



## **EDUKASI MENGATASI ANSIETAS LANSIA DENGAN TERAPI TERTAWA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LINGKAR JATI PLAJU KOTA PALEMBANG**

**Mareta Akhriansyah<sup>1\*</sup>, Raden Surahmat<sup>2</sup>, Nuriza Agustina<sup>3</sup>, Amalia<sup>4</sup>**  
<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi S1 Keperawatan, STIK Bina Husada Palembang  
**\*Email : mareta85akhriansyah@gmail.com**

### **ABSTRAK**

Lansia seringkali dihadapkan dengan berbagai permasalahan psikologis seperti ansietas yang dapat mempengaruhi hubungan interpersonal, konsep diri, fungsi kognitif, status fisiologi dan aspek kehidupan sehingga perlu perhatian agar kondisi tersebut tidak memberikan dampak negatif pada kondisi kesehatan lansia. Terapi tertawa merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi kecemasan dan stres. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan bertujuan untuk memberikan alternatif solusi melalui kegiatan penyuluhan kesehatan dan demonstrasi untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang pencegahan dan mengatasi ansietas dengan peragaan terapi tertawa yang dilakukan pada 30 orang lansia di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Jati Plaju Kota Palembang. Dari hasil *pre test* didapatkan jumlah nilai 124 dengan rata-rata nilai 4,13 setelah dilakukan pelatihan kemudian dilakukan *post test* didapatkan hasil jumlah nilai 251 dengan rata-rata 8,36, hal ini menunjukkan peningkatan pemahaman lansia. Selain itu hasil wawancara diketahui bahwa lansia yang menjalankan terapi tertawa merasakan ketenangan, sehingga kecemasan yang dirasakan berangsur berkurang. Dengan melakukan terapi tertawa, oksigen didalam otak menjadi seimbang yang membuat seseorang merasakan perasaan tenang, bahagia dan rileks. Terapi tertawa tidak hanya dapat mengatasi ansietas, namun dapat pula menurunkan tingkat depresi, tekanan darah sehingga diharapkan agar terapi tertawa dapat dijadikan salah satu solusi untuk mengurangi kecemasan pada lansia guna meningkatkan kualitas hidup lansia kearah yang lebih baik.

**Kata Kunci:** Ansietas, Lansia, Terapi Tertawa

### **ABSTRACT**

Elderly people are often faced with various psychological problems such as anxiety that can affect interpersonal relationships, self-concept, cognitive function, physiological status and aspects of life so that attention is needed so that these conditions do not have a negative impact on the health condition of the elderly. Laughter therapy is one of the non-pharmacological interventions to reduce anxiety and stress. This Community Service Activity was carried out with the aim of providing alternative solutions through health education activities and demonstrations to increase the knowledge of the elderly about preventing and overcoming anxiety with a demonstration of laughter therapy carried out on 30 elderly people in the work area of the Lingkar Jati Plaju Health Center, Palembang City. From the pre-test results, the total score was 124 with an average score of 4.13 after the training was carried out, then the post-test was carried out, the total score was 251 with an average of 8.36, this shows an increase in the understanding of the elderly. In addition, the results of the interview showed that the elderly who underwent laughter therapy felt calm, so that the anxiety felt gradually decreased. By doing laughter therapy, oxygen in the brain becomes balanced which makes a person feel calm, happy and relaxed. Laughter therapy can not only overcome anxiety, but can also reduce depression levels, blood pressure so that it is hoped that laughter therapy can be used as one solution to reduce anxiety in the elderly in order to improve the quality of life of the elderly towards a better direction.

Keywords: Anxiety, Elderly, Laughter Therapy

## PENDAHULUAN

Lansia dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada siklus kehidupan manusia (Sudargo et al., 2021). Menurut UU No.13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia di sebutkan bahwa lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Majid et al., 2023). Menurut *World Health Organizatin* (WHO) pada tahun 2030, 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 60 tahun atau lebih. Saat ini porsi penduduk berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari 1 miliar. Pada tahun 2050, populasi penduduk berusia 60 tahun ke atas di dunia akan meningkat dua kali lipat (2,1 miliar). Jumlah penduduk berusia 80 tahun ke atas diperkirakan meningkat tiga kali lipat antara tahun 2020 dan 2050 hingga mencapai 426 juta jiwa (WHO, 2022).

