

PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) KABUPATEN JEMBER

Intan Talia Sofiana¹, Susi Wahyuning Asih², Cahya Tribagus Hidayat³

¹Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan

²Dosen S1 Keperawatan

Program Studi S1 Keperawatan FIKes Universitas Muhammadiyah Jember

E-mail: intantalia3@gmail.com, susiwahyuningasih@gmail.com,
cahyabagus60@gmail.com

Abstract

One of the Mentally Disorder which is most often suffered by elderly age is Depression. For the Elderly age, depression can decrease the function of memory, Cognitive and Functional Aspect. Laughing therapy is a kind of therapy that can be used as an alternative for decreasing the depression level. This therapy is can be said as one of the priceless therapy to be done, and it has a very outstanding effect. This research is aimed to acquaint the influence of Laughing Therapy for the Depression Level of Elderly Age in UPT Social Service Tresna Werdha (PSTW) Jember. This research uses Quasy Experiment Design. The samples of this research are 38 elderly age, by dividing 19 people as treatment subjects and 19 people as control subjects. The technique of intaking the samples in this research uses purposive sampling. The result of this research is gotten through statistical test by using Mann-Whitney Dependen Test. This test shows that there is a significant value p value $0,000 < 0,005$. It is mean that there is influence of Laughing Therapy for the Depression Level of Elderly Age in UPT Social Service Tresna Werdha (PSTW) Jember. We can conclude that by using this theory hopefully the laughing therapy can be a therapy which can be done for decreasing the depression level of elderly age.

Keyword: Depression, Laughing therapy, Elderly Age.

Abstrak

Salah satu penyakit mental yang paling sering terjadi pada lansia adalah depresi. Pada lansia depresi dapat menurunkan fungsi daya ingat, fungsi kognitif dan kemampuan fungsional. Terapi tertawa merupakan jenis terapi yang dapat digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan tingkat depresi. Terapi ini terapi yang mudah dilakukan tanpa biaya, dan efeknya sangat luar biasa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat depresi pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Kabupaten Jember. penelitian ini menggunakan desain *Quasy Experiment* dengan pendekatan *Pre-test and post-test with control group design*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 38 lansia, dengan pembagian dua kelompok, 19 lansia kelompok perlakuan dan 19 lansia kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian didapatkan melalui uji statistik dengan menggunakan uji *Mann-Whitney* dependen menunjukkan bahwa

dari lansia kelompok perlakuan dan kelompok kontrol telah diperoleh nilai signifikan $p \text{ value } 0,000 < 0,005$, yang berarti ada pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat depresi pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Kabupaten Jember. Melalui penelitian ini diharapkan terapi tertawa menjadi terapi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat depresi khususnya pada lansia.

Kata kunci: Depresi, Terapi Tertawa, Lansia

PENDAHULUAN

Lanjut usia yaitu kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Secara global pada tahun 2013 populasi penduduk berusia lebih dari 60 tahun adalah 11,7% dari total populasi dunia dan diperkirakan jumlah tersebut akan terus meningkat seiring dengan peningkatan usia harapan hidup. Pada tahun 2012 data WHO menunjukkan 70 tahun dan pada tahun 2013 menjadi 71 tahun. Jumlah lansia di Indonesia juga bertambah setiap tahunnya. Data WHO pada tahun 2009 menunjukkan lansia berjumlah 7,49% dari total populasi, tahun 2011 menjadi 7,69% dan pada tahun 2013 didapatkan proporsi lansia sebesar 8,1% dari total populasi.

Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam Nurwela,(2015) bahwa depresi berada di urutan ke-empat penyakit di dunia dimana sekitar 20% wanita dan 12% pria pada usia lebih dari 65

tahun. Hampir 10% - 15% depresi pada lansia yang tinggal dirumah meningkat secara drastis sekitar 50% - 75% lansia di panti. Di Indonesia prevalensi lansia sebanyak 20.893.000 jiwa dengan jumlah lansia yang mengalami depresi ringan sampai berat sebanyak 32%. Jumlah lansia di Jawa Timur Prevalensi terjadinya depresi diperkirakan sebesar 669.542 jiwa (15,9%).

Secara global diprediksi populasi lansia di Indonesia terus mengalami peningkatan. Populasi lansia di Indonesia diprediksi meningkat lebih tinggi daripada populasi lansia di wilayah Asia dan global setelah tahun 2050. Berdasarkan jenis kelamin, penduduk lansia yang paling banyak adalah perempuan hal ini menunjukkan harapan hidup paling tinggi adalah lansia perempuan.

