

EFEKTIVITAS TERAPI HUMOR DENGAN MEDIA FILM KOMEDI UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA

Leni Wijaya¹ Vera Rodina Ulpaka²

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna
e-mail : leniwijaya1408@gmail.com

Abstrak

Kecemasan menjadi salah satu masalah utama yang dihadapi oleh lansia, dengan dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan mereka. Untuk mengatasi masalah ini, terapi humor dengan memanfaatkan media film komedi menjadi salah satu pendekatan yang menarik perhatian. Melalui stimulus yang merangsang tawa dan kegembiraan, terapi humor dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan pada lansia. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas terapi humor dengan memanfaatkan media film komedi sebagai langkah untuk mengurangi tingkat kecemasan pada lansia yang tinggal di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Provinsi Sumatera Selatan tahun 2024. Metode penelitian menggunakan metode pre eksperimen dengan pendekatan One Grup Pre Test and Post Test. Populasi pada penelitian ini adalah lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Provinsi Sumatera Selatan. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode purposive sampling dengan jumlah 25 responden yang mengalami kecemasan. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik paired sample t test. Hasil penelitian didapatkan tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi 40,44 dengan standar deviasi 10,69299 dan setelah diberikan intervensi menjadi 30,12 dengan standar deviasi 10,956 dengan nilai signifikansi 0,000. Hasil uji statistik didapatkan adanya efektivitas yang signifikan terapi humor dengan media film komedi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2024 dengan nilai p value 0,000. Saran diharapkan terapi humor dapat diinterpretasikan sebagai salah satu terapi komplementer yang dapat diterapkan secara berkelanjutan sebagai intervensi masalah kesehatan mental lansia untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci : Terapi Humor, Kecemasan, Lansia

Abstract

Anxiety is one of the main problems faced by the elderly, with a significant impact on their well-being. To overcome this problem, humor therapy using comedy films has become an interesting approach. Through stimuli that stimulate laughter and joy, humor therapy can help reduce anxiety levels in the elderly. The aim of this study was to test the effectiveness of humor therapy using comedy films as a step to reduce anxiety levels in elderly patients residing at the Harapan Kita Social Home for elderly, South Sumatra Province in 2024. The research method used a pre-experimental method with a One Group PreTest and Post Test approach. The population in this study was elderly patients at the Harapan Kita Nursing Home in South Sumatra Province. Sampling was conducted using purposive sampling with a total of 25 respondents who experienced anxiety. Data analysis used univariate and bivariate analysis with the paired sample t-test. The results of the study showed that the anxiety level before the intervention was 40.44 with a standard deviation of 10.69299 and after the intervention was 30.12 with a standard deviation of 10.956 with a significance value of 0.000. The results of the statistical test showed that there was a significant effectiveness of humor therapy using comedy films to reduce anxiety levels in elderly patients at the Harapan Kita Social Home for elderly, South Sumatra Province in 2024 with a p-value of 0.000. It is recommended that humor therapy can be interpreted as one of the complementary therapies that can be applied continuously in interventions for mental health problems in the elderly to reduce anxiety levels in the elderly and thus improve their quality of life.

Keywords: Humor Therapy, Anxiety, Elderly

PENDAHULUAN

Tahapan menua atau penuaan adalah bagian alamiah dari siklus kehidupan manusia yang berlangsung sepanjang masa, dimulai sejak awal kehidupan. Proses ini mencakup berbagai fase, termasuk *neonatus*, balita, prasekolah, sekolah, remaja, dewasa, hingga lanjut usia, baik dari aspek biologis maupun psikologis (Padila, 2016). Lanjut usia atau lansia merujuk pada individu yang telah mencapai usia lanjut. Kementerian Kesehatan RI mengelompokkan lanjut usia ke dalam tiga kategori, yakni kelompok lansia dini (berusia 55-64 tahun) sebagai mereka yang baru memasuki fase lanjut usia, kelompok lansia (berusia 65 tahun ke atas), dan kelompok lansia risiko tinggi, yaitu lansia yang berusia lebih dari 70 tahun. Lanjut usia (lansia) adalah individu yang berada pada tahap akhir dalam rentang kehidupan manusia, yang ditandai dengan penurunan kemampuan fisik, mental, dan sosial. (Rindayati *et al.*, 2020).

Lanjut usia merupakan bagian dari sebuah proses kehidupan yang tidak dapat dihindari dan pastinya akan dialami oleh setiap individu (Nathalia & Elvira, 2020). *Aging population* atau penuaan penduduk merupakan fenomena biologis yang tidak dapat dihindari secara *global*, termasuk di Indonesia. Hal ini merupakan dampak positif dari pembangunan, terutama dalam peningkatan harapan hidup dan menurunnya tingkat fertilitas atau kesuburan penduduk sehingga menyebabkan penurunan angka kelahiran. Peningkatan harapan hidup di seluruh dunia sejak tahun 1950 telah menyebabkan pertumbuhan signifikan populasi lanjut usia. Pada tahun 2015, lebih dari 12,3% dari populasi *global* berusia 60 tahun ke atas, dan proyeksi untuk tahun 2050 menunjukkan peningkatan hingga hampir 22 persen. Menariknya, pertumbuhan ini diperkirakan terjadi terutama di negara-negara berkembang (*United Nations Fund for Population Activities*, 2023).

