

***EFFECT OF LAUGH THERAPY ON THE STRESS***

***THE ELDERLY AT THE WERDHA BINA BHAKTI NURSING HOME IN 2020***

Royani<sup>1</sup>, Ambiya Aulia<sup>2</sup>, Tirta Yenti<sup>3</sup>

*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banten, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan IMC Bintaro*

Email: royani\_r@gmail.com, ambiyaaulia@gmail.com, tirtayenti10@gmail.com

**Abstract**

*When a person enters old age, various changes occur that are physical, mental, and social. And one of the psychological problems that can be experienced by the elderly is stress. This type of therapy that can reduce stress is laughter therapy a way to help someone in dealing with problems, such as stress, anger, and saturation. The purpose of this study was to determine the effect of laughter therapy on stress the elderly in nursing bina bhakti in serpong. The research methodology in this study uses a quantitative approach to the type of research Quasy Experiment Design, One Group Pretest Posttes Design. Quota Sampling, sampling technique a sample of 32 elderly, the sample in this study were elderly aged 60-86. Statistical tests using the Paired Samples T-test. The results showed that before laughter therapy, 14 people (43.8) experienced mild stress, 17 people (53.1) experienced moderate stress. After laughter therapy, 15 people (46.9) become mild stressed, 10 people (31.3) become normal. Data analysis using Paired Samples T-test states that  $p(0,000) < \alpha(0,05)$  thus  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. The conclusion is that there is a significant difference between before and after doing there is the effect of laughter therapy on the stress in the elderly at the Werdha Bina Bhakti Nursing Home. Suggestions to improve gerontik nursing care so as to reduce stress in the elderly.*

**Keywords:** *Stress, Laughter Therapy, Elderly*

**Abstrak**

Pada waktu seseorang memasuki masa usia lanjut, terjadi berbagai perubahan baik yang bersifat fisik, mental, maupun sosial. Dan salah satu masalah psikologis yang dapat dialami oleh lansia adalah stres. Jenis terapi yang dapat mengurangi stres adalah terapi tawa suatu cara untuk membantu seseorang dalam menghadapi masalah, misalnya stres, marah, dan jenuh. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap stres pada lansia di Panti Werdha Bina Bhakti Serpong. Metodologi penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *Quasy Experiment Design, One Group Pretest Posttes Design*. teknik pengambilan sample *Quota Sampling* dengan jumlah sample 32 lansia, sample pada penelitian ini lansia yang berumur 60-86. Uji statistik menggunakan uji *T-test Paired Samples*. Hasil menunjukkan sebelum terapi tertawa dilakukan yaitu 14 orang (43.8) mengalami stres ringan, 17 orang (53.1) mengalami stres sedang. Setelah terapi tertawa dilakukan yaitu 15 orang (46.9) menjadi stres ringan, 10 orang (31.3) menjadi normal. Analisa data menggunakan uji *T-test Paired Samples* menyatakan bahwa  $p(0,000) < \alpha(0,05)$  dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulan terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah dilakukannya ada pengaruh terapi tertawa terhadap stres pada lansia di Panti Werdha Bina Bhakti Serpong. Saran meningkatkan asuhan keperawatan gerontik sehingga dapat menurunkan stres pada lanjut usia

**Kata kunci :** *Stres, Terapi Tertawa, Lansia*

## PENDAHULUAN

Populasi lanjut usia di dunia dari tahun ke tahun semakin meningkat bahkan pertambahan lanjut usia menjadi semakin mendominasi apabila dibandingkan dengan pertambahan populasi penduduk pada kelompok usia lain. Pada tahun 2050, satu dari lima orang di dunia akan berusia 60 tahun dan lebih tua, pada tahun 2015 dan 2030 jumlah orang lanjut usia di seluruh dunia meningkat menjadi 56 persen, dari 901 juta menjadi lebih dari 1,4 miliar. Pada tahun 2030, jumlah orang berusia 60 ke atas akan melebihi usia muda yang berusia 15 sampai 24 tahun (Unidop, 2017 dalam Karepowan dkk, 2018).

Perubahan-perubahan menyertai proses perkembangan termasuk Ketika memasuki masa usia lanjut. Ketidaksiapan dan upaya melawan perubahan-perubahan yang dialami pada masa usia lanjut justru akan menempatkan individu usia ini pada posisi serba salah yang akhirnya hanya menjadi sumber akumulasi stres dan frustrasi belaka (Indriana, 2008 dalam Supriadi dkk, 2016).