Usia lanjut sangat berkaitan dengan berbagai perubahan akibat

proses menua seperti perubahan anatomi maupun fisiologis, berbagai penyakit atau keadaan patologik sebagai akibat penuaan, serta pengaruh psikososial pada fungsi organ (Wulandari, 2011).

Menurut (Rohaedi Dkk, 2016) seiring bertambahnya usia, penuaan tidak dapat dihindarkan dan terjadi perubahan keadaan fisik. Selain itu para lansia mulai kehilangan pekerjaan, kehilangan tujuan hidup, kehilangan teman, resiko terkena penyakit, terisolir dari lingkungan, dan kesepian. Hal tersebut dapat memicu terjadinya gangguan mental.

Salah satu penyakit mental yang paling sering terjadi pada lansia adalah depresi. Proporsi depresi pada lanjut usia di panti werdha swasta (68,7%) lebih besar daripada propordi depresi pada lanjut usia di panti werdha pemerintah (57%). Depresi pada lansia diakibatkan oleh peran faktor biologis, fisis, psikologis, dan sosial. Pada lansia depresi dapat menurunkan fungsi eksekutif, daya ingat, fungsi kognitif, dan kemampuan fungsional.

Lansia yang tinggal di tresna werdah lebih rentang terjadinya

gangguan mental. Dikarenakan kurangnya kemampuan beradaptasi secara psikologis terhadap perubahan stres lingkungan dapat menimbulkan depresi. Mereka menganggap bahwa hidupnya telah gagal karena harus menghabiskan hidupnya jauh dari orang-orang yang dicintai mengakibatkan lansia kesulitan dalam beradaptasi dengan kondisi di panti dan penyesuaian diri yang negatif. Menurutny hubungan sosial dengan keluarga dan sekitarnya, berkurangnya interaksi sosial dengan orang yang dicintai dapat menimbulkan perasaan yang tidak berguna, merasa disingkirkan, tidak dibutuhkan lagi (Nurwela dkk, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan pada hari Jum'at tanggal 10 November 2017 di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Jember di dapat data 140 lansia yang terdiri dari 55 lansia laki-laki dan 85 lansia perempuan. Hasil wawancara perawat di PSTW Jember lansia yang mengalami depresi sebanyak 60 lansia dengan kategori tingkat ringan hingga sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa penderita depresi masih sangat

menjadi permasalahan kesehatan lansia.

Dampak dari depresi itu sendiri dapat mempengaruhi kesehatan fisik lansia, kesulitan berinteraksi sosial serta meningkatnya bunuh diri. Penanganan terhadap depresi tersebut dilakukan secara farmakologik dan non-farmakologik. Penanganan non-farmakologik salah satunya adalah terapi tertawa. Berdasarkan data depresi tersebut yang dapat kita lakukan yaitu dengan cara terapi tertawa. Lansia yang depresi biasanya mengalami emosi yang menyakitkan, mengungkapkan kepedihan yang tidak tertahankan dan tidak ada lagi yang bisa merasa lebih baik. Salah satu prosedur terapeutik adalah terapi tertawa yang melahirkan tawa dan senyuman.

Berdasarkan hasil penelitian (Nurwela dkk, 2015) lansia yang mendapat terapi tertawa menunjukkan ada penurunan yang bermakna sebelum dan sesudah terapi diberikan. Penurunan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kondisi depresi lansia semakin membaik, dimana dari tingkat depresi berat,

sedang dan ringan menjadi depresi ringan dan tidak depresi.

Terapi tertawa merupakan tertawa yang dimulai dengan tahap demi tahap. Sehingga efek yang dirasakan lansia sangatlah bermanfaat. Terapi tertawa membutuhkan 5-10 menit bisa merangsang pengeluaran endorfin, serotonin, yaitu jenis morfin alami tubuh dan juga melatonin. Ketiga zat ini merupakan zat baik untuk otak sehingga kita bisa merasa lebih tenang. Terapi tertawa terapi yang mudah dilakukan dan mempunyai efek yang sangat luar biasa, bahkan dapat menyembuhkan pasien dengan gangguan mental, akibat depresi berat. (Padila, 2013)

Manfaat dari terapi tertawa yaitu untuk merangsang mood, memperbaiki fungsi otak, melindungi jantung, merapatkan hubungan dengan orang lain, melegakan perasaan, tertawa akan mengurangi tingkat stress tertentu dan menumbuhkan hormon. Hormon stres akan menekan system kekebalan, sehingga meningkatkan jumlah platelet (sesuatu yang dapat menyebabkan gangguan pada arteri) dan meningkatkan tekanan darah.

