

PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA

Siti Masito¹, Nova Mardiana², Indah Permata Sari³

^{1,2,3} STIKES Citra Delima Pangkalpinang, Jalan Pinus I Kacang Pedang Atas
Pangkalpinang 33125 Bangka Belitung, Indonesia

Email: sitimasythahanapiah@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan adalah suatu perasaan tidak nyaman atau ketakutan yang disertai oleh respon *autonomy*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia. Desain penelitian yang digunakan desain pre-eksperimental dengan *Tipe One Group Pre-Post Test Design*. Sampel berjumlah 19 orang lansia. Pengambilan sampel ini dilakukan dengan cara *nonprobability sampling* dengan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen yang digunakan kuesioner *Geriatric Anxiety Scale (GAS)* yang sudah baku dan Standar Operasional Prosedur (SOP) langkah-langkah terapi terawa yang bersumber dari buku peneliti sebelumnya, yang sudah tidak dilakukan uji validitas dan uji reabilitas lagi. Hasil uji normalitas menggunakan uji *Shapiro wilk* Uji statistik yang digunakan *Paired Samples T-Test*. Hasil akhir menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi tertawa sebagian besar dengan persentase 89,5% lansia dengan tingkat kecemasan ringan. Berdasarkan hasil analisis uji statistic *Paired Samples T-Test* di dapatkan nilai *p-value* $0,0002 < \alpha 0,05$ sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara terapi tertawa terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia.

Kata Kunci: Kecemasan; Lansia; Terapi Tertawa

ABSTRACT

Anxiety is a feeling of discomfort or fear that is accompanied by an autonomy response. This study aims to analyze the effect of laughter therapy on reducing anxiety levels in the elderly in Kulur Village. The research design used was a pre-experimental design with Tipe One Group Pre-Post Test Design. The sample is 19 elderly people. This sampling was carried out by means of non probability sampling with Purposive Sampling technique. The instrument used was the standardized Geriatric Anxiety Scale (GAS) questionnaire and Standard Operating Procedures (SOP) steps for laughter therapy which were sourced from previous research books, whicguided by standard sources. Which has h had not been tested for validity and reability tests again. The normality test results used the Shapiro Wilk Test. The statistical tests used were Paired Samples T-Test. The results of the study showed that after being given therapy, most of the 89.5% of the elderly had mild anxiety levels. Based on the results of the statistical analysis of the Paired Samples T-Test, the p-value was $0.0002 < \alpha 0.05$ so that it can be concluded that there is a significant effect between of laughter therapy on reducing anxiety levels in the elderly

Keywords: Anxiety; Elderly; Laughter Therapy

PENDAHULUAN

Tertawa adalah kebiasaan seseorang yang menilai sesuatu tidak berada pada tempatnya. Tertawa yang dilakukan hendaknya tertawa tanpa beban, benar-benar pikiran *loss* dengan *stresor* apapun (Untari, 2018)

Terapi tertawa adalah sarana komunikasi yang membangkitkan senyum, tawa, perasaan menyenangkan, dan memungkinkan interaksi antar sesama. Terapi tertawa digunakan sebagai cara pengobatan untuk mempromosikan kehidupan yang diinginkan, dengan mempertahankan, memulihkan, dan mencegah fungsi fisik, psikologis, sosial, mental dan spiritual melalui tawa spontan dan tidak spontan (Kissa Bahari, 2019)

WHO (*World Health Organization*) memaparkan bahwa pada tahun 2050, ada 80% lansia aka tinggal di negara miskin dan berkembang, diperkirakan kesehatan lansia akan memburuk. (Setyarini & Niman, 2022)

Menurut data profil kesehatan tahun 2019 jumlah penduduk usia lanjut ≥ 60 tahun di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung dibagi berdasarkan kelompok umur yaitu umur 60-64 tahun sebanyak 46.080 orang, umur 65-69 tahun sebanyak 31.606 orang, umur 70-74 tahun sebanyak 16.980 orang dan umur 75+ sebanyak 19.515 orang

Menurut data profil Bangka Tengah tahun 2020 Usia lanjut ≥ 60 tahun sebanyak 13.814 orang, mendapat pelayanan kesehatan sebanyak 5.787 orang (41,9 %), tahun 2021 Usia lanjut ≥ 60 tahun sebanyak 13.612 orang.