Salah satu masalah psikologis yang dapat dialami oleh lansia adalah stres. Stres adalah reaksi tubuh terhadap sesuatu yang menimbulkan tekanan, perubahan dan ketegangan emosi (Sunaryo, 2004 dalam Samodara, dkk, 2015).

Stress pada lanjut usia adalah kondisi tidak seimbang, terjadi menyeluruh pada tubuh yang tercipta bila orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan antara keadaan dan sistem sumber daya biologis, psikologis dan sosial, dimana terjadi penurunan kemampuan mempertahankan hidup yang akhirnya mengakibatkan kematian. (Hidaayah, 2013).

Stres merupakan masalah kesehatan jiwa yang paling banyak dihadapi pada lanjut usia. *World Health Organization (WHO)* memperkirakan bahwa angka prevalensi stres pada lanjut usia umumnya

bervariasi antara 10% dan 20%, tergantung pada situasi budaya. Secara keseluruhan populasi lanjut usia dengan stres ringan, stres sedang, dan stres berat bervariasi dalam tingkat keparahan (Sapkota & Pandey, 2013 dalam Karepowan dkk, 2018).

Stres dapat menjadi faktor penyebab terjadinya penyakit dan bahkan setelah lansia menderita penyakit tertentu (misalnya, penyakit degeneratif, penyakit terminal) juga mengakibatkan stres. Stres yang dimaksud : stres fisik (berupa komplikasi penyakit), stres psikologis (berupa depresi, harga diri rendah). (Hidaayah, 2013)

Salah satu faktor lain yang mempengaruhi stres adalah bagaimana lansia itu sendiri dalam memasuki masa tuanya. Bagi mereka yang telah mempersiapkan dirinya sedini mungkin untuk memasuki masa tua, membuat ia lebih mengerti dan memahami serta dapat menerima segala perubahan dan keterbatasan yang mendadak muncul pada masa lanjut usia. (Rahman, 2016).

Menurut Yulianti (2004) dalam Isnaeni (2010) dalam Samodara, dkk, (2015), untuk menghindari dampak dari stres, maka diperlukan adanya suatu pengelolaan stres yang baik. Dalam mengelola stres dapat dilakukan dengan terapi farmakologi yang meliputi penggunaan obat cemas (*axiolytic*) dan anti depresi (*anti depressant*), serta terapi nonfarmakologi yang meliputi pendekatan perilaku, pendekatan kognitif, serta relaksasi. Salah satu jenis terapi yang dapat menimbulkan relaksasi sehingga dapat mengurangi stres yaitu terapi tertawa.

Terapi tertawa merupakan Teknik yang melibatkan bunyi-bunyian, gerakan badan dan tarik nafas dalam. Tertawa juga dapat meningkatkan usaha tubuh untuk melawan penyakit seperti tekanan darah tinggi, stroke, artritis, ulcer dan mengurangi resiko serangan jantung. Bahkan, ada juga penelitian yang menunjukkan bahwa tertawa juga dapat melancarkan sistem pencernaan dan penyerapan nutrisi makanan. Namun yang paling penting ialah tertawa dapat menguatkan kesehatan mental atau jiwa. Tertawa pada diri sendiri juga bisa mengubah persepsi kita terhadap masalah yang kita hadapi. (Rakhmat & Sherli, 2015 dalam Supriadi, dkk, 2016).

Di Panti Bina Bhakti Serpong, didapatkan jumlah total lansia dipanti ada 75 orang dengan lansia laki-laki 32 dan perempuan 43 orang dan dari data yang di dapat dari panti hampir 50% lansia mengalami stres .

## TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan umum penelitian ini adalah Untuk mengetahui adanya pengaruh terapi tertawa dengan stres pada lansia.

## MANFAAT PENELITIAN

### 1. Bagi Profesi Keperawatan

Memberikan tambahan pengetahuan mengenai hubungan terapi tertawa dengan tingkat stres pada lansia di panti wredha, sehingga nantinya perawat dapat memberikan asuhan keperawatan dalam pemenuhan kebutuhan psikologi pada lansia.

