



**PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI
PADA LANSIA HIPERTENSI**

Nuri Wulandari*, Ririn Isma Sundari, Arni Nur Rahmawati

Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, JL.K.H. Wahid Hasyim, No. 274-A, Windusara,
Karangklesem, Purwokerto Selatan, Banyumas, Jawa Tengah 53144, Indonesia

*nurywulandari20@gmail.com

ABSTRAK

Masalah kesehatan mental yang paling sering terjadi pada lansia adalah depresi dan demensia. Lansia yang menderita hipertensi dituntut untuk lebih memperhatikan keadaannya dirinya. Ketika lansia menemui masalah keseharian dalam hidupnya akan rentan memunculkan skema negatif awal dan membentuk depresi. Upaya penanganan depresi dapat dilakukan secara nonfarmakologi yaitu dengan terapi tertawa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia hipertensi di UPTD Puskesmas Karangobar Banjarnegara. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini termasuk penelitian pre-eksperimental dengan tipe one group pre-posttest design. Sampel berjumlah 18 sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji t-test. Terdapat pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia dengan hipertensi di UPTD Puskesmas Karangobar dengan nilai p-value 0,000 <0,05. Terapi ini baik untuk diterapkan sebagai upaya perawatan penyakit hipertensi dan depresi secara non farmakologi.

Kata kunci: depresi; hipertensi; terapi tertawa

***THE EFFECT OF LAUGHTER THERAPY ON REDUCING DEPRESSION LEVELS IN
HYPERTENSIVE ELDERLY***

ABSTRACT

The mental health problems that most often occur in the elderly are depression and dementia. Elderly people who suffer from hypertension are required to pay more attention to their condition. When elderly people encounter daily problems in their lives, they are vulnerable to generating initial negative schemas and forming depression. Efforts to treat depression can be done non-pharmacologically, namely with laughter therapy. This study aims to determine the effect of laughter therapy on reducing the level of depression in hypertensive elderly at the UPTD Puskesmas Karangobar Banjarnegara. The type of research used in this research includes pre-experimental research with a one group pre-posttest design type. The sample consisted of 18 samples in accordance with the inclusion and exclusion criteria with a sampling technique using purposive sampling. Data were analyzed univariately and bivariately using the t-test. There is an effect of providing laughter therapy on reducing the level of depression in elderly people with hypertension at the UPTD Karangobar Health Center with a p-value of 0.000 <0.05. This therapy is good to apply as an effort to treat hypertension and depression non-pharmacologically

Keywords: depression; hypertension; laughter therapy

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut aging process atau proses penuaan (WHO, 2019). Masalah kesehatan mental yang paling sering terjadi pada

lansia adalah depresi dan dimensia. Berdasarkan Riset kesehatan dasar atau Riskesdas (2018) penyakit yang terbanyak pada lansia adalah untuk penyakit tidak menular salah satunya adalah hipertensi. Data World Health Organization (WHO) tahun 2019 melaporkan diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2019). Di Indonesia estimasi jumlah kasus hipertensi sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%), prevalensi hipertensi di Jawa Tengah mencapai 37,5% (Kemenkes RI, 2019). Masalah kesehatan mental yang paling sering terjadi pada lansia adalah depresi dan dimensia. Menurut World Health Organization prevalensi global gangguan depresi pada lansia didapatkan hasil sebanyak 61,6% (WHO, 2022). Prevalensi pada depresi untuk usia lanjut 60 tahun keatas mencapai 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia, di Jawa Tengah prevalensi jumlah lansia yang mengalami depresi berjumlah sebanyak 10.346 jiwa dan untuk di Kabupaten Banjarnegara prevalensi depresi pada umur ≥ 15 tahun sebanyak 3.271 jiwa (Riskesdas, 2018).