Pada tanggal 04 Oktober 2022, telah dilakukan studi pendahuluan pemeriksaan pada lansia di desa kulur

dengan sampel sebanyak 19 orang. Hasil yang ditemukan dalam penilaian skornya adalah lansia kategori tingkat

kecemasan ringan sebanyak 5 orang (26%) dan sebanyak 14 orang (74%) dengan tingkat kecemasan sedang.

Adapun faktor yang berperan dalam kecemasan lansia yaitu lingkungan atau sekitar tempat tinggal sehingga dapat mengubah cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain, emosi yang ditahan, penyebab fisik atau pikiran dan tubuh yang saling berinteraksi dan menimbulkan kecemasan (Umamah, 2018). Lansia yang mengalami kecemasan bisa disebabkan oleh beberapa sumber, yaitu ancaman integritas fisik yang menunjukkan kurang mampu fisiologis seseorang untuk melakukan kegiatan aktifitas sehari - hari dan ancaman pada harga diri yang bisa merusak identitas diri dan integritas fungsi sosial (Sutejo, 2019).

Tujuan melakukan penelitian ini untuk mengetahui adakah Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat kecemasan pada lansia Di Desa Kulur Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Perlang tahun 2022

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian *pre-eksperimental* dengan tipe *one group pre-post test design*. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu menganalisis Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia di desa Kulur Wilayah kerja UPTD Puskesmas Perlang Tahun 2022.

Penelitian ini dilakukan didesa Kulur dengan Sampel penelitian sebanyak 19 orang lansia dengan tehnik *nonprobability sampling* dengan *teknik purposive sampling*. Dimana pengertiannya adalah bagaimana cara pengambilan sampel dengan memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dimaksudkan peneliti, membuat

sampelnya bisa mewakili karakteristik populasi yang telah diketahui sebelumnya. Instrument untuk pengumpulan data yang digunakan adalah lembar kuesioner GAS (*Geriatric Anxiety Scale*), kemudian setelah data terkumpul dilakukan *coding*, yang kemudian data tersebut di analisa nilai tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah intervensi terapi tertawa. Selanjutnya data dianalisis menggunakan SPSS For Windows 26, untuk melihat uji normalitas yang menggunakan *Shapiro wilk*. Uji ini digunakan karena sampel yang pada penelitian ini berjumlah kecil kurang dari 50 responden dan hasil uji normalitas didapatkan nilai p (*Sig*) > 0,05 maka data berdistribusi normal dan memenuhi asumsi untuk dilakukan uji parametris *Paired sample t-test*.

HASIL

1. Analisis Univariat

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 14 Desember sampai dengan 16 Desember tahun 2022, kemudian dilanjutkan minggu kedua pada tanggal 21 Desember sampai dengan 23 Desember tahun 2022.

Adapun hasil analisa univariat antara lain:

Tabel 1 :Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Pada Lansia Di Desa Kulur Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Perlang Tahun 2022

Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
60 Tahun	16	84.2
66 Tahun	1	5.3
67 Tahun	1	5.3
78 Tahun	1	5.3
Total	19	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 19 lansia didapatkan sebagian besar lansia berumur 60 tahun yaitu sebanyak 16 orang (84.2%)

a. Distribusi Frekuensi lansia Berdasarkan Jenis kelamin

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Lansia Di Desa Kulur Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Perlang Tahun 2022

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	0	0
Perempuan	19	100.0%
Total	19	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa seluruh lansia berjenis kelamin perempuan 19 orang (100%).

b. Distribusi Frekuensi lansia Berdasarkan Pendidikan

Tabel 3: Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Pada Lansia Di Desa Kulur Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Perlang Tahun 2022

Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak sekolah	12	63.2
SD	7	36.8
Total	19	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa pendidikan lansia sebagian besar tidak bersekolah sebanyak 12 orang (63,2%), lebih tinggi dibandingkan yang sekolah

c. Distribusi Frekuensi lansia Berdasarkan Pekerjaan

Table 4 :Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Pada Lansia Di Desa Kulur Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Perlang Tahun 2022

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
IRT	8	42.1
Petani	2	10.5
Buruh	2	10.5
Pedagang	4	21.1

Mengasuh balita	3	15.8
Total	19	100

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa pekerjaan lansia paling dominan yaitu sebagai ibu rumah tangga sebanyak 8 orang (42.1%).

