



## PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI UPTD PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA TRESNA WERDHA LAMPUNG

**Yulia Indah Permata Sari**

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi  
[yuliaindahp@unja.ac.id](mailto:yuliaindahp@unja.ac.id)

### Abstrak

Penuaan merupakan proses alami dimana lansia sering mengalami penurunan kondisi fisik dan psikologis, menurunnya penghasilan karena pensiun, serta kesepian akibat ditinggal oleh pasangan, keluarga atau teman sebaya. Masalah-masalah tersebut dapat menyebabkan kecemasan pada lansia. Jika kecemasan terjadi secara terus-menerus, maka akan berdampak pada kualitas hidup lansia. Ada berbagai cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan secara farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu tindakan non-farmakologis dalam mengatasi kecemasan adalah terapi tertawa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan pada lansia di UPTD PSLU Tresna Werdha Lampung. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pre-post test design dengan besar sampel 36 lansia yang berusia 60-72 tahun, menggunakan probability sampling dengan teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan kuesioner Geriatric Anxiety Scale (GAS). Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil analisis  $p = 0,000$  dimana  $p < 0,05$  berarti ada pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan lansia di UPTD PSLU Tresna Werdha Lampung. Simpulan dari penelitian ini bahwa terapi tertawa mampu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia karena mampu merangsang pengeluaran endorfin yang berperan sebagai penenang dan meningkatkan suasana hati.

**Kata Kunci:** kecemasan, lansia, terapi tertawa

### Abstract

*Aging is a natural process in which the elderly often experience a decline in physical and psychological conditions, decreased income due to retirement, and loneliness due to being abandoned by a partner, family, or peers. These problems can cause anxiety in the elderly. If anxiety occurs continuously, it will have an impact on the quality of life of the elderly. Various ways can be done to reduce anxiety pharmacologically and non-pharmacologically. One of the non-pharmacological measures for overcoming anxiety is laugh therapy. This study aimed to determine the effect of laugh therapy on anxiety levels in the elderly at UPTD PSLU Tresna Wardha, Lampung. This study used a pre-experimental design with a one-group pre-post test design approach with a sample size of 36 elderly aged 60-72 years, using probability sampling with a simple random sampling technique. The instrument used was the Geriatric Anxiety Scale (GAS) questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results of the analysis are  $p = 0.000$  where  $p < 0.05$  means that there is an effect of laughter therapy on the anxiety level of the elderly at UPTD PSLU Tresna Wardha, Lampung. The result of this study is that laughter therapy can reduce anxiety levels in the elderly because it stimulates the release of endorphins which act as sedatives and elevate mood.*

**Keywords:** Anxiety, Elderly, Laughing Therapy

✉ Corresponding author :

Address : Jln. Letjend Soeprapto No. 33 Telanaipura, Jambi

Email : [yuliaindahp@unja.ac.id](mailto:yuliaindahp@unja.ac.id)

Phone : 085366767207

## PENDAHULUAN

Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tahap-tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa dan lanjut usia. Tiga tahap ini berbeda, baik secara biologis maupun psikologis (Padila, 2013). Data Badan Pusat Statistik (BPS) menyebutkan jumlah penduduk lansia meningkat dari 18 juta jiwa (7,6%) pada tahun 2010 menjadi 27 juta jiwa (10%) pada tahun 2020. Angka ini diperkirakan akan terus meningkat menjadi 40 juta jiwa (13,8%) pada tahun 2035 (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Individu yang memasuki usia lanjut akan mengalami perubahan secara anatomis, fisiologis dan biokimia pada tubuh sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Maryam, 2008). Proses penuaan dapat menyebabkan berbagai masalah secara fisik, psikologis maupun sosial ekonomi. Salah satu masalah psikologis yang dialami oleh lansia adalah kecemasan (Umamah & Mufarrihah, 2018).

