah dan Dheo Alviansyah yang selalu membantu saat proses penelitian.
12. Teman-teman ter-uwu yang selalu memberi masukan dan mendengarkan keluh kesah selama proses pembuatan skripsi Rizki Diah Lestari, Putri Asia, Juliah Utami, Junita Sari dan Indri Amrina.
13. Ade Prima Karuana pengingat yang selalu memantau dan membantu dalam proses pembuatan skripsi.
14. Semua rekan angkatan 2015 Fakultas Kesehatan Masyarakat khususnya kelas D yang senantiasa saling merangkul dalam menghadapi drama perkuliahan.

Sesungguhnya masih banyak lagi pihak yang membantu, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih atas segala bantuan dan kebaikannya, semoga Allah SWT memberikan balasan. Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna baik dari segi susunan serta cara penulisan, karenanya kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberi manfaat berbagai pihak.

Indralaya, Juli 2019

Wenny Fatikasari

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Ringkasan (Abstrak Indonesia)	i
Halaman Ringkasan (Abstrak Inggris).....	ii
Lembar Pernyataan Bebas Plagiarisme	iii
Halaman Pengesahan	iv
Riwayat Hidup	v
Kata Pengantar	vi
Daftar Isi.....	vii
Daftar Gambar.....	x
Daftar Tabel	xi
Daftar Lampiran	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5.Ruang Lingkup Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Pengertian Kelelahan Kerja	7
2.1.1 Pengertian Kelelahan Kerja	7
2.1.2 Jenis Kelelahan Kerja.....	8
2.1.3 Faktor Penyebab Kelelahan Kerja.....	11
2.1.4 Mekanisme Kelelahan.....	14
2.1.5 Gejala Kelelahan Kerja	14
2.1.6 Dampak Kelelahan Kerja	15
2.1.7 Pengukuran Kelelahan Kerja	16
2.1.8 Cara Mengatasi Kelelahan Kerja	19
2.2. Terapi Tawa	19
2.2.1 Pengertian Tawa.....	19
2.2.2 Manfaat Terapi Tawa	20
2.2.3 Hubungan Terapi Tertawa dengan Kelelahan Kerja.....	21
2.2.4 Dasar Teori Terapi Tawa	21
2.2.5 Tahapan Terapi Tawa.....	23
2.2. Kerangka Teori	29
2.3. Penelitian Terdahulu	30
BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL	
3.1. Kerangka Konsep.....	31
3.2. Definisi Operasional	32
3.3. Hipotesis	32

BAB IV METODE PENELITIAN	
4.1. Desain Penelitian	33
4.2. Populasi dan Sampel.....	34
4.2.1. Populasi.....	34
4.2.2 Sampel.....	35
4.3. Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data	36
4.3.1 Jenis Pengumpulan Data	36
4.3.2 Cara Pengumpulan Data.....	36
4.3.3 Alat Pengumpulan Data	39
4.4 Pengolahan Data.....	39
4.5 Analisis dan Penyajian Data	40
4.5.1 Analisis Data	40
4.5.2 Penyajian Data	42
BAB V HASIL PENELITIAN	
5.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	43
5.1.1 SMA Plus Negeri 17 Palembang.....	43
5.1.1 SMAN Sumatera Selatan.....	44
5.2 Hasil Penelitian	46
5.2.1. Analisis Univariat	46
5.2.2 Analisis Bivariat	53
BAB VI PEMBAHASAN	
6.1 Keterbatasan Penelitian.....	56
6.2 Kelelahan Kerja.....	57
6.3 Pengaruh Terapi Tawa terhadap Kelelahan Kerja	59
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	
7.1 Kesimpulan	66
6.2 Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Faktor Penyebab Kelelahan Kerja.....	11
Gambar 2.2 Rumus Mencari IMT	13
Gambar 2.3 Neraca Keseimbangan Sistem Aktivasi dan Inhibis	14
Gambar 2.4 Tahapan Terapi Tawa.....	22
Gambar 2.5 Kerangka Teori.....	29
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	31
Gambar 5.1 Grafik Hasil Rata-rata	53