2. Bivariate Analysis

a. Uji Normalitas

Tabel 5: Uji Normalitas Data Menggunakan Shapiro Wilk pada Tingkat Kecemasan lansia pre test dan post test di Desa Kulur

No	Variabel	Kelompok intervensi	
		Df	p-value
1.	Pre Test	19	0,078
2.	Post Test	19	0,085

Berdasarkan tabel 5 hasil uji normalitas data menggunakan uji Shapiro Wilk Test didapatkan p-value >0,05 pada variabel pre test dan post test, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji paired sample t-test

b. Mengidentifikasi Tingkat Kecemasan Pada Lansia Sebelum di berikan Terapi Tertawa

Tabel 6: Tingkat Kecemasan Sebelum di Berikan Terapi Tertawa di Desa Kulur Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Perlang Tahun 2022

Tingkat Kecemasan Pre Test	Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	0-22	5	26,3
Sedang	23-45	14	73,7
Berat	46-68	0	0
Panik	69-90	0	0
Jumlah		19	100,0

Berdasarkan data dari tabel 6 diatas dapat dilihat bahwa lansia yang memiliki tingkat kecemasan ringan

yaitu dengan persentase sebanyak 5 Lansia (26.3%) dan sebagian besar lansia memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu dengan persentase sebanyak 14 Lansia (73.7%). Tidak ditemukan lansia dengan tingkat kecemasan berat dan panik selama proses pelaksanaan.

c. Mengidentifikasi Tingkat Kecemasan Pada Lansia Setelah di berikan Terapi Tertawa.

Tabel 7 ;Tingkat Kecemasan Setelah di Berikan Terapi Tertawa di Desa Kulur Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Perlang Tahun 2022

Tingkat Kecemasan Pre Test	Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	0-22	17	89,5
Sedang	23-45	2	10,5
Berat	46-68	0	0
Panik	69-90	0	0
Jumlah		19	100,0

Setelah diberikan intervensi terapi tertawa selama 6 kali, didapatkan hasil sebagian besar Lansia memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu dengan persentase sebanyak 17 orang (89.5%), dan Lansia yang memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu dengan persentase sebanyak 2 orang (10,5%). Hal ini menunjukkan bahwa terjadi kenaikan skor dari pre-test. Untuk tingkat kecemasan ringan, mengalami perubahan persentase dari 26,3 % menjadi 89.5%, sebaliknya terjadi penurunan skor dari pre test untuk tingkat kecemasan sedang, terjadi perubahan persentase dari 73,7% menjadi 10,5%. Hal ini juga sejalan menurut Kissa Bahari (2019) terapi tertawa banyak manfaatnya antara lain: mengurangi stress dan kecemasan, meningkatkan hubungan interpersonal dan meningkatkan emosi positif. Terapi tertawa ini digunakan sebagai cara pengobatan untuk mempromosikan

kehidupan yang diinginkan, dengan mempertahankan, memulihkan, dan mencegah fungsi fisik, psikologis, sosial, mental dan spiritual melalui tawa spontan dan tidak spontan.

d. Pengaruh Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Sebelum dan Sesudah intervensi terapi tertawa

Tabel 8: Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan sebelum dan Setelah di Berikan Terapi Tertawa di Desa Kulur Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Perlang Tahun 2022.

Variabel	Mean	SD	SE Mean
Kecemasan Sebelum	22,58	8,578	1,968
Kecemasan Sesudah	10,58	7,448	1,709

Berdasarkan data dari tabel 8 diatas dapat dilihat bahwa rata-rata skor lansia yang memiliki tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi tertawa skor mean sebesar 22.58 dengan nilai standar deviasi sebesar 8,578 sedangkan sesudah diberikan terapi tertawa skor mean sebesar 10.58 dengan nilai standar deviasi 7,448.

Tabel 9: Paired Samples T.Test Correlations

Variabel	N	Correlation	Sig.
Pre Tes dan Post Test	19	.665	0.002

Dari data tabel 9 hasil uji *Paired sample t-test* menunjukkan bahwa *p-value* bernilai 0,002. Karena nilai 0,002 angka ini lebih kecil dari nilai α (*alpha*)-

0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh signifikan tingkat kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi tertawa.