Lansia yang menderita hipertensi dan mengalami depresi, secara medis ditandai dengan adanya gangguan mood seperti muncul gejala munculnya perasaan sedih, tidak bahagia, sering menangis, merasa sendirian dan tidak ada kawan, tidur kurang nyenyak, pikiran dan gerakan tubuh yang terbatas, mudah merasa lelah dan berkurangnya aktivitas sehari-hari, tidak berselera makan, turunnya berat badan, penurunan daya ingat, dan sulit berkonsentrasi. Gejala lainnya adalah kurang minat terhadap kesenangan, rendah diri, kurang percaya diri, perasan bersalah dan bahkan muncul keinginan mengakhiri hidup atau bunuh diri (Yuniartika & Bima Murti, 2020). Depresi pada lansia yang menderita hipertensi terjadi karena adanya ketidakseimbangan neurotransmitter. Ketidakseimbangan ini menyebabkan melemahnya hormon serotonin yang mengakibatkan terjadinya arteriol kontiksi (pembengkakan atau pembekuan pembuluh darah kecil yang terkontrol oleh mengkerutnya pembuluh darah). Kejadian inilah yang menyebabkan perubahan pada pengaturan tekanan darah dan menyebabkan ketegangan tubuh. Tubuh yang menegang menjadi salah satu factor penyebab depresi pada lansia (Wulanningsih et al., 2022).

Selain itu, pikiran yang tidak tenang dan dipenuhi oleh perasaan sedih membuat lansia mengalami depresi (Yuniartika & Bima Murti, 2020). Beberapa gejala depresi antara lain mengisolasi diri, perasaan tidak berdaya dan merasa gagal, rasa bersalah terhadap kondisi diri yang menyusahkan pihak lain (keluarga) hingga perilaku impulsif seperti bunuh diri (Wulanningsih et al., 2022). Pada saat keadaan otot rileks atau tidak menegang, muncul perasaan nyaman dan tenang seperti adanya perasaan gembira dan kebahagiaan, maka terjadi perubahan tingkat depresi pada lansia yang mengalami depresi dikarenakan hipertensi (Fadhli, 2020). Dengan adanya aktivitas tertawa membuat sel dan jaringan tubuh menerima oksigen akibat peningkatan aliran darah ke otak meningkat. Sirkulasi oksigen dalam tubuh yang baik membuat tubuh nyaman dan memunculkan perasaan positif (Fadul, 2019). Terapi tertawa juga dapat meningkatkan kerja system saraf parasimpatis untuk memperlamban kerja otot tubuh yang tegang dengan menekan kemunculan stres sehingga tubuh lebih rileks atau nyaman begitu juga dengan otot yang menegang (Setyaningrum et al., 2019). Ketika tubuh mulai terasa rileks dan otot yang semula menegang kian mereda, tubuh akan merangsang kerja otak untuk merangsang kerja hormone endorfin, serotonin dan melatonin (Wulanningsih et al., 2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap

penurunan tingkat depresi pada lansia hipertensi di UPTD Puskesmas Karangobar Banjarnegara.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini termasuk penelitian *pre-eksperimental* dengan tipe *one group pre-posttest design*. Penelitian ini telah melakukan *Ethical Clearance* yang diajukan kepada Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa dengan nomor surat B.LPPM-UHB/346/05/2024. Populasi penelitian ini adalah pasien prolans dengan hipertensi sebanyak 72 responden. Populasi diambil dari rata-rata jumlah prolans hipertensi dalam tiga bulan terakhir. Sampel berjumlah 18 sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner GDS dan juga SOP terapi tertawa untuk menilai *pre-posttest*. divalidasi karena sudah valid dan reliabel menurut data Internasional sebelumnya. Kuisisioner ini memiliki sensitivitas 92% dan spesifisitas 89% (Zaluchu, 2021). Reliabilitas konsistensi internal instrumen GDS-15 versi Bahasa Indonesia memiliki nilai reliabilitas dengan *chronbach's alpha* 0,755. Nilai ini bisa diterima apabila semua pernyataan valid (Zaluchu, 2021). Tahapan pelaksanaan penelitian ini meliputi beberapa tahap, diantaranya :