Struktur penduduk dapat dianggap sebagai populasi lanjut usia apabila bagian lansia yang berusia 60 tahun ke atas mencapai 10 persen atau lebih (Adioetomo 2018). Berdasarkan pandangan ini, Indonesia saat ini sudah berada dalam struktur populasi lanjut usia (*aging population*), bahkan telah memasuki fase ini sejak tahun 2021. Persentase lansia di Indonesia mengalami peningkatan setidaknya persentase selama lebih dari satu dekade (2010-2022) mencapai 11,75 persen. Selain itu, usia harapan hidup juga meningkat dari 69,81 tahun pada tahun 2010 menjadi 71,85 tahun pada tahun 2022 (BPS, 2023).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia tahun 2022, jumlah lansia di Sumatera Selatan mencapai 2,06 juta orang, atau sekitar 11,33% dari total populasi Sumatera Selatan. Sementara itu, jumlah lansia di Kota Palembang mencapai 315,8 ribu orang, atau sekitar 10,22% dari total populasi Kota Palembang. Proyeksi menunjukkan peningkatan jumlah tersebut menjadi 412,5 ribu orang pada tahun 2030, dan 601,1 ribu orang pada tahun 2050. Berdasarkan data tersebut, jumlah lansia perempuan di Kota Palembang selalu lebih tinggi daripada jumlah lansia laki-laki. Pada tahun 2022, jumlah lansia perempuan di Kota Palembang mencapai 163,1 ribu orang, atau sekitar 51,8% dari total jumlah lansia di Kota Palembang. Jumlah lansia laki-laki di Kota Palembang mencapai 152,7 ribu orang, atau sekitar 48,2% dari total jumlah lansia di Kota Palembang. Kelompok lansia usia 60-69 tahun mendominasi jumlah lansia di Kota Palembang pada tahun 2022, mencapai 152,7 ribu orang atau sekitar 48,2% dari total jumlah lansia. Sementara itu, lansia usia 70-79 tahun mencapai 163,1 ribu orang, atau sekitar 51,8% dari total jumlah lansia. Jumlah lansia usia 80 tahun ke atas di Kota Palembang mencapai 10,0 ribu orang, atau sekitar 3,2% dari total jumlah lansia di Kota Palembang.

Aging population membawa tantangan tersendiri dalam hal kesehatan lansia. Menurut *National Old People's Welfare Council* Inggris, terdapat 12 jenis penyakit atau gangguan yang sering dialami oleh lansia, di antaranya depresi mental, bronkitis kronis, gangguan pendengaran, masalah dalam berjalan, gangguan sendi panggul, gangguan penglihatan, anemia, demensia, kecemasan, dekompensasi jantung, diabetes mellitus, dan gangguan pada defekasi (Herawati & Deharnita, 2021). Kesehatan mental lansia juga menjadi sorotan utama dimana sekitar 14% orang dewasa berusia 60 tahun ke atas hidup dengan gangguan mental (*Institute of Health Metrics and Evaluation. Global Health Data Exchange*, 2023).

Analisis data dari laporan Riskesdas tahun 2018 mengungkapkan variasi prevalensi gangguan kesehatan mental emosional pada lansia berdasarkan rentang usia. Angka *prevalensi* ini menunjukkan sebesar 11% pada kelompok usia 54-64 tahun, 12,8% pada kelompok usia 65-74 tahun, dan usia di atas 75 tahun dengan angka mencapai 15,8%. (Kemenkes, 2018). Sementara laporan Riskesdas Sumatera Selatan angka *prevalensi* berkisar dari 7,97% pada kelompok usia 54-64 tahun, meningkat

hingga 14,16% pada kelompok usia 65-74 tahun, dan mencapai puncaknya pada usia di atas 75 tahun dengan angka mencapai 16,37%. (Risksedas Sumatera Selatan, 2020).

Kondisi kesehatan mental yang paling umum terjadi pada lansia adalah depresi dan kecemasan (*Global Health Estimates*, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh *Geriatric Mental Health Foundation* juga menunjukkan bahwa kecemasan menjadi permasalahan utama dalam kesehatan mental lansia. Yuniarti, *et al* (2020), menyatakan bahwa tingkat kecemasan cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia, sebagai dampak dari penurunan psikologis lansia.