Minimnya waktu dan perhatian yang diberikan oleh keluarga pada lansia, ketidakcocokan dengan keluarga atau kesibukan anggota keluarga dengan kegiatannya sehingga berkesempatan lansia akan ditempatkan di panti. Keputusan keluarga yang menempatkan lansia di panti belum tentu diterima oleh lansia tersebut (Umamah & Mufarrihah, 2018). Lansia yang tinggal di panti akan mengalami perubahan sosial dalam kehidupan sehari-hari seperti kesepian, sadar akan kematian, minim kasih sayang keluarga, merasa hampa, rasa tidak dibutuhkan lagi, keterasingan dari lingkungan, ketidakberdayaan, ketergantungan, kurang percaya diri serta kurang dukungan dari anggota keluarga. Perubahan-perubahan tersebut dapat menyebabkan masalah kecemasan (Maryam, 2008). Kecemasan dapat menghilangkan kebahagiaan, hasrat, harapan, ketenangan pikiran dan kemampuan untuk merasakan ketenangan hidup, hubungan yang bersahabat dan bahkan menghilangkan keinginan menikmati kehidupan sehari-hari. Kecemasan yang berkepanjangan tidak menutup kemungkinan lansia akan mengalami keputusasaan (Umamah & Mufarrihah, 2018).

Salah satu panti sosial yang khusus merawat lansia di Provinsi Lampung adalah UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha. Berdasarkan data yang tercatat, lansia yang tinggal di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha adalah 80 orang. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 25 Januari 2022 untuk mengetahui kejadian kecemasan diperoleh lansia yang mengalami kecemasan di panti tersebut berjumlah 56 orang (70%) dengan alasan yang beragam, antara lain kesepian, merasa tidak

berdaya dan sakit-sakitan. Pada umumnya untuk mengatasi perasaan-perasaan tersebut, lansia menceritakan masalah yang dialami dengan teman maupun pengurus panti untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan. Namun, hal tersebut dirasakan masih kurang efektif karena tidak semua hal dapat dikomunikasikan secara terbuka dengan orang lain, akibatnya kecemasan masih sering terjadi. Oleh karena itu, berbagai cara dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia antara lain dengan mengonsumsi obat anticemas (farmakologis) dan tindakan non-farmakologis (Safitri et al., 2022).

Terapi farmakologi dengan obat anti kecemasan nonbenzodiazepine seperti buspiron dan berbagai antidepresan yang digunakan (Isaacs, 2005) dapat menimbulkan efek samping pada kesehatan lansia seperti mengantuk, kinerja psikomotor dan kemampuan kognitif menurun, penglihatan kabur, konstipasi, sinus takikardia, perubahan EKG, hipotensi, tremor halus dan agitasi (Hawari, 2004). Obat-obatan ini akan berdampak kurang baik apabila dikonsumsi terus-menerus terutama pada lansia yang telah mengalami penurunan fungsi tubuh secara fisiologis. Hal inilah yang mendasari pemilihan alternatif lain yaitu terapi non-farmakologis untuk mengatasi kecemasan (Ruspawan & Wulandari, 2012).

Terapi non-farmakologis yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan salah satunya adalah terapi tertawa (Umamah & Mufarrihah, 2018). Terapi tertawa merupakan sebuah terapi untuk memperoleh kegembiraan di dalam hati yang dikeluarkan melalui mulut dalam bentuk suara tawa, atau senyuman yang menghiasi wajah, perasaan hati yang lepas dan bergembira, dada yang lapang, peredaran darah yang lancar sehingga dapat mencegah penyakit dan memelihara kesehatan (Setyoadi, 2011 dalam Umamah & Mufarrihah, 2018). Terapi tertawa dapat dilakukan dengan cara memberikan stimulus humor dan sengaja tertawa. Tertawa juga membantu membentuk pola pikir positif sehingga individu akan berpikir ke arah yang lebih positif. Tertawa merupakan cara terbaik dan paling ekonomis dalam melawan kecemasan karena dengan tertawa akan merelaksasikan otot-otot yang tegang, juga mampu melebarkan pembuluh darah, sehingga memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh (Ayu, 2010). Sebuah penelitian tentang pengaruh terapi tertawa terhadap depresi pada lansia di Wirosaban, Yogyakarta, didapatkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap tingkat depresi lansia dan cukup efektif digunakan untuk mengatasi masalah psikologis pada lansia (Nugraheni et al., 2006). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Umamah & Mufarrihah (2018) menyebutkan bahwa terapi

tertawa mampu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di UPTD Griya Werdha Surabaya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Provinsi Lampung”, dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan pada lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung.

### METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah pre-experimental dengan pendekatan one group pra-post test design. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami kecemasan dan bertempat tinggal di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung berjumlah 56 orang. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami kecemasan dan sesuai dengan kriteria inklusi yang ditetapkan dengan pertimbangan ilmiah dan bertempat tinggal di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung yang berjumlah 36 orang yang diambil melalui probability sampling dengan teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan peneliti pada variabel independen adalah lembar observasi, SOP Terapi Tertawa, dan dokumentasi. Sedangkan untuk variabel dependen, instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah lembar kuesioner yaitu kuesioner penilaian tingkat kecemasan GAS (Geriatric Anxiety Scale). Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji statistik yaitu uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan derajat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  yang dianalisis dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 25.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	15	41,7
Perempuan	21	58,3
<b>Usia</b>		
Elderly (60-74 tahun)	36	100
Old (75-90 tahun)	0	0
Very Old (>90 tahun)	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 36 responden didapatkan sebagian besar responden sejumlah 21 orang (58,3%) berjenis kelamin perempuan dan seluruh responden (100%) masuk dalam kategori *elderly* dengan rentang usia 60 – 74 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Terapi Tertawa

Tingkat Kecemasan	Hasil Pengamatan	
	Frekuensi	Persentase (%)
Cemas Ringan	13	36,1
Cemas Sedang	17	47,2
Cemas Berat	6	16,7
Panik	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan lansia sebelum diberikan terapi tertawa hampir sebagian besar mengalami kecemasan sedang dengan jumlah responden 17 orang (47,2%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Terapi Tertawa

Tingkat Kecemasan	Hasil Pengamatan	
	Frekuensi	Persentase (%)
Cemas Ringan	30	83,3
Cemas Sedang	6	16,7
Cemas Berat	0	0
Panik	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan lansia sesudah diberikan terapi tertawa didapatkan hampir seluruhnya mengalami kecemasan ringan dengan jumlah responden 30 orang (83,3%).

Tabel 4. Pengaruh Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia

	Mean	SD	Min	Max	P-value
<b>Pre-test</b>	30,78	13,174	16	60	0.000
<b>Post-test</b>	21,53	10,465	10	45	

Berdasarkan tabel 4 didapatkan nilai rata-rata *pretest* 30,78 dan *posttest* 21,53. Skor kecemasan pada saat *pretest* didapatkan skor terendah 16 (kecemasan ringan) dan skor tertinggi 60 (kecemasan berat), sedangkan skor kecemasan pada saat *posttest* didapatkan skor terendah 10 (kecemasan ringan) dan skor tertinggi 45 (kecemasan sedang). Berdasarkan hasil uji menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* sebelum dan sesudah diberikan terapi tertawa didapatkan *p-value* 0.000 dimana  $p < 0.05$  yang berarti  $H_0$  ditolak yang artinya ada pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan pada lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, responden yang berjenis kelamin perempuan lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki. Responden yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 21 orang (58,3%) dan responden yang berjenis kelamin laki-

laki sebanyak 15 orang (41,7%). Hasil penelitian Samodara et al. (2015) menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami kecemasan yang dibuktikan dengan persentase sebesar 75,7%. Stres pada perempuan 3 kali lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki dikarenakan faktor biologis dimana kemampuan otak laki-laki dan perempuan berbeda dalam menghasilkan hormon termasuk hormon yang menyebabkan cemas. Jenis kelamin memiliki hubungan dengan kecemasan dimana laki-laki maupun perempuan memiliki reaksi serta cara tersendiri dalam menghadapi kecemasan. Perempuan lebih sering merasa cemas dibandingkan dengan laki-laki (Sari et al., 2015).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 36 responden menunjukkan bahwa rentang usia lansia yang mengalami kecemasan adalah kategori usia *elderly* (60-74 tahun). Penelitian Santoso & Tjhin (2018) menyatakan bahwa sebagian besar lansia yang tinggal di panti mengalami stres dengan usia 60-74 tahun dengan persentase sebanyak 88,9%. Hal ini menunjukkan bahwa lansia yang berusia pertengahan yaitu *elderly* lebih banyak mengalami stres. Hasil penelitian Karepowan et al. (2018), menunjukkan bahwa lansia yang lebih rentan mengalami stres adalah lansia yang berusia kisaran 60-74 tahun. Usia menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres. Semakin bertambahnya usia seseorang, maka semakin mudah mengalami stres (Jamilah et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa lansia yang mengalami kecemasan sebelum diberikan terapi tertawa di UPTD Pelayanan Sosial Tresna Werdha Lampung tahun 2022 sebanyak 36 orang dengan jumlah kecemasan ringan 13 orang (36,1%), kecemasan sedang 17 orang (47,2%) dan kecemasan berat 6 orang (16,7%). Menurut buku Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (PPNI, 2016), kecemasan adalah kondisi emosi dan pengalaman subyektif individu terhadap obyek yang tidak jelas dan spesifik akibatantisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman. Kecemasan dialami secara subyektif dan umumnya dikomunikasikan secara interpersonal. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik (Ruspawan & Wulandari, 2012).