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi lansia Berdasarkan Usia

Berdasarkan data profil UPTD Puskesmas Perlang jumlah penduduk tahun 2022 yaitu usia 60 tahun keatas sebanyak 131 orang dan usia ≥ 70 tahun sebanyak 38 orang dari total penduduk desa kulur sebanyak 2667 orang. Secara alamiah seiring bertambahnya usia maka individu akan mengalami perubahan dan penurunan secara fisiologis, sesuai dengan teori yang menurut (Untari, 2018). Lanjut usia akan mengalami kemunduran, fisik yang terlihat dari kulit yang berkerut, rambut memutih, gigi ompong, pendengaran menurun, penglihatan kabur atau buram, tidak bisa bergerak cepat dan bentuk tubuh yang tidak proporsional.

Dengan adanya penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa timbulnya perubahan baik fisik, psikologis seorang lansia menyebabkan hadirnya perasaan ketergantungan seorang lansia kepada orang lain sehingga menjadi salah satu bentuk penyebab yang dialami lansia yang menimbulkan perasaan takut, cemas dan khawatir terhadap perubahan yang dialami.

Distribusi Frekuensi lansia Berdasarkan Jenis kelamin

Seluruh responden yang mengikuti terapi tertawa berjenis kelamin perempuan (100%). Hal ini dikarenakan populasi ditempat penelitian lansia dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak berkunjung dan aktif diposyandu setiap bulan dibandingkan laki-laki. Mereka yang aktif berkunjung ke posyandu lebih merasa tertarik dan

berminat untuk mengikuti kegiatan terapi tertawa. Berdasarkan data profil UPTD Puskesmas Perlang jumlah penduduk lansia tahun 2022 berdasarkan jenis kelamin sebanyak 169 lansia, dengan jumlah lansia perempuan sebanyak 77 orang dan lansia laki-laki sebanyak 92 orang lansia. Ini dikarenakan lansia laki-laki lebih memilih pergi berkerja dan mereka kurang tertarik untuk mengikuti kegiatan terapi tertawa.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan perempuan cenderung memiliki perasaan lebih sensitif dibandingkan laki-laki. Ini dikarenakan dalam keseharian aktivitas perempuan cenderung melibatkan emosionalnya.

Distribusi Frekuensi lansia Berdasarkan Pendidikan

pendidikan lansia sebagian besar tidak bersekolah sebanyak 12 orang (63,2%), lebih tinggi dibandingkan yang sekolah. Menurut (Mubarak, Indrawati, & Susanto, 2015), seseorang yang memiliki pengetahuan dan kemampuan intelektual bisa meningkatkan kemampuannya dan rasa percaya diri dalam menghadapi stress dan semakin tinggi pendidikan akan mudah dan semakin mampu menghadapi stress yang ada. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian, didapatkan bahwa lansia yang mengalami kecemasan lebih banyak yang tidak bersekolah kurang kemampuan dan rasa percaya diri menghadapi stress sehingga dapat memicu terjadinya kecemasan pada lansia.

Distribusi Frekuensi lansia Berdasarkan Pekerjaan

pekerjaan lansia paling dominan yaitu ibu rumah tangga sebanyak 8 orang (42.1%). lansia di desa kulur yang bertugas menjadi ibu rumah tangga saja,

tidak mempunyai penghasilan dan rutin setiap hari melakukan aktivitas sebagai ibu rumah tangga secara terus menerus dan kegiatan nya pun monoton. Ada beberapa lansia dengan gerakan aktivitas yang terbatas, sebagian ada yang menderita nyeri lutut sehingga susah berjalan dan menekuk lututnya dengan cepat. Keadaan seperti ini membuat lansia sering merasa khawatir dan cemas. khawatir akan menjadi beban bagi anak-anaknya. Sejalan dengan teori Lansia yang mengalami kecemasan yang muncul dari beberapa sumber, yaitu ancaman terhadap integritas fisik yang mengakibatkan seseorang tidak mampu secara fisiologis untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari dan ancaman terhadap harga diri yang dapat merusak identitas diri dan integritas fungsi sosial (Sutejo, 2019), dapat disimpulkan lansia yang sudah berkurang kemampuan fisiologisnya sehingga sulit untuk melakukan pekerjaan dan aktivitas sehari-harinya resiko tinggi mengalami kecemasan.