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Standar IMT	13
Tabel 2.2 Tabel Penelitian Terdahulu	30
Tabel 4.1 Desain Penelitian.....	34
Tabel 4.2 Langkah-Langkah Pelaksanaan Terapi Tawa	35
Tabel 4.3 Analisis Normalitas Data Kelelahan Kerja Pretest posttest Kontrol	40
Tabel 4.4 Analisis Normalitas Data Kelelahan Kerja Pretest posttest Intervensi	41
Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jumlah Guru SMA Negeri..	46
Tabel 5.2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur	46
Tabel 5.3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	47
Tabel 5.4 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Status	47
Tabel 5.5 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Masa Kerja....	48
Tabel 5.6 Perbandingan Tingkat Kelelahan Kerja Kedua Kelompok.....	49
Tabel 5.7 Analisis Rata-rata Tingkat Kelelahan Kerja Kedua Kelompok..	52
Tabel 5.8 Analisis Rata-rata Tingkat Kelelahan Kerja <i>Pretest Posttest</i>	54
Tabel 5.9 Analisis Rata-rata Tingkat Kelelahan Kerja Pretest Posttest	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consent

Lampiran 2. Lembar Kuesioner Alat Ukur Perasaan Kelelahan Kerja

Lampiran 3. Output

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian

Lampiran 5. Surat Selesai Penelitian

Lampiran 6. Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Keselamatan dan produktivitas di tempat kerja berkaitan erat dengan kesehatan pekerja. Tempat kerja memiliki banyak bahaya seperti kimia, fisik, biologis maupun psikososial yang dapat berdampak fisik maupun kesejahteraan psikologis. Bagaimana bahaya ini dikelola ditempat kerja adalah kuncinya. Sebuah tempat kerja dimana bahaya ini terkontrol dengan baik, serta budaya kesehatan yang aktif dan lingkungan kerja mendukung dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan pekerja. Hampir semua orang mengalami kelelahan dari waktu ke waktu. Namun, kelelahan yang berlebihan saat bekerja adalah suatu hal yang besar karena kondisi ini berkaitan erat dengan kesehatan, keselamatan dan produktivitas (Lerman, et al., 2012). Jika kelelahan berlangsung lama (lebih dari 6 bulan) disertai dengan gejala lain maka bukan tidak mungkin *chronic fatigue syndrome* dapat terjadi (Royal Australasian College of Physicians, 2002).

Menurut survei yang dilakukan oleh *National Safety Council* (NSC), terdapat 57% perusahaan yang pekerjanya pernah mengalami absen kerja dimana 32% melaporkan cedera dan nyaris mati karena kelelahan pada pekerja. Hasil survei menemukan 13% cedera ditempat kerja dapat dikaitkan dengan kelelahan. Selain cedera dan risiko kesehatan bagi karyawan, kelelahan dapat mempengaruhi perusahaan. Menurut kalkulator biaya kelelahan NSC (*NSC's Fatigue Cost Calculator*), perusahaan dengan 1000 pekerja mengalami kehilangan lebih dari 1 juta dollar per tahun karena hari kerja yang hilang, produktivitas rendah, dan peningkatan perawatan kesehatan sebagai akibat yang ditimbulkan kelelahan pekerja (OHS, 2018). Kelelahan kerja mempengaruhi lebih dari 20% populasi pekerja di USA yang merugikan lebih dari 136 miliar dollar akibat produktivitas yang hilang dan biaya perawatan kesehatan setiap tahun. Namun, masalah kelelahan menjadi perhatian setelah ditemukan insiden besar seperti, bencana Three Mile Island, Chernobyl, dan Exxon Valdez (Cbia, 2016).