Kecemasan yang dialami oleh lansia berkaitan dengan perubahan alamiah yang terjadi pada lansia dari segi fisik dan fungsi, psikologis serta sosial. Perubahan fisik dan fungsi yang terjadi pada lansia meliputi perubahan pada sistem persarafan, sistem indera yang meliputi pendengaran, penglihatan, pernapasan, integumen, perubahan dalam sistem pencernaan, sistem kardiovaskular, sistem pengaturan suhu tubuh, sistem reproduksi baik pria maupun wanita, perubahan pada sistem genitourinaria yang

meliputi ginjal, vesika urinaria, prostat dan vulva, sistem endokrin dan perubahan dalam sistem muskuloskeletal (Padila, 2013). Disamping perubahan fisik, lansia juga mengalami perubahan psikologis dan sosial. Adapun perubahan yang cenderung terjadi pada lansia meliputi sikap yang semakin egosentrik, mudah curiga, berkurangnya keinginan, peningkatan kewaspadaan dan pergeseran libido, serta masalah-masalah sosial seperti mengharapkan tetap diberi peran dalam masyarakat, ingin tetap berwibawa serta ingin mempertahankan hak dan hartanya (Nugroho, 2008 dalam Ruspawan & Wulandari, 2012). Perubahan-perubahan tersebut menimbulkan gangguan alam perasaan atau lebih dikenal dengan kecemasan pada lansia. Hal ini serupa dengan penjelasan bahwa lansia mengalami penurunan kondisi fisik dan psikis, menurunnya penghasilan akibat pensiun, serta kesepian akibat ditinggal oleh pasangan, keluarga atau teman seusia (Ruspawan & Wulandari, 2012; Stanley, 2006). Masalah-masalah inilah yang juga menimbulkan kecemasan bagi lansia.

Data penelitian terlihat bahwa tingkat kecemasan lansia sebelum diberikan terapi tertawa sebagian besar berada pada tingkat kecemasan sedang dengan jumlah responden 17 orang (47,2%). Kecemasan sedang merupakan persepsi individu terhadap masalah mulai menurun, lebih memfokuskan pada hal-hal penting saat itu dan mengesampingkan hal yang lain dengan gejala yang dirasakan adalah merasa takut tanpa alasan yang jelas, cepat lelah, merasa khawatir jika memikirkan masalah dan seringkali mencemaskan terhadap sesuatu hal atau seseorang (Umamah & Mufarrihah, 2018). Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia akibat proses menua sering menimbulkan beberapa dampak bagi lansia diantaranya perubahan tingkah laku, sensitifitas emosional meningkat, serta menimbulkan kecemasan, perubahan-perubahan yang timbul sebagai dampak proses menua, menuntut lansia untuk menyesuaikan diri secara emosional (Alini, 2017). Penyesuaian emosional terhadap penuaan pada dasarnya merupakan perluasan dari penyesuaian yang telah dilakukan individu terhadap perubahan-perubahan dalam hidupnya (Lestari, 2013). Berdasarkan teori diatas, peneliti berpendapat bahwa kecemasan yang dialami oleh lansia disebabkan oleh faktor perubahan kondisi fisik dan psikologis seiring dengan berjalannya proses penuaan yang berdampak pada terjadinya kecemasan, didukung dengan adanya pernyataan responden yang menyatakan bahwa responden merasa cepat lelah, ketakutan tanpa alasan yang jelas, merasakan bibir terasa kering, kadang mengalami kesulitan bernapas, merasa goyah (misalnya kaki terasa mau copot), serta berkeringat secara berlebihan.



Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat kecemasan pada lansia setelah diberikan terapi tertawa di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung sebanyak 30 responden (83,3%) mengalami perubahan tingkat kecemasan menjadi tidak cemas dan 6 responden (16,7%) berada pada tingkat kecemasan ringan. Penurunan tingkat kecemasan tersebut dikarenakan terapi tertawa dapat memperlancar peredaran darah diseluruh tubuh sehingga dapat menekan hormon epinefrin dan kortisol. Sementara itu, hormon endorphin akan keluar yang berfungsi untuk merangsang rasa kegembiraan (Suwarsi & Chasanah, 2016).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Suwarsi & Chasanah (2016), didapatkan hasil perbedaan yang signifikan skor rata-rata tingkat ansietas antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan terapi tertawa. Terapi tertawa merupakan strategi yang telah direkomendasikan oleh para ahli untuk meningkatkan promosi kesehatan pada lansia (Ghodsbin, 2014). Terapi tertawa adalah suatu terapi untuk mencapai kegembiraan di dalam hati yang dikeluarkan melalui mulut dalam bentuk suara tawa, senyuman yang menghias wajah, perasaan hati yang lepas dan bergembira, dada yang lapang, peredaran darah yang lancar sehingga bisa mencegah penyakit, memelihara kesehatan serta menghilangkan stres (Suwarsi & Chasanah, 2016).

Terapi tertawa dapat menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh lansia karena dirasakan perasaan yang menyenangkan setelah diberikan terapi. Lansia terlihat lebih tenang dan bahagia setelah diberikan terapi tertawa. Efek yang ditimbulkan dari terapi tertawa berupa psikologis dan fisiologis. Psikologis yang dirasakan lansia adalah mereka merasa tenang dan bahagia serta dapat tertawa bersama teman membuat sosial lansia menjadi lebih baik. Fisiologis lansia yang timbul seperti oksigen dalam darah menjadi lancar serta otot menjadi rileks. Menghambat hormon stres dan mengeluarkan hormon endorphin yang baik untuk tubuh dan meningkatkan kekebalan tubuh (Ayuningtyas et al., 2017).

Hasil analisis pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan lansia mampu menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan lansia. Berdasarkan uji statistik menunjukkan bahwa responden yang diberikan terapi tertawa mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan dengan nilai *p value* sebesar 0.000. Dari hasil perhitungan secara statistik maka dapat disimpulkan bahwa terapi tertawa sangat efektif menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Pemberian terapi tertawa sangat bermanfaat dan berdampak positif pada tingkat kecemasan lansia. Maka hipotesis pada penelitian ini yang

menyatakan bahwa terapi tertawa efektif dalam penurunan tingkat kecemasan lansia diterima atau terbukti.

Lansia yang menjalankan terapi tertawa akan lebih merasakan ketenangan dan melupakan masalahnya, sehingga kecemasan yang dirasakan akan berkurang. Dengan melakukan terapi tertawa, oksigen didalam otak menjadi seimbang, sehingga akan membuat seseorang merasakan perasaan tenang, bahagia dan rileks (Ayuningtyas et al., 2017). Terapi tertawa dapat meningkatkan fungsi sistem saraf. Parasimpatis atau penurunan kerja sistem saraf simpatis, mengurangi hormon stres (epinephrine dan kortisol) sehingga dengan mengikuti terapi tertawa dapat mengurangi tingkat kecemasan, dapat meningkatkan hormon endorphin sebagai penghilang rasa sakit alami, menambah oksigen dalam tubuh sehingga tubuh akan sehat dan segar, siap untuk beraktivitas (Widyastuti, 2019). Hal ini sesuai dengan yang dialami oleh lansia setelah mengikuti terapi tertawa, kecemasan menurun karena tubuh meningkatkan produksi endorphin lebih banyak selama dan setelah mengikuti terapi tertawa.