Jumlah lansia usia 60 tahun ke atas di Indonesia sebesar 10,8 persen atau sekitar 29,3 juta orang menurut BPS 2021. Angka tersebut diperkirakan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 19,9 persen pada tahun 2045, dalam data BPS tahun 2021 hasto menyebutkan bahwa proporsi penduduk umur 60 tahun ke atas diproyeksikan meningkat, dari 9,0 persen atau 23 juta penduduk pada tahun 2015, menjadi 19,9 persen atau setara dengan 63,3 juta penduduk pada tahun 2045 (Hemawati, 2022). Menurut data BPS Sumsel, data lansia > 60 tahun pada tahun 2021 berjumlah 778.279 orang, sedangkan pada tahun 2022 untuk usia > 60 tahun berjumlah 818.740 orang. Pada tahun 2023 mengalami peningkatan sekitar 10 %, yang berjumlah 860.682 orang (BPS Sumsel, 2023).

Perubahan fisiologis pada lansia terkait dengan proses penuaan menjadi penyebab yang tidak dapat dihindari dari menurunnya fungsi sistem anatomi dan fisiologi pada lansia. Perubahan tersebut dapat menjadi salah satu faktor dari terjadinya berbagai masalah kesehatan yang terjadi pada lansia. Selain itu faktor kebiasaan faktor kebiasaan perawatan kesehatan selama masa dewasa juga menjadi faktor yang penting. Banyak nya lansia yang mengalami penyakit saat di usia lanjut akibat gaya hidup yang tidak sesuai dengan perawatan kesehatan mandiri (Sitanggang et al., 2021).

Masalah keperawatan psikologis yang dialami lansia adalah ansietas, yang dapat mempengaruhi hubungan interpersonal, konsep diri, fungsi kognitif, status fisiologi dan aspek kehidupan lainnya. Sedangkan untuk masalah insomnia terdapat enam diagnosis keperawatan utama untuk respons psikofisiologis maladaptif adalah resiko perilaku rawan kesehatan, penolakan tidak efektif, nyeri kronis, insomnia, gangguan tidur, stres yang berlebihan (Stuart, 2021). Penurunan daya ingat dan daya pikir dapat menimbulkan gangguan terhadap fungsi kehidupan sehari-hari bagi lansia (Surahmat & Novitalia, 2019). Selain itu masalah psikologis pada lansia bisa mengalami terjadinya depresi, rasa cemas, dan demensia (Sudargo et al., 2021).

Masalah kecemasan yang buruk dapat menyebabkan imunitas tubuh yang menurun bahkan sampai berfikir negatif pada diri sendiri seperti takut akan kematian. Lansia yang mengalami kecemasan dapat dikurangi dengan tindakan farmakologis seperti obat anti cemas *Anxiolytic, Diazepam, Alprazolam, Propanolol, Amitriptilin*, sedangkan tindakan non farmakologis bisa diterapkan dengan psikoterapi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan pada lansia yaitu seperti yoga, aromaterapi, relaksasi melalui pijat (*massage*), relaksasi otot progresif, hipnosis lima jari, terapi deep breathing, *nature sound* dan terapi tertawa (Akhriansyah et al., 2024; Marbun et al., 2019; Yulinda et al., 2022). Terapi non-farmakologis yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan salah satunya adalah terapi tertawa (Umamah & Mufarrihah, 2018).

Terapi tertawa ditemukan oleh Norman Cousins pada tahun 1979 yang bertujuan untuk mencapai kegembiraan didalam hati yang dikeluarkan melalui mulut dalam bentuk suara tawa, atau senyuman yang menghiasi wajah, perasaan hati yang lepas dan bergembira, dada yang lapang, peredaran darah yang lancar sehingga dapat mencegah penyakit dan memelihara kesehatan (Supatmi et al., 2024).

Terapi tertawa memberikan efek terapeutik yaitu mampu meningkatkan

emosi positif dan mengurangi emosi negatif yang disebabkan memicu endorfin dan mengubah aktivitas hormon dopamin dan serotonin yang membantu seseorang dengan hati yang tertekan sebelumnya. Terapi tertawa membantu mengurangi stress dan ansietas pada lansia serta meningkatkan komunikasi dan hubungan lebih baik antar sesama lansia (Suwarno & Siregar, 2023).

Sebuah penelitian tentang pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan pada lansia di PSLU Tresna Werdha Lampung di dapatkan hasil penelitian bahwa ada pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan lansia (Sari, 2023). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Umamah & Mufarrihah, (2018) menyebutkan bahwa terapi tertawa mampu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di UPTD Griya Werdha Surabaya. Pemberian terapi tertawa pada lansia sangat efektif dalam mengatasi kesehatan dan memiliki manfaat yang banyak serta bisa dimanfaatkan sebagai pengobatan (Widiantari, 2020).