1. Peneliti memberikan informed consent sebagai persetujuan menjadi responden penelitian, menjelaskan manfaat dan tujuan dari penelitian ini.
 2. Calon responden diberikan hak kebebasan untuk ikut berpartisipasi atau menolak dalam penelitian.
 3. Seluruh responden yang termasuk kedalam sampel penelitian sebanyak 18 responden diberikan kuisisioner demografi dan kuisisioner GDS sebagai pengumpulan data pre test.
 4. Intervensi pertama dilakukan pada hari Senin tanggal 20 Mei 2024 yaitu dengan memberikan terapi tertawa selama 5-10 menit.
 5. Intervensi kedua dilakukan pada hari Rabu tanggal 22 Mei 2024 yaitu dengan memberikan terapi tertawa selama 5-10 menit.
 6. Intervensi ketiga dilakukan pada hari Jumat tanggal 24 Mei 2024 yaitu dengan memberikan terapi tertawa selama 5-10 menit.
 7. Pemberian post test dilakukan pada pertemuan ketiga yaitu pada hari Jumat tanggal 24 Mei 2024, responden diberikan kembali kuisisioner kuisisioner GDS sebagai pengumpulan data untuk mengukur kembali skala depresi pada lansia setelah dilakukan terapi tertawa.
- Penelitian ini dilakukan di UPTD Puskesmas Karangobar Banjarnegara pada bulan Mei-Juni 2024.

HASIL

Berdasarkan data pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar jenis kelamin pada penelitian ini adalah laki-laki sebanyak 11 (61,1%) responden. Berdasarkan usia Sebagian besar berada pada usia 60-65 Tahun sebanyak 11 (61,1%) responden. Berdasarkan tingkat pendidikan sebagian besar responden menempuh pendidikan dasar (SD & SMP) sebanyak 12 (66,7%) responden. Riwayat pekerjaan responden pada penelitian ini sebagian besar menjadi petani/pedagang dengan 12 (66,7%) responden.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi terapi tertawa, rata-rata nilai yang didapatkan responden adalah 7,5 sedangkan untuk nilai terendah yang didapatkan responden yaitu 5 dengan 4 (22,2%) responden dan nilai tertinggi yaitu 11 dengan 2 (11,1%) responden.

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia Hipertensi

Variabel	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	11	61,1
Perempuan	7	38,9
Usia		
60-65 Tahun	11	61,1
> 65 Tahun	7	38,9
Tingkat Pendidikan		
Tamat Pendidikan Dasar (SD & SMP)	12	66,7
Tamat Pendidikan Menengah (SMA)	4	22,2
Perguruan Tinggi	2	11,1
Riwayat Pekerjaan		
Petani/Pedagang	12	66,7
PNS/Swasta	1	5,6
IRT	5	27,8

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi Sebelum diberikan Intervensi Terapi Tertawa

Tingkat Depresi	Mean	Median	SD	Min	Max
	7,50	7,00	1,948	5	11

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi setelah diberikan Intervensi Terapi Tertawa

Tingkat Depresi	Mean	Median	SD	Min	Max
	5,44	5,50	1,688	3	8

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi terapi tertawa, nilai rata-rata yang didapatkan responden adalah 5,4 sedangkan untuk nilai terendah yang didapatkan responden yaitu 3 dengan 2 (11,1%) responden dan nilai tertinggi yaitu 8 dengan 3 (16,7%) responden.

Tabel 4.
Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi Terapi Tertawa

Tingkat Depresi	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
Normal	0	0	7	38,9
Depresi Ringan	13	72,2	11	61,6
Depresi Sedang	5	27,8	0	
Total	18	100	18	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi tertawa sebagian besar responden mengalami depresi ringan dengan jumlah 13 (72,7%) responden dan depresi ringan dengan 5 (27,8%) responden. Setelah diberikan terapi tertawa sebagian besar responden berada pada kategori normal/tidak depresi sebanyak 7 (38,9%) responden dan responden yang berada pada kategori depresi ringan sebanyak 11 (61,6%) responden.

Tabel 5.
Uji Paired Sample T-test

Variabel	Intervensi	f	Mean	SD	SE	p-value
Depresi	Pre Test	18	7,50	1,948	,459	0,000
	Post Test	18	5,44	1,688	,398	