Selain di bidang industri, bidang pendidikan juga berpotensi terjadinya kelelahan terhadap pekerja, khususnya guru. Berdasarkan *Health Safety and Executive* (2018) menunjukkan bidang pendidikan berada pada urutan ke-5 dengan nilai signifikan tinggi sebagai tempat kerja yang dapat menyebabkan penyakit akibat pekerjaan yang salah satu faktor resikonya ialah kelelahan kerja. Guru berperan penting di kehidupan anak untuk memfasilitasi pembelajaran. Guru disebut juga sebagai kunci dalam membantu siswanya meraih potensi tertinggi. Guru tidak hanya bertugas untuk memberikan materi dan tugas, tetapi juga bertugas membimbing dan menuntun serta mengarahkan kearah yang lebih baik. Dengan tugas yang penting tersebut, tetapi perhatian terhadap efek gangguan kesehatan yang timbul pada guru masih rendah. Gangguan kesehatan yang sering muncul ialah kelelahan kerja seperti lelah berbicara, gugup, tidak konsentrasi, cenderung lupa dan tidak tekun. Murph (2017) menyatakan tiga alasan yang menyebabkan kelelahan kerja pada guru antara lain terlalu banyak mengambil keputusan dan terlalu tekun, emosi tinggi, dan kekhawatiran yang berlebih. Kelelahan kerja yang terjadi pada guru dapat berakibat pada menurunnya perhatian guru, perlambatan dan hambatan efisiensi, lambat dan sukar berpikir, penurunan kemampuan atau dorongan untuk bekerja, menurunnya efisiensi dan kegiatan fisik serta mental yang akhirnya dapat menyebabkan penurunan produktivitas kerja pada guru (Budiono, 2003).

Beberapa penelitian pada guru terkait kelelahan kerja yang dialami guru. Penelitian yang dilakukan Leme dan Maia (2015) tentang kelelahan kerja pada guru yang disebabkan oleh teknologi ruang kelas yang modern. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil 29% guru mengalami kelelahan yang sedang dan 14% mengalami kelelahan visual sedang. Penelitian lainnya oleh Banks, Bottalico dan Hunter (2017) menunjukkan hasil yang signifikan dari efek ukuran fisik dan kapasitas ruang kelas pada guru yang menyebabkan keluhan kelelahan vokal (*vocal fatigue*). Guru yang mengajar di ruang kelas yang lebih luas mengalami kelelahan vokal lebih besar dibanding dengan ukuran yang kecil. Penelitian lainnya terkait kelelahan kerja pada guru antara penelitian Koesyanto (2008). Penelitian ini dilakukan pada guru sekolah dasar se-Kecamatan Semarang Barat pada tahun ajaran 2006/2007 terkait beban kerja dan kelelahan kerja mengajar

pada guru. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil 20% guru mengalami kelelahan tingkat rendah, 63,6% mengalami kelelahan tingkat sedang, dan 16,4% mengalami kelelahan tingkat berat. Selain itu ditemukan hubungan yang signifikan antara kelelahan kerja dan beban kerja mengajar yang dilakukan guru.

Salah satu penyebab terjadinya kelelahan pada guru ialah jam kerja yang panjang. Sejak diterapkan Permen Nomor 23 Tahun 2017 Tentang Hari Sekolah dimana sekolah 8 jam sehari atau *Full Day School* menyebabkan bertambahnya beban kerja pada guru. Menurut Reni Marlinawati, Anggota Komisi X DPR RI, penambahan jam kerja dapat mengakibatkan berkurangnya waktu untuk melakukan evaluasi belajar serta berkurangnya waktu dalam merencanakan program pembelajaran. Hal ini dikarenakan guru pergi pagi dan pulang pukul 18.00 yang kemudian menyebabkan kelelahan pada guru ditambah dengan memeriksa tugas para siswa. Kelelahan pada guru ini dapat menimbulkan efek terhadap kualitas proses mengajar serta variasi program mengajar. Pada awal wacana penerapan *Full Day School* hanya ada beberapa provinsi yang berkomitmen untuk menerapkan *Full Day School* yaitu Riau, Sumatera Selatan dan Bengkulu. Di Sumatera Selatan terdapat 4 sekolah yang pertama kali berkomitmen melaksanakan *Full Day School* yaitu SMAN Sumatera Selatan, SMAN 17 Palembang, SMAN 2 Sekayu dan SMAN 3 Kayu Agung. Dari 4 sekolah tersebut dua diantaranya berasal dari Palembang dimana tantangannya akan lebih berat karena berada di kota. Bertambahnya beban kerja pada guru akibat jam kerja dapat menimbulkan efek kelelahan kerja pada guru. Untuk itu Pemberian intervensi dalam mengurangi kelelahan kerja pada guru seharusnya dilaksanakan sekolah dalam menjaga proses mengajar guru ke murid. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan ialah dengan terapi tawa.