Gangguan psikologis yang dikenal sebagai kecemasan atau *anxiety* dapat dijelaskan sebagai kondisi di mana seseorang menunjukkan ciri-ciri seperti ketakutan atau kekhawatiran berulang. Kecemasan pada populasi lanjut usia akan menghasilkan respons dalam berbagai aspek, termasuk fisiologis, respon pada sistem perilaku, sistem kognitif, dan sistem afektif. Kecemasan dapat juga berdampak pada kondisi emosional, menyebabkan rasa gelisah, fluktuasi *mood*, kecenderungan marah, mudah tersinggung. Kecemasan yang berkelanjutan dapat berperan dalam munculnya depresi (Santini, *et al.*, 2020). Implikasi dari kecemasan pada lansia sangat besar dan ketidakmampuan mereka untuk beradaptasi dapat menyebabkan munculnya berbagai penyakit dan dapat memperburuk kondisi kesehatan lansia. Kecemasan memiliki potensi untuk memicu pelepasan hormon kortisol yang dapat meningkatkan tekanan darah menjadi tinggi, peningkatan tekanan darah yang apabila menetap akan menjadi hipertensi. Kecemasan juga menyebabkan peningkatan kadar gula darah serta peningkatan kadar kolesterol. (Arifiati & Wahyuni, 2020). Kecemasan dapat menimbulkan hambatan dalam pelaksanaan keperawatan, yaitu hambatan dalam pelaksanaan keperawatan pada lansia kurang kooperatif dalam pelaksanaan kegiatan sehari-hari dan menurunnya tingkat kemandirian pada lansia. Kecemasan yang bersifat kronis dapat menimbulkan penurunan kognitif, perubahan perilaku dan kerusakan pada aspek emosional serta peran sosial. Keadaan kecemasan yang berlangsung dalam jangka panjang, tidak sejalan dengan kehidupan, dan berlangsung secara terus-menerus, memiliki potensi untuk menimbulkan kelelahan, terjadinya perubahan metabolisme tubuh bahkan dapat berujung pada kematian. (Husna & Ariningtyas, 2020).

Mencegah dan merawat masalah kesehatan mental pada lansia menjadi suatu aspek yang sangat penting dalam mendukung kehidupan bahagia dan sejahtera mereka, baik dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat. Salah satu langkahnya adalah memberikan pencegahan dan perawatan terhadap masalah kesehatan, terutama terkait dengan perasaan kecemasan. Untuk mencegah dampak merugikan dari kecemasan, penting untuk menerapkan manajemen kecemasan yang efektif. Penanganan terhadap kecemasan pada lansia dapat ditempuh melalui berbagai metode, termasuk pendekatan farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu pendekatan nonfarmakologi yang terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan adalah terapi humor.

Asosiasi untuk Humor Terapan dan Terapeutik (*Association for Applied and Therapeutic Humor - AATH*) menjelaskan bahwa humor dapat dijadikan sebagai intervensi terapeutik dengan menggunakan stimulus-stimulus yang merangsang ekspresi kegembiraan. Intervensi ini memiliki potensi untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan atau digunakan sebagai bagian dari pengobatan komplementer yang mendukung penyembuhan atau mengatasi aspek fisik, emosional, kognitif, sosial, dan spiritual. Awaludin, Purnawan & G.N mengatakan bahwa terapi humor dapat diterapkan dalam berbagai konteks, termasuk pelayanan kesehatan, konseling, kerja sosial, pendidikan, dan hubungan bisnis (Wijayanto *et al.*, 2022).

Terapi humor dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti menonton film lucu, mendengarkan kelompok lawak, melihat kartun, komik, karikatur yang lucu, dan membaca cerita lucu. Hal ini dapat menstimulasi tawa, dengan tertawa dapat merangsang aktivitas otak untuk menghasilkan hormon-hormon seperti *endorfin*, *serotonin*, dan *melatonin*. *Endorfin* berperan dalam mengatur rasa sakit kronis, mengurangi stres, dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Hormon *melatonin*, yang diproduksi oleh kelenjar *pineal*, berperan sebagai *antioksidan* serta mengatur pola tidur. Kekurangan *melatonin* dapat menyebabkan masalah tidur, *depresi*, kelelahan, dan kegelisahan. Sebaliknya, *serotonin* adalah *neurotransmitter* yang mempengaruhi suasana hati dan fungsi tubuh lainnya. Kekurangan *serotonin* dapat menyebabkan kecemasan, *depresi*, obsesi, pesimisme, kegelisahan, dan kemarahan (Sari, 2023).

Pemberian rangsangan humor dalam pelaksanaan terapi menjadi sangat penting mengingat sebagian orang mengalami kesulitan untuk memulai tawa tanpa adanya alasan yang jelas. Penggunaan