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa pada nilai *pretest* sebelum dilakukan intervensi terapi tertawa pada responden diperoleh rata-rata sebesar 7,50 (depresi ringan). Sedangkan nilai *posttest* setelah dilakukan intervensi terapi tertawa pada responden diperoleh rata-rata sebesar 5,44 (depresi ringan). Dalam hal ini, nilai rata-rata tingkat depresi responden pada *pretest* lebih besar daripada nilai *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan nilai rata-rata sebesar 2,1. Maka dari itu, secara deskriptif terdapat perbedaan rata-rata nilai tingkat depresi pada responden antara nilai *pretest* dengan nilai *posttest*. Selain itu diperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ menunjukkan H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia dengan hipertensi di UPTD Puskesmas Karang Kobar.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar jenis kelamin dalam penelitian adalah laki-laki sebanyak 11 (61,1%) responden. Berdasarkan usia sebagian besar berada pada usia 60-65 Tahun sebanyak 11 (61,1%) responden. Hasil penelitian memperlihatkan tingkat depresi berdasarkan jenis kelamin bahwa responden terbanyak dengan tingkat depresi yaitu jenis kelaminnya laki-laki. Hasil penelitian ini searah dengan penelitian yang dilakukan Mikhaline *et al.* (2019) menyatakan bahwa lansia dengan jenis kelamin laki-laki mengalami tingkat depresi sedang dibandingkan perempuan. Menurut Zaluchu (2021) bahwa laki-laki lebih mudah depresi, cemas, sulit tidur dan tidak memiliki harapan serta perasaannya sedih. Peneliti berasumsi bahwa kebanyakan laki-laki memiliki tingkat depresi sedang karena laki-laki cenderung mudah putus asa, selalu diam seperti tidak bisa berinteraksi pada orang lain yang ada di sekitar. depresi lebih sering terjadi pada perempuan, depresi pada lansia ini berkaitan dengan tingginya sensitivitas perasaan sehingga lebih mudah merasa tersinggung disamping merasa lebih rentan terhadap masalah yang dihadapi (Muharrom, Miftaachul, 2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden ada pada kelompok dengan umur 60-65 tahun yaitu jumlahnya 11 (61,1%) responden, diikuti pada kelompok umur > 65 tahun jumlahnya 7 (38,9%) responden. Menurut Ningsih (2020) bahwa lansia yang ada di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang kebanyakan dalam kategori usia 60-65 tahun karena pada kategori usia tersebut banyak lansia yang mengalami gangguan depresi sedang. Tertawa 5-10 menit bisa merangsang pengeluaran endorphin dan serotonin yaitu, sejenis morfin alami dari tubuh dan juga melatonin. Ketiga zat ini merupakan zat baik untuk otak sehingga kita bisa merasa lebih tenang (Nurkamila, 2020). Hasil penelitian ini menunjukkan berdasarkan karakteristik tingkat pendidikan sebagian besar tamat Pendidikan dasar sebanyak 12 (66,7%) responden, hasil penelitian ini menunjukkan berdasarkan karakteristik pekerjaan dari 18 reponden sebagian besar menjadi petani/pedagang dengan 12 (66,7%) responden, PNS/Swasta 1 (5,6%) responden dan menjadi ibu rumah tangga sebanyak 5 (27,8%) responden. Pada penelitian yang dilakukan, sebagian besar dari responden menjadi petani, pedagang dan juga ibu rumah tangga maka dari itu mereka mempunyai pemikiran yang tidak sempit dan dapat bersosialisasi dengan baik. Seseorang yang dapat bersosialisasi dengan baik akan dengan mudah mendapatkan banyak informasi dari teman, keluarga maupun orang-orang dalam kelompok (Wijaya *et al.*, 2022). Hal tersebut sesuai dengan hasil

penelitian Syam'ani (2019) yang menemukan bahwa jumlah terbanyak lansia yang mengalami depresi adalah lansia yang tidak bekerja dengan total jumlah 20 orang, dibandingkan dengan lansia yang bekerja yang mengalami depresi adalah sebanyak 11 orang.