### 2. Bagi Instansi Terkait (Panti Werdha)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk meningkatkan pelayanan khususnya di panti wredha dalam pemenuhan kebutuhan psikologi lansia sehingga pelayanan yang diberikan dapat lebih optimal.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk melaksanakan penelitian selanjutnya dalam memberikan pelayanan nyata tentang kebutuhan psikologi pada lansia.

## METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *Quasy Experiment Design* dengan tujuan untuk mengetahui suatu pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu (Notoatmodjo, 2018). Dengan rancangan yang digunakan yaitu *One Group Pretest Posttes Design*.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan cara atau teknik *Quota sampling*. *Quota Sampling* adalah dilakukan dengan cara menetapkan sejumlah anggota sample secara *quotum* atau jatah.. Sample pada penelitian ini sebanyak 32 lansia.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data *primer* dan *sekunder*. Data *primer* dalam penelitian ini adalah yang didapatkan langsung dari responden yang memenuhi kriteria penelitian mengkaji skor stres

pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi tertawa menggunakan *Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42)* kemudian hasil skor stres pada penelitian ini digunakan peneliti sebagai data pendukung dalam penelitian ini.

Sedangkan data *sekunder* digunakan untuk mendapatkan data mengenai lokasi penelitian dan data jumlah lansia melalui catatan yang sudah ada dipanti wredha yang selanjutnya digunakan peneliti sebagai data pendukung dalam penelitian ini.

Instrumen dalam penelitian ini Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner ini dipakai untuk mengukur tingkat stres lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi tertawa. Peneliti menggunakan teknik wawancara terstruktur dengan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)* oleh Livibond dan Lovobond (1995) yang terdiri dari 42 item. Skala untuk stres dinilai dari nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39. Subjek menjawab setiap pertanyaan yang ada. Setiap pertanyaan dinilai dengan skor antara 0-3. 0: tidak pernah. 1: kadang kadang. 2: lumayan sering. 3: sering sekali. Jumlah skor dari pernyataan item tersebut memiliki makna 0-14 (normal), 15-18 (ringan), 19-25 (sedang), 26-33 (berat) 34+ (sangat berat).

Prosedur pengumpulan data:

- a. Sebelum pelaksanaan terapi tertawa Setelah mendapat izin untuk melakukan penelitian, kemudian dilakukan pengukuran tingkat stres responden yang dilakukan di Panti Werdha Bina Bhakti Serpong pada hari minggu sebelum terapi tertawa dilakukan. Setelah itu peneliti melatih responden untuk melakukan terapi tertawa selama 6 menit untuk satu kali latihan.
- b. Pelaksanaan terapi tertawa Pelaksanaan terapi tertawa berlangsung 6 kali selama seminggu.
- c. Sesudah terapi tertawa langkah selanjutnya setelah terapi tertawa yang dilakukan 6 kali selama seminggu yaitu mengukur tingkat stres responden, dengan cara

peneliti memberikan pertanyaan sesuai yang ada pada lembar kuesioner, hasil pertanyaan tersebut di hitung, dengan skor yang di dapat, maka peneliti menentukan kembali tingkat stres pada responden. Pada tahapan ini juga peneliti melakukan evaluasi dengan menanyakan kembali perasaan responden dan menjelaskan bahwa intervensi telah selesai dilakukan. Analisa univariat dilakukan untuk melihat karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, dan status perkawinan Analisa bivariat menggunakan Uji *Paired Sample T Test* untuk melihat adanya pengaruh antara variable dependen dengan variabel independen.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**A. Analisa Univariat**

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Responden Di Pantu Werdha Bina Bhakti 2020.

Table 1 Karakteristik Responden

Varia bel	Mea n	SD	Minimum- 95% CI Maksimum
Usia	71.4	7.64	68.65-74.16
	0	0	60 86

( Sumber : Hasil Pengelolaan Data Spss)

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan hasil rata-rata usia responden yang mengalami insomnia adalah 71.40 tahun (95% CI: 68.65 – 74.16) dengan standar deviasi 7.640 tahun. Umur termuda yaitu 60 tahun dan umur tertua yaitu 86 tahun. Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata usia responden yaitu diantaranya 68.65-74.16.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Responden Di Pantu

Werdha Bina Bhakti 2020  
Tabel 2. Karakteristik Responden

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Perempuan	20	62.5%
2	Laki-Laki	12	37.5%
	Total	32	100.0

( Sumber : Hasil Pengelolaan Data Spss)

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dari 32 responden mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 20 responden (62,5%) sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 12 responden (37,5%).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Perkawinan Responden Di Pantu Werdha Bina Bhakti 2020.