Terapi tawa adalah suatu kegiatan yang mirip dengan yoga tradisional yakni suatu latihan yang menggabungkan pernafasan dalam, yoga dan teknik perenggangan, bersama dengan tawa stimulus. Satu putaran tawa biasanya berlangsung antara 30-40 detik. Diakhir setiap putaran tawa atau kadang setelah dua putaran, peserta beristirahat dengan menarik nafas dalam-dalam atau perenggangan (Madan Kataria, 2004). Terapi tawa sudah banyak dikembangkan di India, Amerika Serikat, Australia, Jerman, Swedia, Norwegia, Denmark, Italia,

Singapura, Dubai dan Indonesia (Dhanang, 2016). Penelitian para ahli menunjukkan tertawa akan mengaktifkan bagian otak yakni ventromedial prefrontal cortex yang memproduksi hormone endorphin (Satish, 2012). Hormon ini dapat menimbulkan perasaan senang dan bahagia, mengurangi stress, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Tertawa juga dapat mengurangi kecemasan (Wiyana Mathofani S & Sri Eka Wahyuni, 2012), merubah pikiran negatif menjadi positif (Barkman, et al., 2012), mengurangi stress (Ria Hindri Nela Riki, 2014), menguatkan sistem kekebalan tubuh (Emawati Chasanah, 2012) dan menambah *mood* (Bennett, 2003).

Terapi tawa diprediksi dapat memberikan manfaat yang baik terkait kelelahan fisik maupun kelelahan motivasi. Gejala kelelahan fisik akan mampu teratasi karena tertawa yang terakomodasi dalam terapi tawa terbukti mampu menguatkan jantung, menurunkan tekanan darah serta menguatkan sistem kekebalan tubuh. Sedang aspek kelelahan motivasi mampu diatasi karena tertawa dapat mengatasi kecemasan dalam diri individu. Tertawa juga terbukti dapat mencegah *burnout*, mengubah pikiran-pikiran negatif pada individu menjadi pikiran positif serta mengurangi stress yang akan mengurangi dampak kelelahan kognitif dalam diri individu serta meningkatkan mood yang dapat meningkatkan motivasi individu.

Berdasarkan uraian diatas maka perlu untuk melakukan penelitian mengenai “Analisis Intervensi Terapi Tawa terhadap Keluhan Kelelahan Kerja pada Guru SMA Negeri yang Menerapkan Sistem *Full Day School* di Palembang”.

1.2 Rumusan Masalah

Full Day School merupakan suatu sistem pendidikan yang mulai diterapkan pada tahun 2017. Sistem pendidikan ini tidak hanya memperhatikan pendidikan akademik siswa tetapi juga pendidikan karakter. Sesuai namanya *Full Day School* memiliki jam sekolah lebih panjang yaitu 8 jam dalam 5 hari. Jam sekolah yang panjang diharapkan dapat mengurangi kegiatan negatif yang dilakukan anak diluar sekolah. Tetapi dengan bertambahnya jam sekolah artinya menambah jam kerja untuk guru yang dapat mengakibatkan kelelahan kerja pada guru. Kelelahan kerja pada guru dapat berdampak terhadap proses transfer

informasi dari guru ke siswa. Berdasarkan hal tersebut menunjukkan perlunya untuk menganalisis pengaruh terapi tawa terhadap keluhan kelelahan kerja pada guru SMA Negeri yang menerapkan sistem *Full Day School* di Palembang.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengetahui Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Keluhan Kelelahan Kerja Pada Guru SMA Negeri yang Menerapkan Sistem *Full Day School* di Palembang.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah :

- 1) Mengetahui distribusi karakteristik responden pada setiap kelompok.
- 2) Mengetahui tingkat kelelahan kerja pada Guru SMA Negeri yang menerapkan sistem *Full Day School* sebelum diberi terapi tawa.
- 3) Mengetahui tingkat kelelahan kerja pada Guru SMA Negeri yang menerapkan sistem *Full Day School* sesudah diberi terapi tawa.
- 4) Mengetahui pengaruh terapi tawa terhadap kelelahan kerja pada Guru SMA Negeri yang menerapkan sistem *Full Day School*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Penulis

Manfaat bagi penulis dari penelitian ini ialah mendapatkan kesempatan untuk mendalami pembahasan yang sudah diajarkan di FKM UNSRI khususnya mata kuliah keselamatan kerja mengenai intervensi mengurangi tingkat kelelahan kerja.

1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dan informasi mengenai analisis intervensi terapi terhadap keluhan kelelahan pada guru SMA Negeri yang menerapkan *Full Day School* di Palembang. Informasi pada penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai sumber informasi khususnya untuk mahasiswa FKM UNSRI.

1.4.3 Bagi Penelitian Lain

Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan referensi dan inspirasi untuk melaksanakan penelitian terkait.

1.4.4 Bagi Guru SMA Negeri yang Menerapkan Sistem *Full Day School* Di Palembang

Mendapatkan informasi pengaruh terapi tawa terhadap tingkat kelelahan kerja pada guru SMA Negeri yang menerapkan sistem *Full Day School* di Palembang. Selain itu penelitian ini juga dapat bermanfaat sebagai masukan bagi guru agar dapat secara mandiri melakukan pencegahan dan pengendalian terhadap potensi terjadinya penyakit akibat kerja.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Lokasi

Berdasarkan Data Dinas Sumatera Selatan (2017) terdapat 10 sekolah SMA Negeri yang menerapkan sistem *Full Day School* di Sumatera Selatan yang mana dua diantaranya berlokasi di Palembang. Karena itu lokasi penelitian akan dilakukan pada dua SMA Negeri di Palembang yang menerapkan sistem *Full Day School* yaitu SMAN Sumatera Selatan dan SMA Plus Negeri 17 Palembang.

1.5.2 Lingkup Waktu

Waktu penelitian akan dilaksanakan pada bulan Maret 2019.

1.5.3 Lingkup Materi

Lingkup materi ialah dengan mengetahui tingkat kelelahan kerja yang terjadi pada guru Sekolah yang menerapkan Sistem *Full Day School* yang ada di Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aman, R, Dutho Suh Utomo, Line Dianati F. 2016. Analisis Kondisi Sebelum dan Sesudah Kerja pada Operator Offshore di PT. X dengan Metode Psikofisiologi. *Seminar Nasional IENACO-2016*. 9-18.
- Andini Dita DP, Dody Setyawan. 2017. Gambaran Tingkat Kelelahan Kerja Perawat di Ruang Perawatan Intenif. *Jurnal Jurusan Keperawatan*. Universitas Diponegoro. 1-18.
- Azwar, S. 2003. *Sikap Manusia, Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Banks, R. E., Pasquale B., & Eric J. H. 2017. The Effect of Classroom Capacity and Size on Vocal Fatigue as Quantified by The Vocal fatigue Index. *The Journal of The Acoustical Society of America* 141, 2834(2017). <https://doi.org/10.1121/1.4988524>.
- Bridger, R. S. 2003. *Introduction to Ergonomics 2nd Edition*. London: by Taylor & Francis.
- Budiono, S. 2003. *Bunga Rumpai Hiperkes dan KK*. Semarang: Badan Penerbit UNDIP.
- Camazine, dkk. 2003. *Self-Organization in Biological Systems*. Princeton University Press.
- Cbia. 2016. *Causes and Consequences of Occupational Fatigue*. Cbia. <https://www.cbias.com/news/hr-safety/causes-consequences-occupational-fatigue/>. [7 Desember 2018].
- Colom, G. G., Alcover, C. T., Sanchez-Curto, C., & Zarate-Osuna, J. 2011. Study of The Effect of Positive Humore as a Variable That Reduces Stress. Relationship of humour with personality and performance variables. *Psychology in Spain*, 15(01), 9-21.
- Cornick, Mc.,& Triffin. 2003. *Manajemen Kinerja*. Bandung: Alfabeta.
- Dancer, D., Morrison, K., & Tarr, G. 2015. Measuring The Effects of Peer Learning on Students' Academic Achievement in First-Year Business Statistics. *Studies in Higher Education*, 40 (10), 1808–1828.