Pada saat seseorang melakukan tawa dalam terapi tertawa, maka otot-otot yang bekerja adalah otot-otot mulut (master pterigoideus lateralis, orbikularis oris), otot lidah, laring dan faring juga kerjasama antar saraf otak V, VII, IX, X dan XII karena pada saat melakukan terapi tertawa, mulut dan gigi terbuka dan bergerak-gerak sesuai dengan jenis tawanya (Anggarasari et al., 2014). Pada saat yang bersamaan pula, saraf X bekerja untuk mengeluarkan suara hihihhi, hehehehe, hohohoho dan hahahaha. Saraf X juga berkaitan dengan medula oblongata yang berfungsi untuk mengeluarkan suara dalam tawa. Dalam terapi tertawa juga menggerakkan kepala dan gerakan ini dikerjakan oleh serabut motorik (somatomotorik) yang berhubungan dengan satu sisi korteks yaitu sisi kontralateral. Saraf XI (nervus aksesorius) menginervasi otot stenokleidomastoideus dan otot trapezius. Otot stenokleidomastoideus menyebabkan gerakan menoleh ke kanan kiri dan rotasi pada kepala (Subandi & Prawitasari, 2002).

Proses mengantarkan impuls sistem saraf dalam tubuh terdapat cairan yang menghantarkan impuls dan disebut neurotransmitter. Substansi dari neurotransmitter adalah acetylcholine, monoamine, amino acids dan peptides. Dalam monoamine terdapat suatu substansi norepinephrine, dopamine dan serotonin (membantu mengatur *mood*). Pada saat awal terapi tertawa, peserta dipaksa untuk tertawa, pada saat itu otot-otot disekitar mulut mulai bekerja dan sistem saraf mulai menyebarkan impuls ke otak, tepatnya lobus frontal yang mengatur emosi dan *mood* (Kataria, 2004; Sudiyanto, 2005). Kemudian ujung saraf parasimpatis mensekresi *acetylcholin*

yang melambatkan kerja jantung, sehingga jantung tidak berdebar-debar kencang seperti pada saat cemas. Pada saat itu pula, neurotransmitter yang membawa substansi serotonin memicu sistem limbik untuk meningkatkan perasaan senang, nyaman dan menciptakan rasa bahagia, sedangkan gerakan wajah, bibir, bola mata, lidah yang terlihat ekspresif saat sedang melakukan terapi tertawa diatur oleh korteks motorik (Subandi & Prawitasari, 2002).

Penelitian Agus Ariana & Heri (2018) menyatakan bahwa terapi tertawa dapat bermanfaat bagi lansia. Dengan tertawa selama 5-10 menit dapat merangsang pengeluaran endorfin untuk merangsang rasa kegembiraan dan serotonin yang menimbulkan efek vasodilatasi pembuluh darah yang akhirnya akan meningkatkan peredaran oksigen ke seluruh tubuh. Serotonin normalnya menimbulkan perasaan seseorang terhadap rasa nyaman, menciptakan rasa bahagia, rasa puas, nafsu makan yang baik, dan keseimbangan psikomotor. Tertawa juga dapat dijadikan meditasi yang menyalurkan energi positif dan menular kepada orang sekitar. Seperti penelitian Nurwela et al. (2015), lansia yang diberikan terapi tertawa memiliki *social support* untuk memberikan semangat dan mengajak temannya dalam melakukan terapi tertawa. Selain itu, lingkungan sosial akan membaik sehingga hubungan antar lansia menjadi lebih dekat. Dengan demikian, terapi tertawa sangat berpengaruh pada tingkat kecemasan lansia.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terapi tertawa berpengaruh terhadap tingkat kecemasan lansia karena terapi tertawa mampu merangsang pengeluaran hormon endorfin dan serotonin yang dapat menimbulkan rasa nyaman, menciptakan rasa bahagia serta tertawa dapat dijadikan meditasi yang menyalurkan energi positif kepada orang sekitar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Ariana, P., & Heri, M. (2018). PENGARUH TERAPI TERTAWA DENGAN MEDIA VIDEO WAYANG CENK BLONK TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA JARA MARA PATI KALIASEM KABUPATEN BULELENG. In *Jurnal Kesehatan MIDWINERSLION* (Vol. 3, Issue 1). <http://ejournal.stikesbuleleng.ac.id/index.php/Midwinerslion>|23
- Alini. (2017). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DEPRESI PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA JAKE WILAYAH KERJA UPTD KESEHATAN KARI KABUPATEN KUANTAN SINGINGI TAHUN 2016. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 1(1), 1–9.
- Anggarasari, N. H., Nashori, H. F., & Kumolohadi, R. R. (2014). Terapi tawa untuk mengurangi emosi marah pada caregiver lansia. *Jurnal Intervensi Psikologi*.
- Ayu, A. (2010). *Terapi Tertawa untuk Hidup Lebih Sehat, Bahagia dan Ceria*. Pustaka Larasati.
- Ayuningtyas, D., Santi, J., Rizal, A., & Mawaddah, N. (2017). Efektifitas Laughing Therapy dan Relaksasi Otot terhadap Stres Lansia di Panti Werdha Majapahit. *Medika Majapahit*, 9(2), 108–116.
- Ghodsbin. (2014). The Effect Of Laughther Therapy on General Health of Elderly People Referring to Jahadidegan Community Center in Shiraz, Iran, 2014: A Randomized Controlled Trial. *IJCMBNM*, 3(1), 31–38.
- Hawari, D. (2004). *Manajemen Stress dan Depresi*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Isaacs, A. (2005). *Keperawatan Kesehatan Jiwa dan Psikiatri* (3rd ed.). EGC.
- Jamilah, Fahdi, F. K., & Sukarni. (2019). PENGARUH PEMBERIAN TERAPI TERTAWA TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI UPT PANTI SOSIAL REHABILITASI LANJUT USIA MULIA DHARMA PROVINSI KALIMANTAN BARAT.
- Karepowan, S., Wowor, M., & Katuuk, M. (2018). Hubungan Kemunduran Fisiologis dengan Tingkat Stres pada Lanjut Usia di Puskesmas Kakaskasen Kecamatan Tomohon Utara. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 6(1), 1–7.
- Kataria, M. (2004). *Laugh for No Reason*. Gramedia Pustaka Utama.
- Lestari, R. (2013). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activites Of Daily Living (ADL) Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(2).
- Maryam, R. S. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika.
- Nugraheni, A., Sumarni, D., & Mariyono, S. (2006). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Depresi Pada Usia Lanjut. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1(2), 59–65.
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik &*