Tertawa pada dasarnya akan membawa keseimbangan pada semua komponen dan unsur dalam system kekebalan (Desinta, 2013).

Berdasarkan uraian data di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Jember”.

MATERIAL DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasy Experiment* dengan pendekatan *Pre-test and Post-test with control group design*, dimana sampel yang telah di ambil kemudian dibagi dua kelompok berbeda, yaitu Kelompok Perlakuan (eksperimental) dan Kelompok Kontrol. tertentu untuk mengetahui variabel independen atau faktor risiko yang mempengaruhi variabel dependen. Alat ukur yang digunakan menggunakan GDS (*Geriatric Depression Scale*). Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di UPT Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Kabupaten Jember yang berjumlah 38 orang dengan menggunakan Teknik *Purposive sampling* yaitu suatu teknik

penetapan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi tertentu sesuai yang dikehendaki peneliti yang telah ditentukan dan yang telah memenuhi kriteria inklusi (Nursalam, 2017).

Tempat pengambilan data untuk penelitian dilakukan di dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember .

Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji *Mann-Whitney*. uji tersebut digunakan untuk mengetahui perbedaan antara kedua kelompok data berpasangan sebelum dan sesudah dilakukan perilaku (Notoatmodjo, 2012).

HASIL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Lanjut Usia Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol di UPT PSTW Kabupaten Jember pada bulan Juni 2018. (n=38 lansia)

Usia	Jumlah Responden Perlakuan	Jumlah Responden Kontrol	Presentase (%)
60-74	13 orang	15 orang	73,7
75-90	6 orang	4 orang	26,3
Total	19 orang	19 orang	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 38 resonden dari Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol sebagian besar berusia 60-74 tahun

dengan presentase sebanyak 73,7 % atau 28 orang.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Lansia Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol di UPT PSTW Kabupaten Jember pada bulan Juni 2018. (n=38 lansia)

J.K	Jumlah Responden		Total	(%)
	Perla kuan	Kontrol		
L	11	6	17	44,7
P	9	12	21	55,3
Tot al	20	18	38	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 38 resonden dari Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol 55% atau 21 orang berjenis kelamin perempuan.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi lama tinggal di PSTW Lansia Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol di UPT PSTW Kabupaten Jember pada bulan Juni 2018. (n=38 lansia)

Tinggal di PSTW	Responden	(%)
1. 0-5 Tahun	35 orang	92,1
2. 6-10 Tahun	3 orang	7,9
3. >10 Tahun	-	-
Total	38 orang	100

Berdasarkan Tabel diatas dapat dilihat dari total 38 responden secara keseluruhan sebagian besar

responden lansia tinggal di PSTW adalah 0-5 tahun sebanyak 92,1 % atau sejumlah 35 orang lansia.

Tabel 4 Data Hasil Pre-Post Test Tingkat Depresi Lansia pada Kelompok Perlakuan di UPT PSTW Kabupaten Jember pada bulan Juni 2018. (n=19 lansia)

Tingkat Depresi	Kelompok Perlakuan			
	Pre-test	(%)	Post-test	(%)
Normal	-	-	4	21,1
Depresi Ringan	5	26,3	15	78,9
Depresi Sedang	14	73,7	-	-
Depresi Berat	-	-	-	-
Total	19	100	19	100

Berdasarkan Tabel diatas dapat dilihat dari total 19 orang responden dalam kelompok perlakuan (n= 19 orang) saat Pre-Test yang mengalami “depresi ringan” sebanyak 5 orang (26,3%) dan “Depresi Sedang” sebanyak 14 orang (73,7%). Sedangkan saat Post-test mengalami perubahan sebanyak 15 orang (78,9%) depresi ringan yang sebelumnya mengalami depresi kategori sedang dan 4 orang (21,1%) tidak mengalami depresi atau menjadi kategori “Normal”.

Tabel 5 Data Hasil Pre-Post Test Tingkat Depresi Lansia pada Kelompok Kontrol di UPT PSTW

Kelompok Kontrol				
Tingkat Depresi	Pre-test	(%)	Post-test	(%)
Normal	-	-	-	-
Depresi Ringan	2	10,5	7	36,8
Depresi Sedang	17	89,5	12	63,2
Depresi Berat	-	-	-	-
Total	19	100	19	100

Kabupaten Jember pada bulan Juni 2018. (n=19 lansia)

Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol				
Tingkat Depresi	Pre-test		Post-test	
	Perlakuan f(%)	Kontrol f(%)	Perlakuan f(%)	Kontrol f(%)
Normal	0	0	4 (21,1)	0
Depresi Ringan	5 (26,3)	2 (10,5)	15 (78,9)	7 (36,8)
Depresi Sedang	14 (73,7)	17 (89,5)	0	12 (63,2)
Depresi Berat	0	0	0	0
Total	19	19	19	19
<i>P value</i>	0,015		0,000	