Tingkat Depresi Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi Tertawa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai nilai *pretest* sebelum dilakukan intervensi terapi tertawa pada responden diperoleh rata-rata sebesar 7,50 (depresi ringan). Sedangkan nilai *posttest* setelah dilakukan intervensi terapi tertawa pada responden diperoleh rata-rata sebesar 5,44 (depresi ringan). Dalam hal ini, nilai rata-rata tingkat depresi responden pada *pretest* lebih besar daripada nilai *posttest*. Sebelum diberikan intervensi terapi tertawa, responden sebagian besar mengalami depresi ringan dengan jumlah 13 (72,2%) responden dan 5 (27,8%) responden dengan kategori depresi sedang. Menurut asumsi peneliti atas hasil penelitian yang diperoleh, tingkatan depresi yang dialami lansia dapat disebabkan oleh banyak faktor. Beberapa faktor tersebut dapat diamati selama melakukan penelitian diantaranya yaitu faktor usia, faktor pernikahan, faktor pekerjaan dan faktor penyakit fisik misalnya gangguan penglihatan, gangguan pergerakan, ketidakmampuan dalam melakukan aktifitas sehari hari akibat intoleransi tubuh. ada pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat stres pada Lansia di RW 06 Kelurahan Darmo Surabaya (Dewi, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wulanningsih *et al.* (2022) didapatkan hasil perhitungan wilcoxon signed rank test pada variabel bebas yaitu -2.598 dengan nilai signifikansi sebesar $0,009 < \alpha 0,05$. Semakin kecil nilai signifikansi menunjukkan adanya penurunan tingkat depresi sedang yang diakibatkan oleh terapi tertawa. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya penurunan tingkat depresi sedang pada lansia hipertensi sebelum dan sesudah mendapatkan terapi tertawa. Perhitungan uji statistik deskriptif diperoleh bahwa rata-rata skor *pretest* 9,5 dengan standard deviasi 0,75593. Setelah dilakukan terapi tertawa dihasilkan ada penurunan rata-rata skor *posttest* 7,9 dengan standard deviasi 0,99103. Pengujian statistik pada variabel depresi tersebut menunjukkan hasil yaitu terapi tertawa memiliki hubungan dengan lansia yang mengalami depresi. Hal ini menjelaskan bahwa pada kondisi perasaan yang tidak menyenangkan, lansia akan mudah sekali memunculkan emosi-emosi negatif yang mempengaruhi munculnya perilaku negatif berulang sehingga pikiran negatif cenderung menetap. Keluhan ini sesuai dengan hasil penelitian Yuniartika & Murti (2020) yang menyatakan bahwa pikiran menjadi tidak tenang dan dipenuhi oleh perasaan kesedihan sehingga membuat lansia mengalami depresi dengan gejala seperti isolasi diri, perasaan tidak berdaya dan kegagalan, rasa bersalah terhadap kondisi diri yang menyusahkan pihak lain (keluarga) sehingga perilaku yang muncul sering impulsif seperti mudah marah dan keinginan bunuh diri.

Dalam kuesioner *Geriatric Depression Scale* (GDS) terdapat 15 pertanyaan yang mencakup tentang minat aktivitas, perasaan sedih, perasaan sepi dan bosan, perasaan tidak berdaya, perasaan bersalah, perhatian/konsentrasi dan semangat/harapan hidup tentang masa depan, 13 responden dari data *pretest* mengalami depresi ringan dan 5 responden mengalami depresi sedang. Setelah diberikan terapi tertawa peneliti kembali memberikan kuesioner Geriatric Depression Scale (GDS), didapatkan hasil sebesar 7 (38,9%) responden mengalami perubahan tingkat depresi (tidak depresi) dan 11 (61,1%) responden mengalami depresi ringan. Responden yang mengalami perubahan depresi ini dapat dilihat juga dengan ekspresi wajah responden sudah bisa tersenyum, saling menyapa dengan lansia yang tinggal di wilayah puskesmas Karangobar. Hasil penelitian searah oleh penelitian yang dikerjakan oleh Siregar & Gultom (2019) yang menemukan bahwa terapi tertawa telah di uji keberhasilannya untuk mengurangi tingkat depresi pada lansia. Terapi tertawa digunakan sebagai pengobatan

berbagai penyakit. Terapi tertawa juga digunakan untuk mengurangi tekanan permasalahan yang mengakibatkan depresi. Terapi tawa tunggal maupun kombinasi dengan terapi lain dapat membantu memperbaiki masalah fisik dan psikologis dan kesehatan mental lansia (Rohma *et al.*, 2023).

Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa pada nilai *pretest* sebelum dilakukan intervensi terapi tertawa pada responden diperoleh rata-rata sebesar 7,50 (Depresi ringan). Sedangkan nilai *posttest* setelah dilakukan intervensi terapi tertawa pada responden diperoleh rata-rata sebesar 5,44 (Depresi ringan). Dalam hal ini, nilai rata-rata tingkat depresi responden pada *pretest* lebih besar daripada nilai *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan nilai rata-rata sebesar 2,1. Maka dari itu, secara deskriptif terdapat perbedaan rata-rata nilai tingkat depresi pada responden antara nilai *pretest* dengan nilai *posttest*. Selain itu diperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ menunjukkan H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia dengan hipertensi di UPTD Puskesmas Karangobar. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Royani *et al.* (2020) uji statistik didapatkan nilai 0,000 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah dilakukan Terapi Tertawa Terhadap Stres Lansia Di Panti Werdha Bina Bhakti 2020.

Penelitian yang dilakukan oleh Putu *et al.* (2018) hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan terapi tawa lebih dari 50% (55%) responden mengalami depresi sedang-berat. Sesudah diberikan terapi tawa sebagian besar 68% responden mengalami depresi ringan. 12,5% responden tidak mengalami perubahan tingkat depresi. Hasil uji *Wilcoxon* dengan tingkat signifikan $\alpha = 0,05$ dan harga $p = 0,000$, nilai $p < \alpha$ maka ada pengaruh terapi tawa terhadap tingkat depresi lansia. Terapi tawa dapat menurunkan depresi lansia. tertawa merupakan fenomena universal yang berdampak positif terhadap fungsi fisiologis dan sosial individu. Mekanisme tertawa dianggap ditransmisikan dari hipotalamus, sangat kompleks karena mencakup area kortikal yang berbeda (Demirağ *et al.*, 2022).

Menurut Israfil (2022) terapi tertawa adalah terapi yang dapat menggapai kebahagiaan didalam hati melewati mulut dengan suara menjadi tertawa. Terapis memberikan terapi tertawa yang dilaksanakan tiga kali dalam dalam ming'gu yang dilakukan dua hari sekali (Making, 2020). Hasil penelitian selaras juga melalui studi yang dilakukan oleh Mikhaline *et al.* (2019) membuktikan terapi tertawa dapat mengurangi depresi. Ketika diberikannya terapi tertawa sangat mungkin beralasan bahwa ada pengaruh besar antara skor depresi sebelum dan sesudah diberikan terapi tertawa. Penelitian ini searah dengan Padil (2021) yang mengungkapkan terjadinya pengurangan tingkat depresi yang signifikan pada lansia yang depresi dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah diintervensi dengan terapi tertawa. Oleh karena itu terapi tertawa dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia. Menurut Nurhusna *et al.* (2018) dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi menarik kesimpulan dalam penelitiannya bahwa terapi tertawa efektif dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, khususnya tekanan darah sistolik dan baik untuk di terapkan sebagai terapi non farmakologi.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar jenis kelamin pada penelitian ini adalah laki-laki sebanyak 11 (61,1%) responden. Berdasarkan usia sebagian besar berada pada usia 60-65 Tahun sebanyak 11 (61,1%) responden. Berdasarkan tingkat pendidikan sebagian besar

responden menempuh pendidikan dasar sebanyak 12 (66,7%) responden. Riwayat pekerjaan responden pada penelitian ini sebagian besar menjadi petani/pedagang dengan 12 responden (66,7%). Sebelum diberikan intervensi terapi tertawa, responden sebagian besar mengalami depresi ringan dengan jumlah 13 (72,2%) responden, dan 5 (27,8%) responden dengan kategori depresi sedang. Setelah dilakukan intervensi terapi tertawa, sebagian besar responden berada pada kategori normal/tidak depresi sebanyak 7 (38,9%) responden dan sisanya berada pada kategori depresi ringan sebanyak 11 (61,1%) responden. Terdapat pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia dengan hipertensi di UPTD Puskesmas Karangobar dengan nilai p-value 0,000 <0,05.