film komedi dianggap sebagai stimulus efektif yang menggunakan media untuk menginduksi tawa spontan, memicu senyum, dan menciptakan *euforia* (Dellyyani *et al.*, 2015). Pemahaman ini juga sejalan dengan pandangan Mawarni (2017), yang menyatakan bahwa terapi humor dengan memanfaatkan media film komedi menjadi stimulus yang efektif; kehadiran kelucuan dan humor dalam menonton film komedi dapat memicu tawa spontan, menggelitik hati, menyebabkan senyuman, serta meningkatkan perasaan *euforia*. L.Hartono (2015) juga menyebutkan bahwa ragam teknik humor dapat terlihat melalui beragam media, dan salah satunya adalah media *audiovisual*. Film, sebagai bentuk media *audiovisual*, termasuk dalam kategori komunikasi massa, sehingga mampu menyampaikan pesan kepada *audiens*.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh NL Deliyani (2015), dengan judul Efektivitas terapi Humor dengan Media Film Komedi untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Lansia, menyebutkan bahwa dari hasil penelitian dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan $z = -2.460$ dan $p = 0.014$, yang berarti terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi humor pada kelompok perlakuan. Kelompok kontrol menunjukkan hasil $z = -1.000$ dan $p = 0.317$, yang berarti tidak ada perbedaan tingkat kecemasan. Hasil *Wilcoxon Mann Whitney Test* menunjukkan $z = -2.379$ dan $p = 0.017$, yang berarti terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Efektivitas terapi humor melalui menonton film komedi dalam menurunkan tingkat kecemasan adalah sebesar 34,7%. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi humor melalui menonton film komedi dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya.

Penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Anisya Sinta Mawarni (2017) yang berjudul Pengaruh Terapi Humor Dengan Media Film Komedi Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang yang menyebutkan bahwa berdasarkan analisa dari 20 responden, sebagian besar responden berusia 60 – 74 tahun sebanyak 14 responden (70,0%), dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 12 responden (60,0%). Ketika dilakukan *pretest* hasil *mean* 2.8500 dengan *std dev* 1.386 dan saat *posttest* diperoleh hasil *mean* 2.2500 dengan *std dev* 1.292 yang berarti terdapat keberhasilan terapi dalam menurunkan tingkat kecemasan lansia. Simpulan: terdapat pengaruh terapi humor dengan media film terhadap tingkat kecemasan lansia ($p \text{ value } 0,006 < 0,05$).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Provinsi Sumatera Selatan, diperoleh data dengan populasi lansia sebanyak 55 orang yaitu perempuan 25 orang dan laki-laki 30 orang. Dari jumlah tersebut peneliti mengambil 5 sampel secara acak dengan memberikan kuesioner kecemasan melalui *interview guide* dan didapatkan 3 responden mengalami kecemasan sedang, 1 responden mengalami kecemasan berat dan 1 responden mengalami kecemasan ringan. Kecemasan yang mereka rasakan mencakup kecemasan akan hal buruk yang akan terjadi, kecemasan terkait kesehatan dan kematian serta perasaan kecemasan lainnya yang tidak dapat digambarkan.

METODE

Tahap pertama yaitu dengan melakukan pembagian kuesioner kecemasan pada lansia dengan menggunakan kuesioner GAS (*Geriatric Anxiety Scale*) yang bertujuan untuk memperoleh gambaran tingkat kecemasan pada lansia. Selanjutnya dilakukan pemberian terapi humor dengan media film komedi kepada semua lansia dengan kecemasan yang ada di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang sebanyak 25 orang. Setelah dilakukan pemberian terapi humor, lansia kembali dibagikan kuesioner GAS (*Geriatric Anxiety Scale*) untuk dilihat tingkat kecemasannya. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 07 Maret sampai dengan 15 April 2024. Hasil data pengabdian masyarakat ini akan diolah dengan menggunakan uji univariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan dengan menghadirkan 25 orang lansia yang mengalami kecemasan yang ada di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. Pada tahap pertama semua lansia diberikan kuesioner GAS (*Geriatric Anxiety Scale*). Kemudian didapatkan data lansia yang mengalami kecemasan sebanyak 25 orang. Didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	45 – 59 tahun	3	12
2	60 – 74 tahun	20	80
3	75 – 90 tahun	2	8
	Jumlah	25	100

Hasil pengabdian kepada masyarakat diketahui bahwa lansia yang berusia pertengahan (*middle age*) 45 – 59 tahun sebanyak 3 orang (12%), lansia (*elderly*) 60 – 74 tahun sebanyak 20 orang (80%) dan lansia (*old*) 75 – 90 tahun sebanyak 2 orang (8%).

Tabel 2. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki - laki	11	44
2	Perempuan	14	56
	Jumlah	25	100

Hasil pengabdian kepada masyarakat diketahui bahwa lansia yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 11 orang (44%) sedangkan perempuan sebanyak 14 orang (56%).

Tabel 3. Karakteristik Berdasarkan Status Perkawinan

No	Status Perkawinan	Frekuensi	Persentase
1	Tidak Menikah	3	12
2	Menikah	3	12
3	Janda	14	56
4	Duda	5	20
	Jumlah	25	100

Hasil pengabdian kepada masyarakat diketahui bahwa lansia dengan status perkawinan didapatkan lansia yang tidak menikah sebanyak 3 orang (12%), menikah sebanyak 3 orang (12%), janda sebanyak 14 orang (56%) dan duda sebanyak 5 orang (20%)

Tabel 4. Karakteristik Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase
1	Tidak Sekolah	10	40
2	SD	5	20
3	SMP	7	28
4	SMA	3	12
	Jumlah	25	100

Hasil pengabdian kepada masyarakat diketahui bahwa lansia yang tidak sekolah sebanyak 10 orang (40%), lansia yang berpendidikan SD sebanyak 5 orang (20%), lansia yang berpendidikan SMP sebanyak 7 orang (28%), dan lansia yang berpendidikan SMA sebanyak 3 orang (12%).