- Edu.au and Transport Canada. 2007. *Fatigue Management Strategies for Employees*. Canada: Transport Canada.
- Edu.au and Transport Canada. 2007. *Fatigue Risk Management System for the Canadian Aviation Industry: Developing and Implementing a Fatigue Risk Management System*. Ottawa: Her Majesty the Queen in Right of Canada.
- Firmanto, M. 2006. Pengaruh Terapi Tawa untuk Menurunkan Stres Kerja pada Pegawai Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Surabaya di Desa Kebon Agung Kecamatan Porong. [*Skripsi*]. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Ganong, W. F., 1999. *Buku Ajar Fisiologi kedokteran*. Jakarta: ECG.
- Green WH., Simons Morton BG & Gottlieb NH. 1980. *Health Education Planning Education A Diagnostic Approach*. United States of America: The John Hopkins University.
- Hastono, S. P., Luknis, & Sabri. 2011. *Statistik Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Garfindo Persada.
- Hatzipapas, I., Maretha J. V., & Estie J. V. R., 2017. Laughter Therapy as An Intervention to Promote Psychological Well-being of Volunteer Community Care Workers Working With HIV-Affected Families. *Journal of Aspects of HIV/AIDS*, 14(1), 202-212.
- Hayati, R., Rahma W., & Mutingatu S., 2015. Terapi Tawa untuk Menurunkan Kecenderungan Burnout pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Humanitas*, 12(1), 60-72.
- Health and Safety Executive. 2018. *Health and Safety at Work Summary Statistic for Great Britain 2018*. <http://www.hse.gov.uk/statistics/>. [28 November 2018].
- Hidayat, Z. 2016. Pengaruh Stres dan Kelelahan Kerja terhadap Guru SMPN 2 Sukodono di Kabupaten Lumajang. *Jurnal Penelitian Ilmu Ekonomi WIGA* Volume 6(1), 36-44.
- Hidayati, E. 2015. Pengetahuan dan Stigma Masyarakat terhadap TBC setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan Pencegahan dan Penularan. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. 10 (2) 76-82.

- Hijriahni, N. 2017. Analisis Tingkat kelelahan Kerja Perawat di Ruang UGD RSP UNHAS dan RSUP Dr.Wahidin Sudirohusodo Makassar. [Skripsi]. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Karwowski, W. 2001. *International Encyclopedia of Ergonomic and Human Factors*. London: Taylor & Francis e-Library.
- Kataria, M. 2004. *Laugh For No Reason (Terapi Tawa)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kenanti, E. P., 2012. Analisis Tingkat Risiko Kelelahan pada Pengemudi Truk PT X Plant Lenteng Agung Tahun 2012. [Skripsi]. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Ko, H.J., & Youn, C. H. 2011. Effects of Laughter Therapy on Depression, Cognition, and Sleep Among The Community Dwelling elderly. *Geriatrics Gerontology International*, 11(3), 267-274.
- Koesyanto, H. 2008. Hubungan antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja Mengajar pada Guru Sekolah Dasar Se-Kecamatan Semarang Barat Tahun Ajaran 2006/2007. *KEMAS*, 3(2), 115-125.
- Kroemer & Grandjean. 1997. *Fitting The Task to The Human*. A Textbook of Occupational Ergonomics. 5th Edition. Routledge: Taylor & Francis.
- Kroemer H.E. Karl et al., 2010. *Engineering Physiology. Bases of Human Factors Engineering/Ergonomics*. 4th Edition. New York: Springer.
- Leme, A. dan Ivana M., 2015. Evaluation of Fatigue at Work in Teachers Using Modern Resources in The Classroom. *Procedia Manufacturing* 3(2015) 4852-4859. www.sciencedirect.com.
- Lerman, S. E., et al., 2012. Fatigue Risk Management in The Workplace. ACOEM Guidance Statement. *American College of Occupational and Environmental Medicine*, 54(2), 231-258.
- Machfoedz, I., Sutrisno ES., & Santosa S. 2005. *Pendidikan Kesehatan Bagian Dari Promosi Kesehatan Masyarakat*. Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia.
- Mardikanto, T. 1993. *Penyuluhan Pembangunan Pertanian*. Surakarta: Penerbit Sebelas Maret University Press.