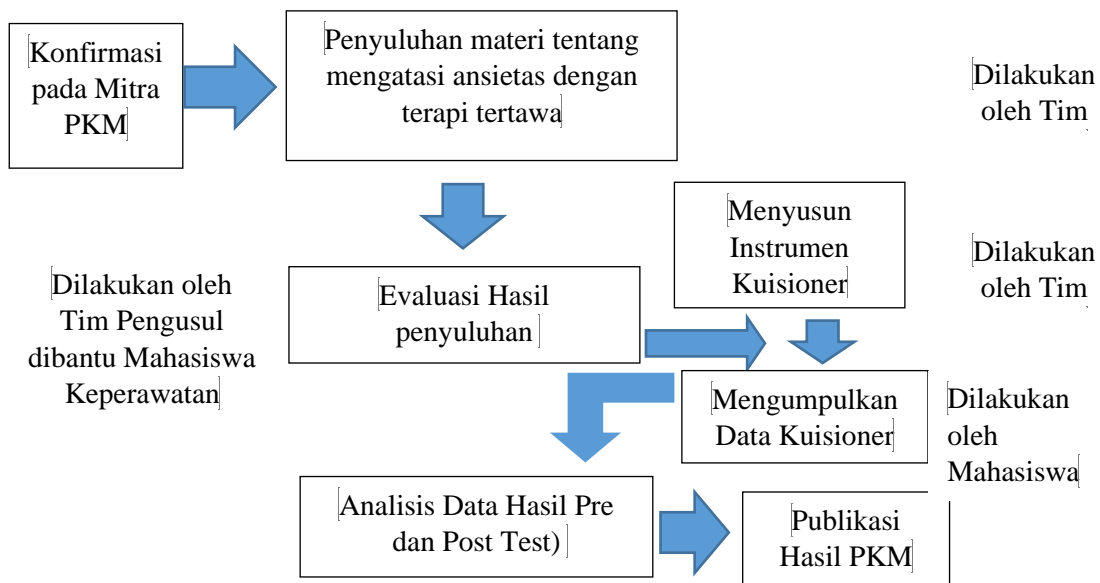
Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan kegiatan

Berikut disajikan tahapan pelaksanaan kegiatan PKM yang akan dilakukan oleh Tim pengusulPKM pada mitra PKM (Pustu Lingkar Jati Plaju).

Pengabdian Kepada Masyarakat berupa Pemberian Edukasi Tentang Mengatasi Ansietas Dengan Terapi Tertawa Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Jati Plaju Kota Palembang.

### METODE

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dosen dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan keterampilan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan tri dharma perguruan tinggi. Peserta yang di jadikan sasaran strategi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Lansia di wilayah kerja Pustu Lingkar Jati Plaju Kota Palembang. Metode yang di pilih dalam pelaksanaan ini adalah kegiatan penyuluhan kesehatan dan demonstrasi untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang pencegahan ansietas dengan peragaan terapi tertawa. Sebelum dan setelah kegiatan lansia diberikan pretest dan posttest pada 30 orang lansia yang dilakukan pada bulan Agustus 2024.



Bagan 1. Alur Pelaksanaan kegiatan

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan mengumpulkan lansia di Pustu

Lingkar Jati Plaju Kota Palembang. Kegiatan penyuluhan di ikuti oleh 30 lansia



dengan metode ceramah dan demonstrasi. Lansia sangat antusias mengikuti pelaksanaan kegiatan dilihat dari banyaknya lansia yang tertawa dan mau mempraktikkan terapi tertawa. Kegiatan pengabdian masyarakat edukasi yang telah dilaksanakan berdampak positif terhadap pengetahuan lansia dan petugas pustu tentang pencegahan ansietas dengan peragaan terapi tertawa pada lansia di Pustu Lingkar Jati Plaju Kota Palembang.

Penilaian kinerja panitia yang berasal dari tim dosen dan mahasiswa Program Studi Keperawatan STIK Bina

Husada Palembang ini juga baik di mata lansia dan petugas pustu, bahkan kepala Pustu dan Puskesmas berharap dapat menjalin kerjasama lagi dengan STIK Bina Husada Palembang dengan tema pelatihan dan webinar lain yang membangun pengetahuan lansia dan petugas pustu secara beragam.

Hasil perbandingan nilai *pre test* dan *post test* yang diperoleh lansia yang mengikuti penyuluhan sebagai berikut, Tabel 1 Hasil *pre test* dan *post test* kemampuan terapi tertawa pada lansia di Pustu Lingkar Jati Plaju Kota Palembang.