Tabel 5. Karakteristik Berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
1	Tidak Bekerja	9	36
2	Petani	4	16
3	Buruh	3	12
4	Karyawan	5	20
5	Lain-lain	4	16

	Jumlah	25	100
--	--------	----	-----

Hasil pengabdian kepada masyarakat diketahui bahwa lansia yang tidak bekerja sebanyak 9 orang (36%), bekerja sebagai petani sebanyak 4 orang (16%), bekerja sebagai buruh sebanyak 3 orang (12%), bekerja sebagai karyawan sebanyak 5 orang (20%) dan bekerja lain-lain (pekerja partai, pelayaran, dan lain-lain) sebanyak 4 orang (16%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pernyataan Kuesioner *Geriatric Anxiety Scale (GAS)* Sebelum Diberikan Terapi Humor Dengan Media Film Komedi

NO	PERTANYAAN	NILAI							
		Tidak pernah (0)		Pernah (1)		Jarang (2)		Sering (3)	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Jantung saya berdegup kencang atau berdetak kencang	1	4	17	68	7	28	0	0
2	Nafas saya terasa pendek	0	0	20	80	5	20	0	0
3	Saya mengalami sakit perut	0	0	22	88	3	12	0	0
4	Saya merasa bahwa segala sesuatu tidak nyata atau seperti berada diluar diri saya	2	8	7	28	13	52	3	12
5	Saya seperti kehilangan kendali	3	12	9	36	13	52	0	0
6	Saya takut dihakimi orang lain	1	4	22	88	2	8	0	0
7	Saya takut dipermalukan atau saya merasa malu	2	8	21	84	2	8	0	0
8	Saya mengalami kesulitan untuk tidur	0	0	7	28	11	44	7	28
9	Saya mengalami kesulitan untuk tetap tertidur / tidak nyenyak	0	0	7	28	11	44	7	28
10	Saya mudah tersinggung	1	4	17	68	7	28	0	0
11	Saya mudah marah / timbul marah yang meledak	1	4	18	72	6	24	0	0
12	Saya mengalami kesulitan berkonsentrasi	7	28	15	60	3	12	0	0
13	Saya mudah terkejut atau kesal	3	12	17	68	4	16	1	4
14	Saya kurang tertarik untuk melakukan sesuatu yang saya senangi	5	20	15	60	5	20	0	0
15	Saya merasa terpisah atau terisolasi dari orang lain	2	8	11	44	12	48	0	0
16	Saya merasa seperti dalam keadaan linglung	3	12	17	68	5	20	0	0
17	Saya mengalami kesulitan untuk duduk diam	9	36	14	56	2	8	0	0
18	Saya merasa terlalu khawatir	3	12	6	24	14	56	2	8
19	Saya tidak bisa mengendalikan kecemasan	1	4	15	60	9	36	0	0
20	Saya merasa gelisah atau tegang	2	8	20	80	3	12	0	0
21	Saya merasa lelah	1	4	17	68	7	28	0	0
22	Saya merasa otot-otot tegang	1	4	18	72	6	24	0	0
23	Saya mengalami nyeri punggung, nyeri leher atau kram otot	1	4	18	72	6	24	0	0
24	Saya merasa tidak memiliki kendali atas hidup saya	2	8	9	36	14	56	0	0

25	Saya merasakan sesuatu yang buruk akan terjadi pada saya	1	4	5	20	10	40	9	36
26	Saya merasa cemas dengan keuangan saya	0	0	13	52	12	48	0	0
27	Saya mencemaskan kesehatan saya	0	0	9	36	12	48	4	16
28	Saya mencemaskan anak-anak saya	4	16	6	24	13	52	2	8
29	Saya merasa takut akan kematian	2	8	4	16	17	68	2	8
30	Saya merasa takut akan menjadi beban bagi keluarga dan anak- anak saya	1	12	10	40	10	40	2	8

Hasil pengabdian kepada masyarakat diatas menunjukkan bahwa lansia yang paling banyak menjawab tidak pernah pada pernyataan “saya mengalami kesulitan untuk duduk diam” yaitu sebanyak 9 orang (36%), pernah pada pernyataan “Saya mengalami sakit perut” dan “Saya takut dihakimi orang lain” sebanyak 22 orang (88%), jarang pada pernyataan “Saya merasa terlalu khawatir”, “Saya merasa tidak memiliki kendali atas hidup saya” dan “Saya merasa takut akan kematian” sebanyak 17 orang (68%) dan responden yang menjawab sering pada pernyataan “saya merasakan sesuatu yang buruk akan terjadi pada saya” yaitu sebanyak 9 orang (36%).