Table 3 Karakteristik Responden

No	Status Perkawinan	Frekuensi(n)	Persentase (%)
1.	Menikah	21	65.4%
2.	Tidakmenikah	11	34.4%
	Total	32	100.0

( Sumber : Hasil Pengelolaan Data Spss)

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa dari 32 responden, responden yang menikah sebanyak 21 lansia ( 65,4%) sedangkan lansia yang tidak menikah sebanyak 11 lansia ( 34,4). (lihat tabel 5.3).

4. Distribusi Rerata Pada Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stres Lansia Di Pantu Werdha Bina Bhakti 2020.

Table 4 Distribusi, Frekuensi Tingkat Stres Responden

No Tingkat . Stres Sebelum terapi Sesudah Terapi Tertawa Tertawa

Frekuensi Persent Frekuensi Persent

	(f)	(%)ase	(f)	ase(%)
Norma	0	0	10	31.3
1. Ringan	14	43.8	15	46.9
3. Sedang	17	53.1	7	21.9
4. Berat	1	3.1	0	0
Total	32	100	32	100

( Sumber : Hasil Pengelolaan Data Spss)

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan hasil analisis dari 32 responden diketahui bahwa, data univariat menunjukkan stres sebelum dilakukan terapi tertawa dinyatakan bahwa mayoritas tingkat stress pada kategori sedang yaitu sebanyak 17 responden (53,1%) dan kategori ringan yaitu sebanyak 14 responden (43,8%) sedangkan stres pada kategori berat sebanyak 1 responden (3.1%). Dan setelah dilakukan terapi tertawa dinyatakan bahwa mayoritas stres pada kategori ringan yaitu sebanyak 15 responden (46.9%), kategori normal sebanyak 10 responden ( 31.3%) dan kategori sedang yaitu sebanyak 7 responden (21.9%).

**B. ANALISA BIVARIAT**

1. Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stres Lansia Di Panti Werdha Bina Bhakti Serpong 2020.

Table 5 Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Stres Lansia Di Panti Werdha Bina Bhakti Serpong 2020.

Variabel	N	Rata-rata	Standar deviasi	Nilai error	P

Pengaruh	Sebelum	32	19,31	2,740	0,484	0,000
	Setelah	32	15,81	2,558	0,452	0,000

( Sumber : Hasil Pengelolaan Data Spss)

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan hasil analisis dari 32 responden diketahui bahwa, rata-rata nilai dari stres responden sebelum dilakukan terapi tertawa adalah 19,31 dengan standar deviasi 2,740. Setelah dilakukan terapi tertawa didapat nilai rata-rata responden menjadi 15,81 dengan standar deviasi 2,558. Terlihat nilai mean perbedaan antara sebelum dan setelah dilakukan terapi tertawa adalah 3.500 dengan standar deviasi 2.71198. Hasil 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.

**PEMBAHASAN**

Responden di Panti Werdha Bina Bhakti Serpong yang mengikuti terapi tertawa berusia 61-90 tahun. Berdasarkan hasil penelitian kepada 332 responden, usia responden di Panti Werdha Bina Bhakti Serpong menunjukkan bahwa usia 60-74 tahun sebanyak 21 lansia (65,6%), lansia berusia 75-90 tahun sebanyak 11 lansia (34,4%).

Berdasarkan klasifikasi menurut WHO (*World Health Organization*) lansia dibagi menjadi empat golongan, yaitu usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun.

Sesuai dengan hasil penelitian, peningkatan jumlah hidup lansia tentunya mempunyai dampak lebih banyak terjadinya gangguan penyakit pada lansia. Lansia akan mengalami berbagai masalah fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologis. Salah satu masalah psikologis yang dialami lansia adalah stres (Sunaryo, 2004 dalam samodara, 2015).

Hal ini didukung juga oleh Nasution (2011) dalam samodara (2015), umur adalah salah satu faktor penting yang menjadi penyebab stres, semakin bertambah umur seseorang, semakin mudah mengalami stres.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan jumlah laki-laki 12 orang (37,5%) dan jumlah perempuan 20 orang (62,5%). Dilihat dari jumlah jenis kelamin, yang mengalami stres paling banyak berjenis kelamin perempuan.