Berdasarkan Tabel diatas dapat dilihat dari total 19 orang responden dalam kelompok kontrol (n= 19 orang) saat Pre-Test yang mengalami “depresi ringan” sebanyak 2 orang (10,5%) dan “Depresi Sedang” sebanyak 17 orang (89,5%). Sedangkan saat Post-test mengalami perubahan sebanyak 7 orang (36,8%) depresi ringan yang sebelumnya mengalami depresi kategori sedang dan 12 orang (63,2%) depresi sedang yang sebelumnya pada saat Pre-Test depresi sedang 17 orang (89,5%).

Tabel 6 Data Hasil Pre-Post Test Tingkat Depresi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol di UPT PSTW Kabupaten Jember pada bulan Juni 2018.(n=38 lansia)

Berdasarkan Tabel 5.6. diatas dapat dilihat dari total 38 orang responden di bagi dalam kelompok perlakuan (n= 19 orang) dan kelompok kontrol (n= 19 orang). Pada kelompok perlakuan saat Pre-Test yang mengalami “depresi ringan” sebanyak 7 orang (18,4%) dan “Depresi Sedang” sebanyak 31 orang (81,6%). Sedangkan saat Post-test mengalami penurunan sebanyak 30 orang (78,9%) depresi ringan yang sebelumnya mengalami depresi kategori sedang dan 8 orang (21,1%) tidak mengalami depresi atau menjadi kategori “normal”.

Hasil dari analisis penelitian yang dilakukan kepada 38 responden dengan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol lansia di UPT PSTW Kabupaten

Jember yang kemudian di lakukan uji statistik *Mann-Whitney* sehingga didapatkan nilai *p value* dari masing-masing variabel. Variabel *p values* Pre-Test sebesar 0,215 dan varia *p value* Post-Test sebesar 0,000, nilai tersebut $<0,05$ yang artinya H1 diterima atau ada pengaruh terapi tertawa pada lansia di UPT PSTW Kabupaten Jember.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian pengaruh terapi tertawa pada lansia di UPT PSTW Kabupaten Jember dengan responden lansia sebanyak 38 dibagi menjadi dua, yaitu Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol didapatkan hasil subjek terbanyak adalah perempuan dengan presentase 55,3% dan laki-laki sebanyak 44,7%. Karakteristik tingkat depresi pada penelitian ini adalah Pada kelompok perlakuan saat Pre-Test yang mengalami “depresi ringan” sebanyak 18,4% dan “Depresi Sedang” 81,6%. Sedangkan saat Post-test mengalami penurunan sebanyak 78,9% depresi ringan yang sebelumnya mengalami depresi kategori sedang 21,1% tidak

mengalami depresi atau menjadi kategori “normal”.

Hasil uji *Mann-Whitney* diperoleh nilai *pvalue* atau Sig.(2 tailed) sebesar $p=0,000$ yang berarti H1 diterima, maka terdapat pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat depresi pada lansia di UPT PSTW Kabupaten Jember. Adanya pengaruh terapi tertawa juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Erfrandau, Dkk (2016) menyatakan bahwa pengaruh terapi tertawa pada lansia juga berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia $p=0,000$ ($<0,05$).

Faktor-faktor yang dihubungkan dengan penyebab dapat dibagi atas: faktor biologi, faktor psikologis/kepribadian dan faktor social. Dimana faktor tersebut dapat saling memepengaruhi satu dengan yang lainnya.

a. Faktor biologi

Beberapa peneliti menemukan bahwa mood individu melibatkan patologik dan sistem limbiks serta ganglia basalis dan hypothalamus. Dalam penelitian biopsikologi, norepinefrin dan serotonin merupakan dua neurotransmitter yang paling

berperan dalam patofisiologi gangguan mood (Sari, 2014).

a. Faktor psikologis/kepribadian Individu yang dependent, memiliki harga diri yang rendah, tidak asertif, dan mengatakan bahwa ketika seseorang merasa tertekan akan cenderung fokus pada tekanan yang mereka rasa dan secara pasif merenung daripada mengalihkannya melakukan aktivitas untuk merubah situasi.

Pemikiran irasionalnya yaitu pemikiran yang salah dalam berfikir seperti menyalahkan diri sendiri atas ketidak beruntungan. Sehingga individu yang mengalami depresi cenderung menganggap bahwa dirinya tidak dapat mengendalikan lingkungan dan kondisi dirinya. Hal ini dapat menyebabkan pesimis dan apatis.

b. Faktor sosial

Faktor sosial yaitu suatu kondisi Kejadian tragis seperti kehilangan seseorang atau kehilangan dan kegagalan pekerjaan, masalah keuangan, trauma masa kecil, terisolasi secara social dan faktor usia dan gender.

Peneliti berpendapat bahwa depresi yang terjadi pada lansia

selain disebabkan karena faktor usia namun juga lansia yang tinggal di tresna werdah lebih rentan terjadinya gangguan mental. Dikarenakan kurangnya kemampuan beradaptasi secara psikologis terhadap perubahan stres lingkungan dapat menimbulkan depresi. Mereka menganggap bahwa hidupnya telah gagal karena harus menghabiskan hidupnya jauh dari orang-orang yang dicintai mengakibatkan lansia kesulitan dalam beradaptasi dengan kondisi di panti dan penyesuaian diri yang negatif. Menurutnya hubungan sosial dengan keluarga dan sekitarnya, berkurangnya interaksi sosial dengan orang yang dicintai dapat menimbulkan perasaan yang tidak berguna, merasa disingkirkan, tidak dibutuhkan lagi.

Hal yang didukung oleh peneliti yang dilakukan oleh Erfrandau, Dkk (2016) yaitu terapi tertawa sangat bermanfaat bagi lansia untuk kualitas tidur lansia dan juga penurunan tingkat depresi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat

depresi pada lansia di UPT PSTW Kabupaten Jember, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terapi tertawa yang diterapkan pada lansia di UPT PSTW Kabupaten Jember berdampak positif pada responden, yaitu selain mengurangi tingkat stress terapi tertawa bagi lansia juga banyak manfaatnya membuat lansia lebih bahagia, baik untuk peredaran darah dan membuat lansia menjadi awet muda.
2. Tingkat depresi di UPT PSTW Kabupaten Jember berdasarkan hasil penelitian Post-test dengan kuisioner GDS (*Geriatric Depression Scale*) pada kelompok perlakuan didapatkan mengalami penurunan yang cukup signifikan, Secara garis besar responden pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol saat Pre-test banyak yang mengalami depresi kategori “Sedang” (81,6%) dan kategori “Ringan” (18,4%), kemudian pada saat dilakukan Post-test mengalami menurun yang awalnya memasuki kategori “Sedang” menjadi kategori “Ringan” sebanyak (78,9%) dan ada yang ringan menjadi normal atau masuk kategori “Normal” (21,1%) atau tidak depresi.

3. Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney* antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol diperoleh P value = 0,000 yang dimana nilainya lebih kecil dari derajat $\alpha = 0,05$ atau 0,000 < 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi tertawa berpengaruh terhadap tingkat depresi pada lansia di UPT PSTW Kabupaten Jember.

Saran

1. Bagi UPT PSTW Kabupaten Jember agar dapat memberikan pelayanan dan penanganan yang terbaik dalam masalah kesehatan lansia terutama kesehatan psikologis lansia di UPT PSTW Kabupaten Jember.
2. Bagi perawat Perawat hendaknya dapat meningkatkan serta memaksimalkan perannya sebagai care giver dengan memberikan perhatian lebih terhadap para lansia. Menerapkan pentingnya masalah kesehatan menurunkan tingkat depresi pada lansia sebagai jalan menuju lansia sehat dan sejahtera.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya Masih banyak penelitian ini yang harus diperbaiki dan dilengkapi. Dalam penelitian ini belum menggunakan uji homogenitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Desinta, S. d. (2013). Terapi Tertawa untuk Menurunkan Stress Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi*.
- Erfrandau , A. D. (2017). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di UPT PSTW Kabupaten Jember. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*.
- Nurwela, T. (2015). Efektifitas Terapi Tertawa untuk Menurunkan Tingkat Depresi pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 62-76.
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ramadhani, n. d. (2013). Terapi Tawa untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 15-27.
- Rohaedi, S. D. (2016). Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Ahtivitas Daily Living di Panti Sosial Tresna Werdha Senja Rawi. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*.
- Ruspawan, I. d. (2012). Pengaruh Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia di PSTW Wana Seraya Denpasar. *Jurnal Skala Husada*, 1-9.
- Sari, S. (2014). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Stres pada Lanjut Usia di Puskesmas Taman Bacaan Palembang. *Jurnal Harapan Bangsa*.
- Wulandari, A. D. (2011). Kejadian dan Tingkat Depresi pada Lanjut Usia di Panti Werdha dan Komunitas. *Jurnal Keperawatan*.