Tabel 7. Distribusi Statistik Deskriptif Tingkat Kecemasan Lansia Sebelum Diberikan Terapi Humor Dengan Media Film Komedi

No	Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tingkat Kecemasan Minimal	0	0
2	Tingkat Kecemasan Ringan	8	32
3	Tingkat Kecemasan Sedang	15	60
4	Tingkat Kecemasan Berat	2	8
Total		25	100

Hasil pengabdian kepada masyarakat diatas menunjukkan jumlah lansia yang mengalami kecemasan sebelum diberikan terapi humor dengan media film komedi berdasarkan tingkat kecemasannya yaitu tingkat kecemasan minimal tidak ada (0%), tingkat kecemasan ringan sebanyak 8 orang (32%), tingkat kecemasan sedang sebanyak 15 orang (60%) dan tingkat kecemasan berat sebanyak 2 orang (8%).

Tabel 8. Distribusi Statistik Deskriptif Rata-Rata Tingkat Kecemasan Lansia Sebelum Diberikan Terapi Humor Dengan Media Film Komedi

Tingkat Kecemasan	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Skor Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Terapi Humor Dengan Media Film Komedi	24	65	40,44	10,69299

Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan lansia sebelum diberikan terapi humor dengan media film komedi adalah 40,44 dengan standar deviasi 10,69299. Tingkat kecemasan lansia terendah sebelum diberikan terapi humor dengan media film komedi adalah 24 dan tertinggi adalah 65

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Pernyataan Kuesioner *Geriatric Anxiety Scale* (GAS) Setelah Diberikan Terapi Humor Dengan Media Film Komedi

NO	PERTANYAAN	NILAI							
		Tidak pernah (0)		Pernah (1)		Jarang (2)		Sering (3)	
		n	%	n	%	n	%	n	%

1	Jantung saya berdegup kencang atau berdetak kencang	1	4	20	80	4	16	0	0
2	Nafas saya terasa pendek	1	4	22	88	2	8	0	0
3	Saya mengalami sakit perut	1	4	22	88	2	8	0	0
4	Saya merasa bahwa segala sesuatu tidak nyata atau seperti berada diluar diri saya	7	28	14	56	4	16	0	0
5	Saya seperti kehilangan kendali	8	32	14	56	3	12	0	0
6	Saya takut dihakimi orang lain	6	24	18	72	1	4	0	0
7	Saya takut dipermalukan atau saya merasa malu	6	24	17	68	2	8	0	0
8	Saya mengalami kesulitan untuk tidur	0	0	11	44	14	56	0	0
9	Saya mengalami kesulitan untuk tetap tertidur / tidak nyenyak	0	0	11	44	14	56	0	0
10	Saya mudah tersinggung	4	16	17	68	4	16	0	0
11	Saya mudah marah / timbul marah yang meledak	1	4	20	80	4	16	0	0
12	Saya mengalami kesulitan berkonsentrasi	10	40	12	48	3	12	0	0
13	Saya mudah terkejut atau kesal	5	20	16	64	4	16	0	0
14	Saya kurang tertarik untuk melakukan sesuatu yang saya senangi	10	40	11	44	4	16	0	0
15	Saya merasa terpisah atau terisolasi dari orang lain	8	32	9	36	8	32	0	0
16	Saya merasa seperti dalam keadaan linglung	5	20	17	68	3	12	0	0
17	Saya mengalami kesulitan untuk duduk diam	13	52	10	40	2	8	0	0
18	Saya merasa terlalu khawatir	9	36	6	24	10	40	0	0
19	Saya tidak bisa mengendalikan kecemasan	5	20	16	64	4	16	0	0
20	Saya merasa gelisah atau tegang	6	24	18	72	1	4	0	0
21	Saya merasa lelah	2	8	20	80	3	12	0	0
22	Saya merasa otot-otot tegang	2	8	22	88	1	4	0	0
23	Saya mengalami nyeri punggung, nyeri leher atau kram otot	2	8	20	80	3	12	0	0
24	Saya merasa tidak memiliki kendali atas hidup saya	5	20	11	44	9	36	0	0
25	Saya merasakan sesuatu yang buruk akan terjadi pada saya	6	24	10	40	9	36	0	0
26	Saya merasa cemas dengan keuangan saya	5	20	18	72	2	8	0	0
27	Saya mencemaskan kesehatan saya	0	0	19	76	6	24	0	0
28	Saya mencemaskan anak-anak saya	4	16	16	64	5	20	0	0
29	Saya merasa takut akan kematian	3	12	14	56	8	32	0	0
30	Saya merasa takut akan menjadi beban bagi keluarga dan anak-anak saya	3	12	20	80	2	8	0	0

Hasil pengabdian kepada masyarakat diatas, menunjukkan bahwa lansia yang paling banyak menjawab tidak pernah yaitu pada pernyataan “Saya mengalami kesulitan untuk duduk diam” sebanyak 13 orang (52%), responden yang paling banyak menjawab pernah yaitu pada pernyataan “nafas saya terasa pendek”, “saya mengalami sakit perut” dan “Saya merasa otot-otot tegang” sebanyak 22 orang (88%), responden yang paling banyak menjawab jarang yaitu pada pernyataan

“Saya mengalami kesulitan untuk tidur” dan “saya mengalami kesulitan untuk tetap tertidur / tidak nyenyak” sebanyak 14 orang (56%) dan tidak ada responden yang menjawab sering.