Mengidentifikasi Tingkat Kecemasan Pada Lansia Sebelum di Berikan Terapi Tertawa

sebagian besar lansia yang memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu dengan persentase sebanyak 14 Lansia (73.7%), hal ini menunjukkan tingkat kecemasan lansia di Desa kulur masih tinggi. Hasil *pre test* data kuesioner *Geriatric Anxiety Scale (GAS)* pada lansia mayoritas mengalami respon fisik seperti jantung berdebar, nafas pendek, mudah terkejut, susah tidur, sering pusing, gelisah, lelah, otot-otot kaku, nyeri daerah punggung, leher atau otot kram dan ada beberapa juga mengalami respon afektif seperti mudah marah, mudah tersinggung, khawatir dengan keuangan, khawatir dengan kesehatan, khawatir tentang anak-anak dan takut menjadi beban bagi keluarga atau anak-

anak. Hal ini sejalan dengan pendapat Stuart (2016), mengatakan bahwa seseorang yang sedang menderita gangguan kecemasan akan timbul macam-macam respon yang terlihat di aktivitas fisik, perilaku, kognitif dan afektif

Mengidentifikasi Tingkat Kecemasan Pada Lansia Setelah di Berikan Terapi Tertawa

setelah diberikan intervensi terapi tertawa selama 6 kali, peneliti kembali memberikan kuesioner *Geriatric Anxiety Scale* (GAS) dan didapatkan hasil sebagian besar Lansia memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu dengan persentase sebanyak 17 orang (89,5%), dan Lansia yang memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu dengan persentase sebanyak 2 orang (10,5%). Hal ini menunjukkan bahwa terjadi kenaikan skor dari *pre-test*. Hal ini juga sejalan menurut Kissa Bahari (2019) terapi tertawa banyak manfaatnya antara lain: mengurangi stress dan kecemasan, meningkatkan hubungan interpersonal dan meningkatkan emosi positif. Terapi tertawa ini digunakan sebagai cara pengobatan untuk mempromosikan kehidupan yang diinginkan, dengan mempertahankan, memulihkan, dan mencegah fungsi fisik, psikologis, sosial, mental dan spiritual melalui tawa spontan dan tidak spontan.

Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia sebelum dan sesudah intervensi terapi tertawa

nilai rata-rata skor kecemasan sebelum di lakukan intervensi nilai *Mean Pre Test* sebesar 25.58 dengan standar deviasi sebesar 8,578, sedangkan setelah diberikan intervensi terapi tertawa nilai *mean Post Test* sebesar 10.58 dengan standar

deviasinya 7.448, nilai ini lebih rendah dari nilai *mean Pre Test*. Hasil uji *paired samples t test* diperoleh nilai signifikannya adalah *p-value* 0,002 angka ini lebih kecil dari nilai α (*alpha*)-0,05 maka hasil penelitian ini disimpulkan H_a diterima H_0 ditolak, dapat terlihat perbedaan yang signifikan nilai rata-rata *mean Pre Test* dan nilai *mean Post Test* sehingga disimpulkan ada pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Desa Kulur Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Perlang.

Dapat menjadi perhatian pada penelitian ini penurunan kecemasan padalansia menunjukkan kecemasan yang dialami lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi tertawa terjadi karena pertama kondisi psikis lansia selama menghadiri terapi dimana lansia mengatakan bahwa lansia merasa senang dengan terapi tertawa yang diberikan oleh peneliti dan menganggap ini hal yang baru sehingga lansia menjadi sangat antusias mengikuti terapi ini sehingga pelaksanaan dapat berjalan dengan maksimal dan keadaan rileks, nyaman dan bahagia pun tercapai. Kedua adalah semakin lama lansia melakukan terapi maka akan semakin berkurang tingkat kecemasannya. Namun dari 19 lansia yang mengikuti ada 2 lansia yang tidak mengalami perubahan kecemasan hal itu diduga faktor lingkungan dan psikis yang menyebabkan tidak adanya perubahan penurunan tingkat kecemasan, artinya lansia tidak menyukai kondisi dimana lansia tersebut harus berhubungan atau banyak bersosialisasi dengan orang lain pada saat lansia merasa permasalahan hidupnya tetap menjadi kekhawatiran bagi dirinya dan menganggap beban keluarga walaupun sudah mengikuti kegiatan terapi tertawa. Selain itu penyebab tidak mengalami perubahan

pada lansia dikarenakan banyaknya aktivitas sehari-hari dirumah sehingga pemberian terapi tertawa kurang maksimal bagi lansia yang tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan dalam penelitian ini.

SIMPULAN

Hasil kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan yaitu ada pengaruh yang signifikan dari terapi tertawa terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia didesa Kulur wilayah kerja UPTD Puskesmas Perlang tahun 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu. (2011). *Terapi Tertawa Untuk Hidup Lebih Sehat, Bahagia dan Ceria*. Yogyakarta: Pustaka Larasati.
- Clark, D., & Beck, A. (2011). *The Anxiety and Worry Workbook: The Cognitive Behavioral Solution*. Guilford Publications.
- Direja, A. (2017). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dumbre. (2012). Laughter Therapy. *JPSII (3) May-June 2012*, 23-24, 23-24.
- Heningsih. (2014). *Sejahtera di Usia Senja*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Kazeminia, M. S.-R. (2020). The effect of exercise on anxiety in the elderly worldwide: a systematic review and meta-analysis. *Health and quality of life outcomes*. 18(1), 1-8, 1-8.
- Ketut, I. (2022). *Konsep Pengetahuan, sikap, Perilaku, Persepsi, Stress, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan, Lengkap Dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variabel dan Contoh Kuesioner* (1 ed.). Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Kissa Bahari, J. D. (2019, Januari). The Effects Of Laughter Therapy On Mental Health An Integrative Literature Review. *doi:10.31674/mjn.2019.v10i03.008, 10*, 55-61.
- Kozier, E. (2011). *Fundamental Keperawatan*. Buku Kedokteran: EGC : 2010.
- Louise, S. (2012). *Basic Concepts of Psychiatric-Mental Health Nursing, VitalSource Printed Access Code*. Philadelphia, Pennsylvania, Amerika: Lippincott Williams & Wilkins.
- Manurung, N. (2016). *Terapi Reminiscence*. Jakarta: TIM.
- Meliani, C. A. (2021). Penerapan Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Desa Wanarata Kecamatan Bantarbolong Kabupaten Pemalang. *Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah* (pp. 2357-2363). Pekajangan Pekalongan, Indonesia: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah.
- Mirani, M. J. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. *Vol 02 No 02, Januari 2021*, 02, 647-659.
- Nanda. (2012). *Diagnosa Keperawatan : Definisi dan Klasifikasi 2012-2014*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rhineka Cipta.

- Nugroho. (2012). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik* (3 ed.). Jakarta: EGC.
- Nursalam. (2013). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurwela, T. S. (2015). Efektivitas Terapi Tertawa Untuk Menurunkan Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia. *Jurnal "Ilmiah Kedokteran" Volume 4 Nomor 1 Edisi September 2015*, 62-76.
- Profil Kesehatan UPTD Puskesmas Perlang. (2022). *Profil Kesehatan UPTD Puskesmas Perlang*. Perlang.
- Sawitri, E. (2018). Hubungan Spiritualitas Dengan Kecemasan Pada Lansia. *13*, 27.
- Setyarini, E. A., & Niman, S. P. (2022, maret). Prevalensi Masalah Emosional: Stres, <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.140>. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy / Vol 4, No 1, March 2022 / 21, 4, 21-27*.
- Setyoadi, K. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sutejo. (2019). *Keperawatan Jiwa Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa Gangguan Jiwa dan Psikososial*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Buku 1 Edisi Indonesia*. Singapura: Elsevier.
- Umamah, F. N. (2018). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia di UPTD Griya Werdha Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, Vol. 11, No. 1, Februari 2018, hal 43-50, 11, 43-50*.
- United Nations. (2019). *Departements of Economic and Social Affairs, Population Division (2019). World Population Ageing 2019: Highlights (ST/ESA/SER.A/430)*.
- Untari, I. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Terapi Tertawa & Senam Cegah Pikun*. Buku Kedokteran EGC.
- Wibowo, W. D. (2020, Oktober). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Geriatri di Pangesti Lawang Panti Jompo. *Volume 4 Edisi 5, 20 Oktober 2020, 4, 515-521*.
- Widiastuti, R. (2013). Pengaruh Intervensi Musik Gemelan Terhadap Depresi pada Lansia di Panti Wreda Harapan Ibu. *Jurnal Keperawatan Komunitas, 1*, 135-140.