Diketahui bahwa pada perempuan khususnya lansia di panti werdha cenderung banyak yang selalu berdiam diri entah di kamar atau duduk seorang diri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang disampaikan Indian Woman Health (2009) dalam Iting (2012) dalam samodara (2015) bahwa stres pada perempuan ditemukan 3 kali lebih banyak daripada laki-laki. Hal ini disebabkan oleh faktor biologis, yaitu neurotransmitter serotonin yang merupakan salah satu unsur biologis yang berpengaruh terhadap terjadinya stres pada seseorang. Dimana otak pria dan wanita memiliki kemampuan yang berbeda dalam menghasilkan hormon serotonin. Serotonin merupakan senyawa kimia yang dilepaskan tubuh ke dalam sel-sel otak yang berfungsi sebagai jembatan penghantar pesan di dalam otak yang berhubungan dengan emosi.

Pada seorang yang sedang mengalami stres maka kadar serotonin akan menurun dibandingkan saat normal. Pada keadaan normal otak pria dan wanita mempunyai kadar serotonin yang seimbang, namun otak pria lebih cepat 52% dari otak perempuan dalam menghasilkan serotonin, hal inilah yang menjadi penyebab perempuan lebih mudah mengalami stres. Stres pada lansia diakibatkan oleh perubahan hidup dan kemunduran fisik, putusnya hubungan dengan orang-orang yang paling dekat dan disayangi.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan jumlah lansia yang menikah 21 orang (65,6%) tidak menikah 11 orang (34,4%). Status menikah pada penelitian ini bisa dianggap lansia menikah namun sudah menjadi duda/janda. Karna di panti

werdha banyak yang tidak menikah/lajang sehingga ini dibuat. Untuk yang sudah menikah dan memiliki keluarga mungkin tidak stresnya

lebih besar di bandingkan lajang. Karna merasa kesepian saat kehilangan pasangan dan juga keluarga yang jarang menemuinya. Tidak sedikit juga kesepian menghadapi seseorang yang lajang

tidak memiliki pasangan dan tidak memiliki keluarga membuat lansia lajang harus merasakan hidup sendiri. Memang tidak semua yang merasakan sendirian karna ada sebagian lansia lajang yang tidak menikah untuk mengabdikan hidupnya, tetapi hal tersebut tidak mengelak untuk lansia lajang mengalami dirinya kesepian dan membuatnya stres.

Berkaitan dengan status pernikahan, dalam penelitian ini ditemukan lebih tinggi pada lansia yang janda/duda. Hal ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa gangguan stres lebih sering dialami individu yang bercerai atau lajang dibandingkan dengan yang menikah (Strawbridge, 2012) Seseorang yang berstatus duda/janda atau tidak menikah berisiko hidup sendiri, di mana hidup sendiri juga merupakan faktor risiko terjadinya stress dan berakibat depresi mayor pada lansia (Maryam, 2012). Lansia yang masih memiliki pasangan hidup akan memiliki tempat untuk saling berbagi dan mendukung dalam menghadapi masa tua, sehingga memiliki risiko stres, cemas, dan depresi yang lebih rendah (Suardana, 2011 dalam sutinah, Maulani, 2017).

Berdasarkan hasil analisis data bivariat dari 32 responden di Panti Werdha Bina Bhakti Serpong sebelum dan setelah dilakukannya terapi tertawa, diketahui bahwa tingkat stress lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi tertawa mayoritas tingkat stress pada kategori sedang yaitu sebanyak 17 responden (53,1%) dan kategori ringan yaitu sebanyak 14 responden (43,8%). Dan setelah dilakukan terapi tertawa dinyatakan bahwa mayoritas tingkat stress pada kategori ringan yaitu sebanyak 15 responden (46,9%) dan kategori normal yaitu sebanyak 10 responden (31,3%)

Tabel 6 Karakteristik Responden Sebelum Dan Setelah Diberikan Terapi Tertawa

Variable	Tingkat stress							
	pretest		posttest		pretest		posttest	
	N	R	S	B	N	R	S	B
USIA 60-64	0	3	3	0	2	4	0	0
65-69	0	2	6	1	1	3	5	0