Tabel 10. Distribusi Statistik Deskriptif Tingkat Kecemasan Lansia Setelah Diberikan Terapi Humor Dengan Media Film Komedi

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tingkat Kecemasan Minimal	7	28
2	Tingkat Kecemasan Ringan	14	56
3	Tingkat Kecemasan Sedang	4	16
4	Tingkat Kecemasan Berat	0	0
Total		25	100

Hasil pengabdian kepada masyarakat diatas menunjukkan jumlah lansia yang mengalami kecemasan setelah diberikan terapi humor dengan media film komedi berdasarkan tingkat kecemasannya yaitu tingkat kecemasan minimal sebanyak 7 orang (28%), tingkat kecemasan ringan sebanyak 14 orang (56%), tingkat kecemasan sedang sebanyak 4 orang (16%) dan tingkat kecemasan berat 0 (0%).

Tabel 11. Distribusi Statistik Deskriptif Rata-Rata Tingkat Kecemasan Lansia Setelah Diberikan Terapi Humor Dengan Media Film Komedi

Tingkat Kecemasan	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Skor Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan Terapi Humor dengan Media Film Komedi	15	55	30,12	10,956

Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan lansia setelah diberikan terapi humor dengan media film komedi adalah 30,17 dengan standar deviasi 10,956. Tingkat kecemasan lansia terendah setelah diberikan terapi humor dengan media film komedi adalah 15 dan tertinggi adalah 55. Setelah data diolah diperoleh Standar Deviasi (SD) sebesar 3,3754 dengan nilai t sebesar 15,287. Nilai sig. (2-tiled) adalah sebesar $0.000 < 0,05$, yang artinya ada perubahan yang signifikan tingkat kecemasan lansia sebelum dan setelah diberikan terapi humor dengan media film komedi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang berarti bahwa ada efektivitas terapi humor dengan media film komedi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Provinsi Sumatera Selatan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat mengenai pemberian terapi humor dengan media film komedi pada lansia yang telah dilaksanakan pada tanggal 07 Maret - 15 April 2024. Pelaksanaan terapi humor dengan medi film komedi dilakukan selama 9 hari. Para peserta cukup kooperatif pada setiap pelaksanaannya. Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilakukan evaluasi dan dapat disimpulkan bahwa rata – rata skor pernyataan kuesioner kecemasan lansia sebelum diberikan terapi humor dengan media film komedi adalah 40,44 dengan standar deviasi 10,69299. Skor tingkat kecemasan lansia terendah sebelum diberikan terapi humor dengan media film komedi adalah 24 dan tertinggi adalah 65. Rata – rata skor pernyataan kuesioner kecemasan lansia setelah diberikan terapi humor dengan media film komedi adalah 30,17 dengan standar deviasi 10,956. Skor tingkat kecemasan lansia terendah setelah diberikan terapi humor dengan media film komedi adalah 15 dan tertinggi adalah 55. Rata – rata tingkat kecemasan lansia sebelum diberikan terapi humor dengan media film komedi adalah tingkat kecemasan sedang sebanyak 15 orang (60%), tingkat kecemasan ringan sebanyak 8 orang (32%) dan tingkat kecemasan berat sebanyak 2 orang (8%). Rata – rata tingkat kecemasan lansia setelah diberikan terapi humor dengan media film komedi berdasarkan tingkat kecemasannya adalah tingkat kecemasan ringan sebanyak 14 orang (56%), tingkat kecemasan

minimal sebanyak 7 orang (28%) dan tingkat kecemasan sedang sebanyak 4 orang (16%). Hasil penelitian di dapat nilai *p value* sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi humor dengan media film komedi efektif dalam menurunkan kecemasan pada lansia.

SARAN

Diharapkan pihak Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang agar dapat mempertimbangkan pelaksanaan terapi humor dengan media film komedi sebagai salah satu alternatif pengobatan non farmakologi dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi yang telah memberi dukungan baik secara materi maupun moril terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini :

1. Kepala Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang
2. Seluruh perawat dan *caregiver* Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang
3. Ketua STIKES Mitra Adiguna
4. Ka.Prodi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna
5. Dosen dan Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, *et al* (2022). Tingkat Kecemasan pada Lansia yang Dilakukan Terapi Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Terapi *Reminiscence*. *Jurnal Kesehatan*, Volume 13, Nomor 1, Tahun 2022. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>. Diakses tanggal 12 April 2024.
- Adela M. (2022). Efektivitas Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Kelompok Estiti Di Desa Kauman Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Program Studi Keperawatan. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Adriani, R.B., dkk. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Indramayu : Adab.
- Amelia, Anita. (2023). Pengaruh Laughter Terapy : Media Video Komedi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di RPSLU Pucang Gading Semarang. *Unisulla Institutional Repository*. <http://repository.unissula.ac.id>. Diakses tanggal 30 Januari 2024.
- Arifiati, R. F., & Wahyuni, E. S. (2020). Peningkatan Sense of Humor untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2). <https://doi.org/10.18326/ijip.v1i2.139-169>. Diakses tanggal 10 Februari 2024.
- Aritonang, J., Sirait, A., & Lumbantoruan, M. (2021). Tingkat Kecemasan Kelompok Lanjut Usia Di Situasi Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 5(1), 26–31. <https://ojs.akbidpelamonia.ac.id/index.php/journal/articel/download/200/210> Diakses tanggal 10 Februari 2024.
- Awaludin, S., Sumeru, A., Alivian, G. N., & Novitasari, D. (2020). The Effect of Sikkomodo (Combination of Music, Humor, and Prayer) Formulation Toward Blood Pressure of Hypertension Patient on The Elderly Group in Banyumas Regency. *In SHS Web of Confernces* (Vol. 86, p. 01002). EDP Sciences.
- Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023 Volume 20. Jakarta: *Badan Pusat Statistik*. Diakses pada tanggal 7 Februari 2024 dari <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/29/5d308763ac29278dd5860fad/statistik-penduduk-lanjut-usia-2023.html>.
- Cholifah, Julita Nur. (2023). Pengaruh Terapi Tertawa Dengan Media Film Pendek Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita Premenopause di Dusun Ngeplak Desa Ngadirojo Kecamatan Ngadirojo Kabupaten Wonogiri. *Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta*. Diakses pada tanggal 13 Februari 2024 pada <https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/5257/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>.

- Hidayati, Nailal., Dkk. (2021). Instrumen Untuk Mengukur Kecemasan Pada Lansia. *Idea Nursing Journal* (Vol.XII No.3). ISSN : 2087-2879, e-ISSN : 2580-2445
- Husna, F., & Ariningtyas, N. (2020). Tingkat Kecemasan Lansia Berdasarkan Depression Anxiety Stress Scale 42 (Dass 42) Di Posyandu Lansia Mekar Raharja Dusun Lemah Dadi Bangunjiwo, Kasihan Bantul. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 10(1), 36–44. fauzul.akbidnad@gmail.com.
- Janna, N. M., & Herianto, H. (2021). *Konsep uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan SPSS*. Diakses pada tanggal 17 Februari 2024 pada <https://jbasic.org/index.php/basicedu/article/view/3206/pdf>
- Mahfud, C., Astari, R., Kasdi, A., Mu'ammam, M. A., Muyasaroh, M., & Wajdi, F. (2022). Islamic cultural and Arabic linguistic influence on the languages of Nusantara; From lexical borrowing to localized Islamic lifestyles. *Wacana, Journal of the Humanities of Indonesia*, 22(1), 11. Diakses pada tanggal 16 Februari 2024 dari
- Mahmudi, A. (2020). Pengaruh Psychoreligius Care : Bershalawat Terhadap Penurunan Kecemasan dan Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Kota Surabaya. *Doctoral Dissertation*, Universitas Airlangga.
- Medina, Desheea. (2020). *The Science of Humor*. Yogyakarta : Pheonix Publisher.
- Meliani, Celfi Kaherunisa, Kamalah, Aisyah Dzil., (2021). Penerapan Terapi Musik Gamelan Jawa Tengah pada Lansia di Desa Wanarata Kecamatan Bantarbolang Kabupaten Pemalang. *Seminar Nasional Kesehatan*. <https://jurnal.umpp.ac.id/index.php/prosiding/article/view/1071/803>
- Muyasaroh, S., & Sumardi, S. (2023). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Bangsal Anggrek 2 RSUD Dr Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 936-943.
- Nurtanti, S (2022). Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 5(9), 1689 – 1699
- Pasangli, G. S., & Malinti, E. (2021). Gambaran tingkat kecemasan keluarga tenaga kesehatan akibat pandemi covid-19. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(2), 127-134.
- Riskesdas Sumatera Selatan. (2020). *Laporan Provinsi Sumatera Selatan*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 19(9), 1–7.
- Ridayati, R., Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.53948>
- 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.
- Siti NA. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Komorbid Di Panti Werdha. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Sonza, T., Badri, I. A., & Erda, R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activities of Daily Living Pada Lansia. *Human Care Journal*, 5(3), 688. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.818>
- Syapitri, Henny., dkk. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Malang : Ahlimedia Press.
- Tanaya & Yuniartika, (2023). Cognitive Behavior Therapy (CBT) Sebagai Terapi Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, Volume 6, Nomor 2, Januari – Juni 2023. DOI : <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5422>. Diakses tanggal 16 April 2024.
- Umi K. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Bangetayu Semarang. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Islam Sultan Agung Semarang
- Wijayanto, T., Budianto, A., & Sari, I. M. (2022). Pengaruh Terapi Humor Dengan Video Komedi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer. *Health Care Nursing Journal*, 4(2b), 189-197.