



PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP TINGKAT ANSIETAS PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSTU LINGGAR JATI PLAJU KOTA PALEMBANG

THE EFFECT OF LAUGHTER THERAPY ON ANXIETY LEVELS AMONG THE ELDERLY IN THE WORKING AREA OF PUSTU LINGGAR JATI, PLAJU, PALEMBANG CITY

Mareta Akhriansyah¹, Raden Surahmat², Nuriza Agustina³, Amalia⁴

^{1,2,3,4}

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang

(Email: mareta85akhriansyah@gmail.com)

ABSTRAK

Menjadi lansia merupakan proses ilmiah sejak permulaan kehidupan. dimana lansia tidak selalu dapat hidup mandiri, memerlukan perawatan, dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan. Proses penuaan merupakan proses alami yang dapat menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, yang dapat mempengaruhi fungsi, kemampuan tubuh dan jiwa. Masalah psikologis pada lansia yaitu ansietas. Terapi non farmakologis yang bisa digunakan untuk menurunkan ansietas adalah terapi tertawa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat ansietas pada lansia di Wilayah Kerja Pustu Linggar Jati Plaju Kota Palembang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pra-Ekperimental Design* dengan *One Grup Pretest-Posttest* teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan sampel penelitian berjumlah 34 responden. Dalam penelitian ini tingkat ansietas lansia di nilai sebelum dan setelah diberikan terapi tertawa. Hasil penelitian didapatkan tingkat ansietas menurun secara bermakna ($p\text{ value} < 0,05$) dari nilai median 26,50 menjadi 15,50. Maka hal ini menunjukkan bahwa terapi tertawa bisa menurunkan ansietas pada lansia. Yang berarti dapat disimpulkan ada pengaruh terapi tertawa terhadap ansietas pada lansia di Pustu Linggar Jati Plaju Palembang. Diharapkan dengan adanya penatalaksanaan non farmakologi terapi tertawa bisa membantu menurunkan ansietas pada lansia.

Kata kunci : *Ansietas, Lansia, Terapi Tertawa*

ABSTRACT

Becoming elderly is a scientific process that begins at the start of life. Elderly individuals are not always able to live independently; they often require care and seek to remain beneficial to themselves and their surroundings. Aging is a natural process that can cause anatomical and physiological changes, which may affect bodily and psychological functions and capabilities. One common psychological issue among the elderly is anxiety. A non-pharmacological therapy that can be used to reduce anxiety is laughter therapy. This study aims to determine the effect of laughter therapy on anxiety levels among the elderly in the working area of Pustu Linggar Jati Plaju, Palembang City. The research method used is a Pre-Experimental Design with a One Group Pretest-Posttest approach. The sampling technique used is purposive sampling, with a total of 34 respondents. In this study, the anxiety levels of the elderly were



measured before and after laughter therapy was administered. The results showed a significant decrease in anxiety levels (p -value < 0.05), with the median value dropping from 26.50 to 15.50. This indicates that laughter therapy can reduce anxiety in the elderly. It can therefore be concluded that laughter therapy has an effect on anxiety levels in the elderly at Pustu Linggar Jati Plaju, Palembang. It is hoped that the implementation of non-pharmacological approaches like laughter therapy can help alleviate anxiety in the elderly.

Keywords : Anxiety, Elderly, Laughter Therapy

PENDAHULUAN

Lansia (Lanjut Usia) merupakan kelompok manusia yang telah memasuki tahapan akhir fase kehidupan (Sudargo et al., 2021). Menua merupakan proses sepanjang hidup tidak hanya bisa dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses ilmiah sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang akan melewati tiga tahap dalam kehidupan yaitu masa anak, dewasa, dan juga tua (Arisandi, 2023). Masa emas atau disebut juga masa tua adalah masa dimana lansia tidak selalu dapat hidup mandiri, memerlukan perawatan, dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan (Festy, 2018).