DAFTAR PUSTAKA

- Demirağ, H., Cin, A., & Hintistan, S. (2022). A Current Application In Increasing The Quality Of Life Of The Elderly Living In Nursing Home: Laughter Therapy Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Yaşam Kalitesinin Arttırılmasında Güncel Bir Uygulama: Kahkaha Terapisi.
- Dewi, E. U. (2018). Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Rw 06 Kelurahan Darmo Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 7(1). <https://doi.org/10.47560/kep.v7i1.115>
- Fabiana Meijon Fadul. (2019). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stres Psikologis Pada Lanjut Usia. 3, 1–9.
- Fadhli, A. (2020). Hubungan Tingkat Depresi Pada Pasien Lanjut Usia Dengan Hipertensi Primer Di Rs Dr. Esnawan Antariksa Halim Perdanakusuma Seminar Nasional Riset Kedokteran, 107–111.
- Israfil, I. (2022). TERAPI TERTAWA (pp. 333–347).
- Kemendes RI. (2019). Profil kesehatan Indonesia 2019. In Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Making, M. (2020). Perawatan Luka dan Terapi Komplementer (A. Munandar (ed.); Vol. 1, Issue 21). Media Sains Indonesia.
- Mikhaline, C., Hafizah, R., & Dewi, A. P. (2019). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Skor Depresi Pada Lanjut Usia (Lansia) Di Panti Graha Werdha Marie Joseph Kota Pontianak. *Jurnal ProNers*, 3(1).
- Mila Nurkamila, M. (2020). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Muharrom, Miftaachul, M. D. (2020). Hubungan Usia, Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik terhadap Depresi pada Lansia di Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1359–1364.
- Ningsih, K. N. H. (2020). Terapi Tertawa Menurunkan Tingkat Depresi pada Ibu Post Partum Blues. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 3(2), 39–45. <https://doi.org/10.32584/jikm.v3i2.744>
- Nurhusna, N., Oktarina, Y., & Sulistiawan, A. (2018). Pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 2(1), 75–81.

- Putu, N., Pradnyadiansari, E., Kristianingsih, Y., & Lusiana, T. E. (2018). Terapi Tawa Menurunkan Depresi Lansia. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 5(2), 79–84.
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. In Lembaga Penerbit Balitbangkes.
- Rohma, N. M., Sari, R. M., & Andayani, S. (2023). Terapi Tawa pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 254–262.
- Royani, Aulia, A., & Yenti, T. (2020). Effect of Laugh Therapy on the Stress the Elderly At the Werdha Bina Bhakti Nursing Home in 2020. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 3(1), 26–34.
- Setyaningrum, N., Setyorini, A., & Fitrianta, F. T. (2019). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Upt Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *Surya Medika: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 12–21. <https://doi.org/10.32504/sm.v13i1.99>
- Siregar, R., & Gultom, R. (2019). Effect of laughter therapy on depression level in elderly in a Nursing Home, North Sumatra, Indonesia. *Belitung Nursing Journal*, 5(6), 246–250. <https://doi.org/10.33546/BNJ.830>
- Syam'ani, S. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Depresi pada Lansia Pensiunan di Kecamatan Jekan Raya Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 5(1), 209–220. <https://doi.org/10.33084/jsm.v5i1.984>
- WHO (2019). World Health Statistic 2019. *World Health Statistic*, 3(1), 18–23.
- WHO. (2022). World Health Statistic 2022 (Monitoring Health of the SGDs). *Internet*, 1, 1–131.
- Wijaya, I. K., Yusuf Tahir, M., Thabran Talib, M., Tasa, H., & Mulyani, S. (2022). The Effect of Brisk Walking on Blood Pressure in Hypertension Patients: A Literature Review. *KnE Life Sciences*, 2022, 327–334. <https://doi.org/10.18502/cls.v7i2.10326>
- Wulanningsih, M., Wibhowo, C., & Rahayu, E. (2022). Penurunan Tingkat Depresi Sedang Pada Lansia Hipertensi Melalui Terapi Tertawa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(3), 307–3017. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n3.p307-3017>
- Yuniartika, W., & Bima Murti, T. (2020). Hubungan Jenis Kelamin dan Lama Sakit dengan Kejadian Depresi Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Journal of Holistic Nursing Science*, 7(2), 99–105. <https://doi.org/10.31603/nursing.v7i2.3076>
- Zaluchu, S. E. (2021). Metode Penelitian di dalam Manuskrip Jurnal Ilmiah Keagamaan.