- Geriatrik* (3rd ed.). EGC.
- Nurwela, T. S., Mahajudin, M. S., & Adiningsih, S. (2015). EFEKTIVITAS TERAPI TERTAWA UNTUK MENURUNKAN TINGKAT DEPRESI PADA LANJUT USIA. In *Ilmiah Kedokteran* (Vol. 4).
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Nuha Medika.
- PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik* (1st ed.). DPP PPNI.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Infodatin-Lansia-2022*.
- Ruspawan, I. D. M., & Wulandari, N. M. D. (2012). *PENGARUH PEMBERIAN TERAPI TERTAWA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANJUT USIA DI PSTW WANA SERAYA DENPASAR*.
- Safitri, Y., Juwita, D. S., & Apriyandi, F. (2022). PENGARUH TERAPI MUSIK ISLAMI TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI DESA BATU BELAH WILAYAH KERJA PUSKESMAS AIR TIRIS KECAMATAN KAMPAR TAHUN 2022. *Jurnal Ners Universitas Tuanku Tambusai*, 6(2), 138–143. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Samodara, C., Palandeng, H., & Kallo, C. (2015). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stres Psikologi pada Lanjut Usia di Panti Werdha Kota Manado. *EJurnal Keperawatan (e-Kep)*, 3(2), 1–9.
- Santoso, E., & Tjhin, P. (2018). Perbandingan tingkat stres pada lansia di Panti Werdha dan di keluarga. *Journal Biomedika Dan Kesehatan*, 1(1), 26–34.
- Sari, N., Utami, P., & Suarnata, I. (2015). Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Singa Raja. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 2(1), 30–35.
- Setyoadi, K. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Salemba Medika.
- Stanley, M. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (2nd ed.). EGC.
- Subandi, M. A., & Prawitasari. (2002). *Psikoterapi pendekatan konvensional & kontemporer*. Pustaka Pelajar.
- Sudiyanto, S. (2005). Keefektifan psikoterapi untuk menurunkan skor kecemasan pasien gangguan anxietas. *Jurnal Indigenous*, 7, 158–170.
- Suwarsi, & Chasanah, U. (2016). *PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI BPSTW YOGYAKARTA UNIT ABIYOSO DIY*.
- Umamah, F., & Mufarrihah, N. (2018). *PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANJUT USIA DI UPTD GRIYA WERDHA SURABAYA*.
- Widyastuti, C. (2019). Pengaruh Terapi Tawa terhadap Penurunan Kecemasan pada Narapidana. In *Jurnal Psikologi Integratif* (Vol. 7).