Satu dari enam orang di seluruh dunia akan berusia 60 tahun atau lebih pada tahun 2030. Saat ini orang yang berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari satu miliar. Jumlah orang di dunia yang berusia 60 tahun keatas akan meningkat empat kali lipat menjadi 2.1 miliar pada tahun 2050. Antara tahun 2020 dan 2050, populasi lansia berusia 80 tahun ke atas diprediksi akan meningkat tiga kali lipat mencapai 426 juta jiwa (WHO, 2023). Diperkirakan 778.279 orang berusia di atas 60 tahun pada tahun 2021, dan 818.740 orang berusia di atas 60 tahun pada tahun 2022, menurut data dari BPS Sumatera Selatan akan terjadi peningkatan sekitar 10% pada tahun 2023, mencapai 860.682 orang lansia (BPS Sumsel., 2023).

Proses penuaan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi dan kesehatan. Hal ini disebabkan karena semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah

maupun penyakit. Proses penuaan merupakan proses alami yang dapat menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada jaringan tubuh yang dapat mempengaruhi fungsi, kemampuan tubuh dan jiwa (Potter et al., 2017).

Pada lanjut usia berbagai macam perubahan yang akan di alami karena perubahan atau gangguan kondisi fisik, kognitif, perasaan, sosial dan seksual. Lansia yang kerap disebut kelompok rentan kemungkinan akan menghadapi masalah pada perasaan diantaranya adalah ansietas atau kecemasan (Sado et al., 2018). Demensia, kecemasan, dan kesedihan merupakan beberapa masalah psikologis yang bisa terjadi pada orang lanjut usia (Sudargo et al., 2021).

Ansietasan merupakan fenomena umum yang sering terjadi pada lansia yang sifatnya menetap, tidak menyenangkan dan sering tersamarkan yang dimanifestasikan dengan perubahan perilaku seperti gelisah, kelelahan, sulit berkonsentrasi, mudah marah, ketegangan otot meningkat dan mengalami gangguan tidur. Hal ini menunjukkan dapat menurunkan kualitas hidup lansia (Stuart, 2021).

Kecemasan yang parah dapat menyebabkan kekebalan tubuh menjadi lemah dan dapat merugikan diri sendiri karena berfikir negatif seperti takut dengan kematian. Tindakan farmakologis seperti obat anti cemas *Anxiolytic*, Diazepam, *Alprazolam*, *Propanolol*, *Amitriptilin* dapat mengurangi kecemasan. 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 dan terapi deep breathing (Sari, 2023).

Terapi non-farmakologis yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan salah satunya adalah terapi tertawa. Terapi tertawa merupakan sebuah terapi untuk memperoleh kegembiraan di dalam hati yang dikeluarkan melalui mulut dalam bentuk suaratawa, 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 (Umamah & Mufarrihah, 2018).

Sebuah penelitian yang dilakukan pada 40 lansia di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso Yogyakarta dengan desain penelitian *Quasi experiment* dengan *Pre-test and Post-test nonequivalent control group* didapatkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap tingkat ansietas pada lansia dan cukup efektif digunakan untuk mengatasi masalah psikologis pada lansia (Suwarsi, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Rayendra et al., (2023) menyebutkan bahwa terapi tertawa mampu menurunkan tingkat ansietas pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Umamah & Mufarrihah, 2018) menyebutkan bahwa terapi tertawa mampu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di UPTD Griya Werdha Surabaya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Pustu Linggar jati yang merupakan salah satu pelayanan

