

KAEDAH MENANGANI STRESS

Sesi Perkongsian Ilmu
-Nurul Nadiah-



KETAWA

Sesi Perkongsian Ilmu



Apakah itu ketawa??



ketawa

Isi kandungan [sorokkan]

1 Bahasa Melayu

- 1.1 Takrifan
- 1.2 Sebutan
- 1.3 Rujukan
- 1.4 Pautan luar

Bahasa Melayu [sunting]

Takrifan [sunting]

ketawa (*Ejaan Jawi* **کتوا**, *jamak ketawa-ketawa*)

1. Hembusan **nafas** (selalunya berbunyi) atau bunyi sebagai respon kepada suatu perkara yang **kelakar** atau tanda **gembira**.

ketawa

1. Melakukan atau melafazkan ketawa.

Sebutan [sunting]

- Kamus Dewan: ke-ta-wa

Rujukan [sunting]

- "ketawa" di *Kamus Dewan, Edisi Keempat, Dewan Bahasa dan Pustaka, →ISBN, 2005*.

Pautan luar [sunting]

- "ketawa" di *Pusat Rujukan Persuratan Melayu*.



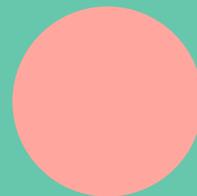
Sinonim dengan perasaan



Gembira

Bahagia

Terhibur





WHOA!

Neurotransmitter dopamine (zat kimia otak) adalah unsur yang bertanggungjawab untuk melakukan seluruh proses. Dopamine akan membuat manusia merasa nyaman ketika tertawa.

Apa itu Dopamine??

Hormon dopamine disebut juga sebagai hormon pengendali emosi. Saat diproduksi dalam jumlah yang tepat, hormon ini akan meningkatkan suasana hati sehingga orang akan merasa lebih senang dan bahagia.



Kebaikan hormone dopamine adalah :



Menimbulkan perasaan positif



Memengaruhi perilaku



Membantu sistem pencernaan

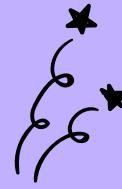


Menjaga tekanan darah



Mempengaruhi kemampuan untuk fokus

Kebaikan ketawa :



1. Mengurangkan stress

Kadar hormon stress seperti kortisol dan adrenalin akan cenderung untuk menurun ketika anda ketawa. Disebabkan hormon-hormon inilah yang memberi tekanan terhadap sistem ketahanan tubuh yang boleh mendorong kepada jangkitan, penyakit dan kesihatan yang tidak baik.

2. Memperbaiki aliran dan tekanan darah

Ianya dapat membantu untuk melancarkan kembali peredaran darah dan meningkatkan oksigen dalam darah. Merupakan terapi terbaik untuk memerangi penyakit jantung.

3. Merupakan senaman

Ketawa sebanyak 100 kali, jumlah tenaga yang digunakan adalah bersamaan dengan 10 minit mendayung kanu atau 15 minit mengayuh basikal.

4. Meningkatkan ketahanan tubuh

Dengan ketawa telah terbukti dapat meningkatkan kadar salivary immunoglobulin A (IgA), yang merupakan antibodi penting untuk memerangi bakteria dan jangkitan terutama dalam sistem pernafasan.

5. Menghilangkan kesakitan

Ketawa adalah merupakan rawatan secara semulajadi yang dapat membantu untuk menghilangkan rasa sakit walaupun ia hanya bersifat sementara.

6. Meningkatkan kemahiran bersosial

Seorang yang mudah untuk ketawa akan lebih mudah untuk didekati berbanding seorang yang serius. Sesuatu perhubungan akan menjadi lebih akrab sekiranya sering ketawa.

7. Mengurangkan agresif

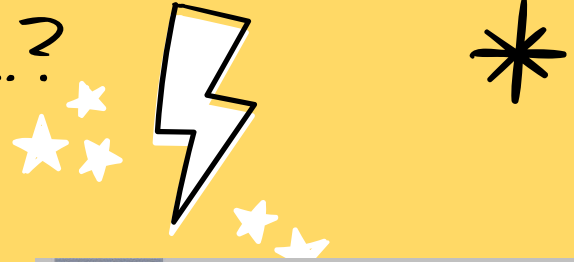
Dengan ketawa akan menyebabkan anda menjadi lebih tenang dan kurang agresif, yang boleh membantu anda membentuk perspektif yang lebih jelas tentang apa yang sebenarnya berlaku di sekitar anda.

8. Memberi tenaga kepada organ dalaman

Ketawa akan meningkatkan aliran darah, mengurangkan hormon stress dan secara tidak langsung merupakan salah satu senaman. Dengan kata lain, ketawa dapat membantu untuk mencerdaskan otak, jantung dan paru-paru serta merangsang organ-organ ini ke dalam tindakan yang anda lakukan dan memberikan tenaga terhadap organ-organ ini untuk berfungsi dengan baik.



Tahukah Anda....?



Ketawa yang dibuat-buat juga menyamai kebaikan yang diterima oleh ketawa sebenar dan ia turut dibuat kajian dan ada diterbitkan dalam artikel jurnal *The Gerontologist/ Journal of Gerontology*.

“Laughter is the best medicine....”



JOURNAL ARTICLE

Evaluation of a Laughter-based Exercise Program on Health and Self-efficacy for Exercise ^{OPEN}

Celeste M Greene, MA , Jennifer Craft Morgan, PhD, LaVona S Traywick, PhD, Chivon A Mingo, PhD [Author Notes](#)

The Gerontologist, Volume 57, Issue 6, December 2017, Pages 1051–1061,
<https://doi.org/10.1093/geront/gnw105>

Published: 04 August 2016 [Article history](#) ▾

 PDF  Split View  Cite  Permissions  Share ▾

Abstract

Background

Despite health benefits of physical activity (PA) and risks of physical inactivity, many older adults do not accumulate sufficient levels of PA to achieve associated health benefits. Lack of PA enjoyment may be a barrier to PA participation. Combining simulated laughter and PA for strength, balance, and flexibility is a potential solution for helping older adults maintain independence in activities of daily living through enjoyable participation in PA.

Purpose of the study

The purpose of this study is to assess whether combining simulated laughter exercises with a moderate-intensity strength, balance, and flexibility PA program (i.e., *LaughActive*) increases participation in PA, health, and self-efficacy for PA among older adults residing in 4 assisted living facilities (ALFs).

AWESOME WORDS

- Life is Better When You Are Laughing -



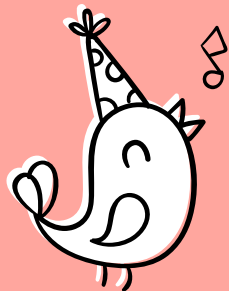


Terima Kasih!



Like and Subscribe

By Using your thumb and raise it high!



Nurul Nadiah Mohd Noor