Peserta	Hasil pretest	Hasil postest
1	5	10
2	3	7
3	3	7
4	4	8
5	5	7
6	4	9
7	4	9
8	5	7
9	3	7
10	5	8
11	3	9
12	4	9
13	5	10
14	4	9
15	3	8
16	4	8
17	5	10
18	6	10
19	3	7
20	3	7
21	5	10
22	5	10
23	3	7
24	4	9
25	4	9
26	5	8
27	4	8
28	3	7
29	4	7
30	6	10
<b>Jumlah</b>	124	251
<b>Rata-Rata</b>	4,13	8,36



Berdasarkan hasil pretest dan post test kegiatan terapi tertawa pada lansia menunjukkan adanya peningkatan pemahaman lansia mengenai pelaksanaan terapi tertawa yang diajarkan. Dari hasil *pre test* didapatkan jumlah nilai 124 dengan rata-rata nilai 4,13 setelah dilakukan pelatihan kemudian dilakukan *post test* didapatkan hasil jumlah nilai 251 dengan rata-rata 8,36, hal ini menunjukkan peningkatan pemahaman lansia dalam melaksanakan terapi tertawa.

Menurut Suwarno & Siregar (2023), Lansia yang menjalankan terapi tertawa akan lebih merasakan ketenangan dan melupakan masalahnya, sehingga kecemasan yang dirasakan akan berkurang. Dengan melakukan terapi tertawa, oksigen didalam otak menjadi seimbang, sehingga akan membuat seseorang merasakan perasaan tenang, bahagia dan rileks, Terapi tertawa merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis utama untuk mengurangi kecemasan dan stres. Kecemasan dapat dikurangi dengan terapi farmakologis seperti obat anti cemas tetapi memiliki efek ketergantungan, sedangkan terapi nonfarmakologis seperti terapi tertawa juga dapat mengatasi kecemasan (Syarifah & Juwita, 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Praptomo et al., 2024) dengan menggunakan metode kualitatif menemukan bahwa penatalaksanaan dan pencegahan kecemasan dan stres pada

lansia dapat dilakukan dengan terapi musik nature sound, relaksasi otot progresif, slow deep breathing, terapi seni, meditasi, Cognitive Behavior Therapy (CBT), terapi akupresur, terapi tertawa, terapi mindfulness spiritual islam, terapi relaksasi meditasi, terapi hipnosis lima jari. Kombinasi dari beberapa terapi tersebut dapat mendukung kesejahteraan holistik, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kualitas hidup lansia dengan pendekatan yang berbasis pada kebutuhan fisik, emosional, dan spiritual berdampak positif dalam mencegah serta mengurangi kejadian kecemasan dan stres pada lansia.

Terapi tertawa tidak hanya dapat mengatasi ansietas, namun terbukti memiliki efektivitas terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia dan juga mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi (Meilka Falina, 2023; Pujiati et al., 2022) bahkan dapat pula digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Syamsuddin et al., 2022). Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Ilham et al., 2022; Rayendra et al., 2023) terbukti bahwa terapi tertawa yang dilakukan pada lansia di panti dapat mengurangi ansietas, tingkat stres seseorang dan dapat membuat seseorang menjadi senang dan bahagia, serta diharapkan agar terapi tertawa dapat dijadikan salah satu solusi untuk mengurangi kecemasan pada lansia guna meningkatkan kualitas hidup lansia kearah yang lebih baik.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat pelatihan yang telah dilaksanakan berdampak positif terhadap pengetahuan lansia yang mengalami ansietas dan petugas

Pustu Lingkar Jati Plaju Kota Palembang, Hal ini dibuktikan dengan perbandingan nilai *pre test* dan *post test* yang diperoleh setiap peserta mitra yang mengikuti





penyuluhan dan pelatihan ini. Penilaian kinerja panitia yang berasal dari tim dosen dan mahasiswa Program Studi Keperawatan STIK Bina Husada Palembang ini juga baik di mata peserta mitra, bahkan Kepala Pustu Lingkar Jati Plaju Kota Palembang

berharap dapat menjalin kerjasama lagi dengan STIK Bina Husada Palembang dengan tema pelatihan dan webinar lain yang membangun pengetahuan lansia secara beragam .