kesehatan di wilayah Plaju dengan wilayah kerja sekitaran kelurahan Plaju didapatkan hasil wawancara dengan 10 lansia ditemukan terdapat 4 orang (40%) mengalami ansietas ringan, 4 orang (40%) mengalami ansietas sedang, 2 orang (20%) mengalami ansietas berat dengan data objektif lansia tampak gelisah, tampak muka tegang, tampak muka merah dan tampak kerut kening. Serta data subyektif lansia mengatakan sering takut akan fikiran sendiri kalau sakit parah, takut merepotkan orang lain, takut tidak bisa beraktivitas dan takut menghadapi kematian. Dari hasil wawancara dengan petugas kesehatan di Pustu Linggar Jati Plaju mengatakan kunjungan lansia selama tahun 2022 sebanyak 315 kunjungan kemudian pada tahun 2023 sebanyak 324 kunjungan. Dengan jumlah pengunjung untuk mendapatkan pelayanan kesehatan sekitar 12 orang perharinya, dan 4-6 orang merupakan lansia. Untuk penatalaksanaan lansia yang mengalami ansietas petugas pustu hanya memberikan pendidikan kesehatan dan pemberian obat tidur golongan *antihistamine* yaitu *Chlorpherramine Maleat* (CTM) serta vitamin. Untuk terapi tertawa dan belum pernah dilakukan pada lansia yang mengalami ansietas di wilayah kerja Pustu Linggar Jati Plaju.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin melakukan penelitian Pengaruh terapi tertawa untuk mengatasi ansietas pada Lansia di Wilayah Kerja Pustu Linggar Jati Plaju Kota Palembang.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pra-post test design*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami kecemasan dan bertempat tinggal di wilayah Pustu Linggar Jati Plaju berjumlah 34 orang. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami kecemasan dan sesuai dengan kriteria inklusi yang ditetapkan dengan pertimbangan ilmiah dan bertempat tinggal di wilayah Pustu Linggar Jati Plaju yang berjumlah 30 orang yang diambil

melalui probability sampling dengan teknik simple *Purposive Sampling*. Instrumen yang digunakan peneliti pada variabel independen adalah lembar observasi, SOP Terapi Tertawa, dan dokumentasi. Sedangkan untuk variabel dependen, instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah lembar kuesioner yaitu kuesioner penilaian tingkat kecemasan GAS (*Geriatric Anxiety Scale*). Dalam penelitian ini didapatkan hasil distribusi data tidak normal, maka dianalisis menggunakan uji statistik yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan derajat kemaknaan $\alpha = 0,05$.



HASIL

1. Tingkat ansietas lansia sebelum dilakukan terapi tertawa di Pustu Linggar Jati Plaju Palembang

Tabel 1
Distribusi Tingkat Ansietas pada Lansia Sebelum dilakukan Terapi Tertawa di Pustu Linggar Jati Plaju Palembang (n=34)

Variabel	n	Median	Mean	SD	Min-Mak
Ansietas pada lansia sebelum terapi tertawa	34	26,50	26,47	6,850	18-45

Tabel 1 menjelaskan bahwa rata-rata tingkat ansietas pada lansia sebelum terapi tertawa tingkat median sebesar 26,50.

2. Tingkat ansietas lansia sesudah dilakukan terapi tertawa di Pustu Linggar Jati Plaju Palembang

Tabel 2
Distribusi Tingkat Ansietas pada Lansia Sesudah dilakukan Terapi Tertawa di Pustu Linggar Jati Plaju Palembang (n=34)

Variabel	n	Median	Mean	SD	Min-Mak
Ansietas pada lansia sesudah terapi tertawa	34	15,50	16,59	4,8881	9-27

Tabel 2 menjelaskan bahwa rata-rata tingkat ansietas pada lansia sebelum terapi tertawa tingkat median sebesar 15,50.

3. Perubahan Ansietas Lanisa Sebelum dan Sesudah Dilakukan terapi Tertawa di Pustu Linggar Jati Plaju Palembang.

Tabel 3
Ansietas lansia Sebelum dan sesudah terapi tertawa di Pustu Linggar Jati Plaju Palembang (n=34)

Variabel	N	Median	SD	P value
Ansietas sebelum terapi tertawa	34	26,50	6,850	0.000
Ansietas sesudah terapi tertawa		15,50	4,881	

Tabel 3 menunjukan bahwa hasil uji alternatif menggunakan uji *Wolcoxon* didapatkan $p\text{ value} = 0,000$, dengan nilai $\alpha = 0.05$ ($p < \alpha$), berarti ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan terapi tertawa terhadap ansietas pada lansia di Pustu Linggar Jati Plaju Palembang.



PEMBAHASAN

Hasil penelitian diketahui bahwa Tingkat ansietas pada lansia mengalami penurunan secara bermakna (p value $< 0,05$) dari nilai median 26,50 menjadi 15,50. Maka hal ini menunjukkan bahwa terapi tertawa bisa menurunkan ansietas pada lansia. Yang berarti ada pengaruh terapi tertawa terhadap ansietas pada lansia di Pustu Linggar Jati Plaju Palembang.

Salah satu cara untuk mencapai kondisi rileks bisa menerapkan terapi tertawa. Tertawa merupakan panduan dari peningkatan sistem syaraf simpatetik dan juga penurunan kerja syaraf simpatetik. Peningkatan berfungsi untuk memberikan tenaga bagi gerakan pada tubuh, namun hal ini kemudian juga diikuti oleh penurunan sistem syaraf simpatetik yang salah satunya disebabkan oleh adanya perubahan kondisi otot yang menjadilebih rileks (Desinta & Ramdhani, 2013). Terapi tertawa menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis utama untuk mengurangi kecemasan dan stress (Fitria & Putri, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rayendra et al., (2023) dengan hasil penelitiannya ada pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat ansietas dengan rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi adalah 33,07 dan rata-rata skor kecemasan setelah dilakukan intervensi adalah 25,24. Penelitian lain juga menyatakan bahwa ada pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan lansia di ada pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan lansia di UPTD Griya Werdha Surabaya (MUFARRIAH, 2017). Kemudian menurut Masito et al., (2023) hasil analisis uji statistik *Paired Sampels T-Test* di dapatkan nilai p -value $0,0002 < \alpha 0,05$ artinya ada pengaruh yang signifikan antara terapi tertawa terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia.

Peneliti berasumsi bahwa kecemasan pada lansia bisa diturunkan dengan terapi tertawa karena dengan tertawa membuat lansia merasa bahagia dan wajahnya nampak ceria. Dengan kebahagiaan tersebut juga dapat membuat

lansia tidak kurang berfikir negatif seperti jauh dari anak dan cucunya. Hasil penelitian ini bisa menjadi referensi bagi tenaga kesehatan bahwa terapi tertawa dapat menurut tingkat kecemasan pada seseorang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada perubahan signifikan tingkat ansietas sebelum dan sesudah dilakukan terapi tertawa pada lansia. Sehingga peneliti menyarankan agar terapi tertawa perlu diterapkan karena dapat membantu menurunkan Tingkat ansietas pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisandi, Y. (2023). *Buku Keperawatan Gerontik*. Penerbit NEM.
- BPS Sumsel. (2023). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur—Tabel Statistik*. <https://sumsel.bps.go.id/id/statistics-table/2/Mjc4IzI=/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur.html>
- Desinta, S., & Ramdhani, N. (2013). Terapi Tawa untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 40(1), Article 1. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7063>
- Festy, P. (2018). *Lanjut Usia Perspektif dan Masalah*. UMSurabaya Publishing.
- Fitria, A. Z. N., & Putri, N. A. P. (2021). Efektivitas Terapi Tawa dalam Menurunkan Stres Akademik Remaja Terdampak Pandemi di Surabaya. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 7(1), 90–101.
- Masito, S., Mardiana, N., & Sari, I. P. (2023). PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), Article 2. <https://doi.org/10.47560/kep.v12i2.538>
- MUFARRIAH, N. (2017). *PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANJUT USIA DI UPTD GRIYA WERDHA SURABAYA* [Undergraduate Thesis]. UNKNOWN.



- http://digilib.unusa.ac.id/data_pustaka-15753.html
- Potter, P. A., Perry, A. G., Hall, A., & Stockert, P. A. (Eds.). (2017). *Fundamentals of nursing* (Ninth edition). Elsevier.
- 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), 14–18.
- Sado, M., Park, S., Ninomiya, A., Sato, Y., Fujisawa, D., Shirahase, J., & Mimura, M. (2018). Feasibility study of mindfulness-based cognitive therapy for anxiety disorders in a Japanese setting. *BMC Research Notes*, 11, 1–7.
- 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.
- Stuart, G. W. (2021). *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.
- Suwarsi, U. C. (2017). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Masalah Keperawatan Ansietas dan Tekanan Darah pada Lansia di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso DIY. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- 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).
- WHO. (2023). *Ageing and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>