- Marif, A. 2013. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan pada Pekerja Pembuatan Pipa dan menara Tambat Lepas Pantai (EPC3) di Proyek Banyu Urip PT Rekayasa Industri Serang-Banten Tahun 2013. [Skripsi]. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Mathofani, W. S., & Wahyuni, S. E. 2011. Terapi Tertawa dan Kecemasan Mahasiswa Program Ekstensi dalam Menghadapi Skripsi di Fakultas Keperawatan USU. *Jurnal Keperawatan USU*.
- Morreal, J. 1986. *The Philosophy of Laughter and Humor*. Albany: State University of New York Press.
- Morreall, J. 1983. *Taking Laughter Seriously*. Albany: State University of New York Press.
- Muhammad, A. 2011. *Tertawalah Biar Sehat*. Jakarta: Diva Press.
- Murph. 2017. *Why Teachers Are So Tired*. Teacher Habits. <http://teacherhabits.com/why-teachers-are-so-tired-and-what-to-do-about-it/>. [2 Desember 2018].
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmojo, S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurmianto, E. 2003. *Ergonomi Konsep Dasar dan Aplikasi*. Edisi Ke-2. Surabaya: PT. Guna Widya.
- Occupational Health and Safety. 2018. *NSC Survey Finds 90 Percent of Employers Negatively Impacted by Employee Fatigue*. OHS Online. <https://ohsonline.com/Articles/2018/06/18/NSC-Survey-Finds-90-Percent-of-Employers-Negatively-Impacted-by-Employee-Fatigue.aspx?p=1>. [4 Desember 2018].
- Occupational Safety and Health. 2003. *Healthy Work, Managing Stres and Fatigue in Workplace*. New Zealand: Department of Labour.

- Oktaviana, A. 2006. Hubungan Antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja Mengajar pada Guru Sekolah Dasar Sekecamatan Gabus Grobogan Tahun 2016. [*Skripsi*]. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- P, D. S. 2012. Laughter Therapy. *Journal of Pharmaceutical and Scientific Innovation*, 1(3), 23-24. www.jpsonline.com.
- Plutchik, R. 2002. *Emotions and Life Perspective from Psychology, Biology and Evolution*. Washington DC: American Psychological Association.
- Prakoso, D. I., Yuliana, S. & Bina, K. 2018. Hubungan Karakteristik Individu, Beban Kerja, dan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kependidikan di Institusi Kependidikan X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-journal)*, 6(2), 88-93.
- Prasetyo, A. R, & Harlina N., 2011. Pengaruh Penerapan Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Pegawai Kereta Api. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 115-130.
- Prasetyo, A. R., Harlina N., & Erin R. K., 2016. Penurunan Tingkat Stres Kerja pada Penerbang Militer melalui Penerapan Terapi Yoga Tawa. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 11-20.
- Republik Indonesia. 2017. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 23 Tahun 2017 Tentang Lima Hari Kerja di Sekolah.
- Rizki, N. A. 2012. Metode Focus Group Discussion dan Simulation Game terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 23-29.
- Royal Australiasian College of Physcians. 2002. *Chronic Fatigue Syndrom : Clinical Practice Guidelines*. Sidney Health Police Unit : Victoria Toulkidis.
- Saryono. 2011. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Purwokerto: UNSOED.
- Sedarmayanti.2009. *Sumber Daya Manusia dan Produktivitas*. Bandung: CV Mandar Maju.
- Septianto, T. 2011. *Pengaruh Positif Tertawa untuk Kesehatan*. Suara Merdeka: Jakarta.