#### DAFTAR PUSTAKA

- Akhriansyah, M., Surahmat, R., Agustina, N., & Rusmarita, R. (2024). Implementasi Terapi Musik Nature Sound kepada Lansia untuk Mengatasi Ansietas. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 6(2), Article 2.  
<https://doi.org/10.36565/jak.v6i2.803>
- BPS Sumsel. (2023). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur—Tabel Statistik—Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan*.  
<https://sumsel.bps.go.id/id/statistics-table/2/Mjc4IzI=/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur.html>
- Hemawati. (2022). *BKKBN Jumlah Lansia Meningkat Hingga Mencapai 19,9 Persen Pada 2045*.  
<https://mediaindonesia.com/humaniora/529728/bkkbn-jumlah-lansia-meningkat-hingga-mencapai-199-persen-pada-2045>
- Ilham, R., Lasanuddin, H. V., Lestari, D., Hidayanto, M., & Eksan, S. H. (2022). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Tipo Kota Palu. *Jurnal ABDIMAS Panrita*, 3(2), Article 2.  
<https://doi.org/10.37362/jap.v3i2.864>
- Majid, Y. A., Pujiana, D., & Dinanti, P. (2023). *Aroma Terapi Jahe Merah Sebagai Terapi Insomnia pada Lansia*. CV. Mitra Cendekia Media.
- Marbun, A., Pardede, J. A., & Perkasa, S. I. (2019). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), Article 2.
- Meilka Falina, R. (2023). *Efektivitas Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia* [Undergraduate, Universitas Islam Sultan Agung Semarang].  
<https://repository.unissula.ac.id/30098/>
- Praptomo, A. D., Iw, M. V., & Pratiwi, S. (2024). Pendekatan Terapi Psikologi Dan Nonfarmakologi Kecemasan Dan Stres Pada Lansia: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 8297–8306.  
<https://doi.org/10.31004/jkt.v5i3.31807>
- Pujiati, L., Hartati, B., & Mulya, R. (2022). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Di STIKes Flora. *JURNAL KEBIDANAN, KEPERAWATAN DAN KESEHATAN (BIKES)*, 2(1), Article 1.  
<https://doi.org/10.51849/j-bikes.v2i1.23>
- Rayendra, R., Ayuni, D. Q., & Johan, T. M. (2023). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. *Sedidi*



- Health and Nursing Journal*, 1(1), Article 1.
- Sari, Y. I. P. (2023). PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI UPTD PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA TRESNA WERDHA LAMPUNG. *Jurnal Ners*, 7(1), 309–315.  
<https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.12058>
- Sitanggang, Y. F., Frisca, S., Sihombing, R. M., Koerniawan, D., Tahulending, P. S., Febrina, C., Purba, D. H., Saputra, B. A., Rahayu, D. Y. S., & Paula, V. (2021). *Keperawatan Gerontik*. Yayasan Kita Menulis.
- Stuart, G. W. (2021). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, edisi Indonesia 11: Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, edisi Indonesia 11*. Elsevier Health Sciences.
- Sudargo, T., Aristasari, T., Aulia 'Afifah, Prameswari, A. A., Ratri, F. A., & Putri, S. R. (2021). *ASUHAN GIZI PADA LANJUT USIA*. UGM PRESS.
- Supatmi, S., Suardana, I. W., Atika, S., Ifadah, E., Kalsum, U., Sujati, N. K., Margono, M., & Fadhilah, L. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Komplementer*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Surahmat, R., & Novitalia, N. (2019). Pengaruh Terapi Senam Otak Terhadap Tingkat Kognitif Lansia Yang Mengalami Demensia Di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Inderalaya. *Majalah Kedokteran Sriwijaya*, 49(4), Article 4.  
<https://doi.org/10.36706/mks.v49i4.8525>
- Suwarno, A. P., & Siregar, T. (2023). *Metode Safety Morning Talk dengan Manajemen Stres: Terapi Self Talk dan Terapi Tertawa dalam Mengatasi Stres Kerja Perawat*. Pradina Pustaka.
- Syamsuddin, A., Suarayasa, K., Salikunna, N. A., & Monepa, J. M. (2022). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Tipe Kota Palu. *Jurnal Medical Profession (Medpro)*, 4(3), Article 3.
- Syarifah, A., & Juwita, A. (2023). *Mengatasi Kecemasan dengan Terapi Hipnotis Lima Jari*. Penerbit NEM.
- Umamah, F., & Mufarrihah, N. (2018). PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANJUT USIA DI UPTD GRIYA WERDHA SURABAYA. *Journal of Health Sciences*, 11(1).  
<https://doi.org/10.33086/jhs.v11i1.116>
- WHO. (2022, oktober). *Ageing and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Widiantari, N. L. N. D. (2020). *EFEKTIVITAS TERAPI TERTAWA TERHADAP LANSIA*.
- Yulinda, R., Akhriansyah, M., Surahmat, R., & Agustina, N. (2022). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Ansietas Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. *Jurnal Kesehatan Bina Husada*, 14(02), Article 02.