70-74	0	3	3	0	3	2	1	0
75-79	0	3	3	0	2	4	0	0
80-84	0	0	2	0	0	1	1	0
85-89	0	0	3	0	2	1	0	0
Jenis perempuan	n	0	8	12	0	7	9	4
kelamin Laki-laki	0	6	5	1	2	7	3	0
Status menikah	0	10	10	1	6	11	4	0
perkawinan	Tidak menikah	0	4	7	0	4	4	3
	menikah	0	4	7	0	4	4	3

Hasil penelitian ini mengenai adanya perubahan stres sebelum dan sesudah terapi tertawa. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan skor stres pada lansia tersebut. Berdasarkan hasil penelitian terdapat penurunan nilai rata-rata stres sebelum dan sesudah terapi tertawa. Dimana rata-rata tingkat stres sebelum terapi tertawa adalah 19.31 dan rata-rata tingkat stres sesudah terapi tertawa adalah 15.81

Adanya penurunan tingkat stres ini juga terlihat dari hasil analisa statistik dengan menggunakan uji *T-test Paired Samples Test* diperoleh  $P\text{value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ . Maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah dilakukannya ada pengaruh terapi tertawa terhadap stres pada lansia di Panti Werdha Bina Bhakti Serpong.

Berdasarkan penelitian ini dilaksanakan dengan cara pendekatan diri pada lansia selama 3 hari lalu setelah itu di hari ke tiga menyebar kuesioner untuk pretest lalu besoknya di lakukan intervensi kepada 32 responden selama 5-10 menit pada pagi hari pukul 07.00 WIB, intervensi dilakukan selama 6 hari di Panti Werdha Bina Bhakti Serpong. Hal ini dilakukan untuk mengetahui adanya perbedaan yang signifikan dengan hasil pemeriksaan *pretest* dan *posttest*.

Hasil penelitian ini sesuai dengan yang dilakukan oleh (Samodara,dkk, 2015) “Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stres Psikologis Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Kota Manado” Pada penelitian ini responden yang mendapatkan terapi tertawa ( $P\text{value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ ) artinya ada

pengaruh terapi tertawa terhadap stres psikologis lansia di Panti Werdha Manado.

Hasil penelitian ini diperkuat dengan teori yang dinyatakan oleh Waynbaum (1996) yang dikutip Wulandari (2012), menyatakan

bahwa otot-otot wajah berperan sebagai pengikat pada pembuluh darah dan mengatur aliran darah ke otak. Aliran darah ini mempengaruhi temperatur di otak dan perubahan temperatur di otak ini berhubungan dengan perasaan subyektif yang dialami seseorang. Teori Waynbaum diperkuat kembali oleh Zajonc (1989) dalam Wulandari (2012) yang menjelaskan lebih rinci bahwa pada saat tertawa, 15 otot muka berkontraksi dan mendapatkan rangsangan efektif pada sebagian besar otot mulut. Saat mulut terbuka dan tertutup, ada suatu dorongan untuk mengisap udara yang cukup, sehingga dapat menangkap lebih banyak oksigen. Oksigen ini dialirkan keseluruh tubuh dalam jumlah yang banyak. Jumlah oksigen yang cukup banyak dalam sistem peredaran darah memberikan dampak pada pengaturan temperatur di otak yaitu dapat mendinginkan otak. Hal ini mempengaruhi pengeluaran neurotransmitter yakni hormon serotonin, endofrin dan melatonin yang membawah keadaan emosi dan perasaan keseluruh bagian tubuh. Serotonin menimbulkan efek vasodilatasi pembuluh darah yang akhirnya akan menekan peredaran  $O_2$  ke seluruh tubuh. Serotonin normalnya menimbulkan dorongan bagi sistem limbic untuk meningkatkan perasaan seseorang terhadap rasa nyaman, menciptakan rasa bahagia, nafsu makan yang baik, dan keseimbangan psikomotor.

Dan hasil penelitian yang di lakukan di Panti Werdha Bina Bhakti Serpong, disimpulkan bahwa stres pada lansia yang diberikan terapi tertawa mengalami penurunan di bandingkan sebelum diberikan terapi tertawa. Ini menunjukkan bahwa terapi tertawa yang diberikan peneliti untuk lansia ternyata dapat meningkatkan tingkat stres yang dialami oleh lansia yang dikarenakan stres yang di derita.

Dari data tersebut dengan terapi tertawa lanjut usia bisa menggunakan waktu luangnya dengan berkumpul dengan teman-temannya dan melakukan terapi tertawa sehingga hari-hari

tidak mengalami kesepian, dan stress yang dialami akan mengalami penurunan. Dan dapat disimpulkan dengan adanya terapi tertawa menunjukkan perbaikan kesehatan jiwa (*mental health*), dimana kesehatan jiwa sendiri dapat diartikan sebagai suatu kondisi mental yang sejahtera yang memungkinkan hidup harmonis dan produktif sebagai bagian yang utuh dari kualitas hidup seseorang, dengan memperhatikan semua segi kehidupan manusia. Dari hasil penelitian tersebut maka selayaknya perlunya dikembangkan dan dilakukan terapi tertawa pada lanjut usia dengan harapan terwujudnya kondisi mental yang sejahtera yang memungkinkan hidup harmonis dan produktif pada masa senjanya.

## PENUTUP

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan tentang Pengaruh terapi tertawa terhadap stres pada lansia di Panti Werdha Bina Bhakti Serpong 2020, maka kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Stress sebelum diberi terapi tertawa tertinggi adalah stress sedang (53.1%), dan stres terendah adalah stress berat (3.1%).
2. Stress sesudah diberi terapi tertawa yang paling banyak berada pada stres ringan (46.9%), dan normal (31.3%). Tidak ada lagi lansia yang mengalami stres berat.
3. Hasil 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

## SARAN

### 1. Bagi Profesi Keperawatan

Meningkatkan asuhan keperawatan gerontik sehingga dapat menurunkan tingkat stres pada lanjut usia.

### 2. Bagi Instansi Terkait (Panti Werdha)

Selayaknya diperlukan pengembangan dan dilakukan terapi tertawa pada lanjut usia, sehingga

dapat mengisi waktu luang lanjut usia dalam kegiatan positif. Terapi dapat dilakukan setiap sebulan sekali dipagi

hari selama kurang dari 10 menit.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih baik dan hendaknya peneliti mengkaji lebih dalam tentang faktor lain yang menyebabkan terjadinya stres pada lanjut usia dan diharapkan untuk mengkaji penggunaan obat anti nyeri pada lansia atau melihat range antara normal dengan ringan di saat *pretest*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hastanto, S.P (2007). *Analisa Data*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Hidaayah (2013). *Stres pada lansia menjadi faktor penyebab dan akibat terjadinya penyakit*. Jurnal penelitian. Di akses pada (23 mei)
- Indriani, dkk (2010). *Tingkat Stres Lansia Di Panti Werdha “ Pucang Gading” Semarang*. Jurnal penelitian. Di akses pada (1 juni).
- Karepowan, dkk (2018). *Hubungan kemunduran fisiologis dengan tingkat stres pada lanjut usia di pukesmas kakaskosen kecamatan romohon utara*. Jurnal penelitian. Diakses pada tanggal (29 april).
- F. Lovibond & S.H. Lovibond (1995). *The Structure Of Negative Emotional States: Comparison Of The Depression Anxiety Stress Scales (Dass) With The Beck Depression And Anxiety Inventories*. Jurnal penelitian. Di akses pada (11 November)
- Rahman (2016). *Faktor faktor yang mendasari stress pada lansia*. Jurnal penelitian. Di akses pada (19 mei)

Samodra, dkk (2015). *Pengaruh terapi tertawa terhadap stres psikologi pada lanjut usia dipanti werdha kota manado.* Jurnal penelitian. Diakses pada tanggal (12 mei).

Notoatmodjo,S(2018)*Metodologi Penelitian Kesehatan.* Rineka Cipta. Jakarta

Supriadi, dkk (2016). *Pengaruh terapi tertawa terhadap stres pada lanjut usia dibalai perlindungan sosial tresna werdha ciparay bandung.* Jurnal penelitian. Di akses pada (12 mei)

Wulandari. (2012). *Pengaruh Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia Di PSTW Wana Saraya Denpasar.* (<http://journal.unair.ac.id/filerPDF/ijchnfad7c40937full.pdf>). Di akses pada tanggal (24 Juni)