- Setiyarini, I. N., Joyoatmojo, S., & Sunardi. 2014. Penerapan Sistem Pembelajaran “Fun & Full Day School” untuk Meningkatkan Religiusitas Peserta Didik di SDIT Al Islam Kudus. *Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran*, 2 (2), 231–244.
- Shanmugam, R. S., & Susila J. A., 2016. Effectiveness of laughter Therapy on Stres Among School Teachers. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 5(5), 409-411.
- Suma'mur. 1999. *Ergonomi Untuk Produktivitas Kerja*. Jakarta: CV haji Masagung.
- Susetyo, J., dkk., 2008. *Jurnal Teknologi: Prevalensi Keluhan Subjektif atau Kelelahan Karena Sikap Kerja yang Tidak Ergonomis pada Pengrajin Perak*. FK Udayana: Teknik Industri.
- Tarwaka dkk. 2004. *Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan dan Produktivitas Kerja*. Surakarta: UNIBA Press.
- Tarwaka, B., & HAS, S. 2004. *Ergonomi untuk Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. Surakarta: Nika Press.
- Tarwaka. 2008. *Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Surakarta: Harapan Press.
- Tarwaka. 2015. *Ergonomi Industri: Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press.
- Tjok Rai Partajaya. 2003. *Kelelahan Guru Mengajar Ditinjau dari Beban Kerja di Sekolah Dasar Sekecamatan Sukarawati Gianyar Bali (abstrak dalam seminar Nasional Ergonomi dan Olahraga)*.
- Tsiglis, N. 2011. Burnout Among Physical Education Teachers in Primary and Secondary School. *International Jurnal of Humanities and Social Science*. Vol. 1 No. 7: 53-58.
- TUC. 2016. *An Introduction for Union Health and Safety Representatives*. TUC Guidance.
- Van den Ban AW., & Hawkins HS. 1996. *Penyuluhan Pertanian*. Agriculture Extention (Terjemahan). Yogyakarta: Penerbit Kanisius.

- Wahyuni, W., & Rachmadi P. 2013. Efektivitas Pemberian Penyuluhan terhadap Perubahan Perilaku Mencuci Tangan pada Murid-murid Taman Kanak-kanak R.A Madinatun Naja Tahun 2013. [*Skripsi*]. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Wardhani, A. T., 2018. 8 Pekerjaan di Indonesia dengan Level Stress Tinggi. Liputan 6. <http://m.liputan6.com>.
- Watania, C, Mulyadi, Rivelino S. Hamel. 2018. Perbedaan Tingkat Kelelahan Kerja Perawat di Unit Gawat Darurat dan Poliklinik Rumah Sakit Umum GMIM Pancaran Kasih Manado. *E-journal Keperawatan (eKp)*.6(2):3-8.
- Wignjosoebroto, S. 2000. *Tata Letak Pabrik dan Pемindahan Bahan*. Edisi 1. Jakarta: PT. Guna Widya.
- Workcover New South Wales (NSW). 2008. *Fatigue Prevention in the Workplace*. Melbourne: Worksafe Victoria.
- Yogisutanti, G. 2018. Pengukuran dan Penyuluhan Kelelahan Kerja pada Guru SD Sukawening Kecamatan Ciwidey Kabupaten Bandung. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. 23-30.
- Yulinda, E, Halinda SL, Isyatun MS. 2015. Hubungan *Shift* Kerja dengan Terjadinya Kelelahan Pada *Security Sun Plaza Medan Security Workers* 2015.
- Zuhdey, M. Y. 2017. Pengaruh Musik Pengiring Kerja terhadap Tingkat Kelelahan Kerja dan Produktivitas Kerja pada Tenaga Kerja Penenun di Desa Muara Penimbang Ulu. [*Skripsi*]. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas

