

Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin

Rayendra¹, Dini Qurrata Ayuni^{1*}, Tri Monarita Johan¹

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sumatera Barat, Indonesia

Abstrak

Proses menua (aging) merupakan suatu perubahan progresif pada organisme yang telah mencapai kematangan dan menunjukkan adanya kemunduran. Pada lansia menunjukkan penurunan fisik yang lebih besar dibandingkan periode-periode usia sebelumnya serta rentan terkena penyakit tertentu berkaitan dengan penurunan fisiknya yang mulai melemah dan sakit-sakitan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2021. Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah Pra Eksperimen dengan rancangan One group Pra-Posttest design. Sampel sebanyak 42 orang dan cara pengambilan sampel menggunakan Total sampling. Hasil penelitian di dapatkan rata-rata skor kecemasan sebelum di intervensi adalah 33,07 dengan standar deviasi 3,73. Rata-rata skor kecemasan setelah di lakukan intervensi adalah 25,24 dengan standar deviasi 2,95. Beda rata-rata skor sebelum dan sesudah dilakukan intervensi 7,83. Hasil uji statistic didapatkan P value adalah $0,000 < \alpha$ yang ditetapkan yaitu 0,05 berarti ada pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2021. Dapat di simpulkan bahwa terapi tertawa dapat mngurangi tingkat stres seseorang dan dapat membuat seseorang mnjadi senang dan bahagia. Diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak panti dan tenaga kesehatan merencana terapi tertawa ini untuk agar tingkat kecemasan lansia berkurang.

Kata Kunci

Lansia, Terapi Tertawa, Kecemasan

*Peneliti Korespondensi :

Ns. Dini Qurrata Ayuni, SKM, M.Kep
Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Sumatera Barat,
Indonesia
@mail : ayunidini80@gmail.com

Info Artikel

Diterima : 5 Juni 2023
Direvisi : 13 Juni 2023
Diterima : 20 Juni 2023



Ini adalah artikel akses terbuka yang di distribusikan oleh ketentuan [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/), yang memungkinkan orang lain mengutip karya aslinya dengan benar. Karya baru belum tentu dilisensikan dengan persyaratan yang sama.

Latar Belakang

Proses menua (aging) merupakan suatu perubahan progresif pada organisme yang telah mencapai kematangan dan menunjukkan adanya kemunduran. Pada lansia menunjukkan penurunan fisik yang lebih besar dibandingkan periode-periode usia sebelumnya serta rentan terkena penyakit

tertentu berkaitan dengan penurunan fisiknya yang mulai melemah dan sakit-sakitan (Santrock, 2015), meskipun sebenarnya juga ada lansia yang sehat dan produktif (Bondan, 2017). Selain mengalami penurunan fisik dan rentan terkena penyakit tertentu, lansia juga rentan terhadap stres. Masalah yang paling sering menyebabkan stres pada lansia adalah post power syndrome. Pada umumnya lansia

merasa tidak diperhatikan lagi oleh anak atau menantunya. Lansia merasa kesepian, padahal dulu mereka selalu dekat dengan anak (Arixis, 2016).

Menurut World Health Organization (WHO) (2012) lanjut usia (lansia) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Undang – undang No 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia adalah penduduk yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Secara umum seseorang dikatakan lanjut usia jika sudah berusia diatas 60 tahun, tetapi defenisi ini sangat bervariasi tergantung dari aspek sosial budaya, fisiologis dan kronologis (Fatimah, 2015). Dikatakan lansia apabila ada tanda perubahan yang terlihat pada fisik seperti keriput rambut beruban, gigi mulai ompong, pendengaran dan penglihatan mulai berkurang, mudah lelah, gerakan lamban dan kurang lincah, serta terjadi penimbunan terutama diperut dan pinggul. Perasaan yang tidak berguna, mudah sedih, insomnia, stres, depresi, ansietas dan demensia juga merupakan perubahan psikologis yang sering dijumpai pada lansia. Dari beberapa masalah tersebut stres merupakan salah satu faktor yang paling tinggi untuk memicu kegagalan seseorang dalam mempertahankan keseimbangan terhadap suatu kondisi. Stres adalah respon adaptif dipengaruhi karakteristik individual atau proses psikologi, yaitu akibat dari tindakan, situasi, atau kejadian eksternal yang menyebabkan seseorang mengalami perubahan fisik dan psikologis (Kreitner dan Kinicki, 2014).

Peningkatan jumlah populasi lansia saat ini menjadi isu penting bagi dunia. Berdasarkan data World Population Prospect: The 2-15 Revisions, pada tahun 2015 terdapat 901 juta jumlah lansia yang terdiri dari jumlah populasi global. Pada tahun 2015 – 2030 jumlahnya diproyeksikan akan tumbuh sekitar 56% menjadi 1,4 milyar (Unites Nations. 2015). Populasi orang berusia di atas 65 tahun sedunia sekarang berada ada 617 juta orang. Angka tersebut setara dengan 8,5 persen dari jumlah seluruh penduduk planet ini. Namun demikian, sebelum tahun 2050, jumlah

penduduk lanjut usia meningkat menjadi 1,6 miliar orang setara dengan hampir 17% penduduk dunia saat itu (U.S. National Institute on Aging (NIA), 2016).

Menurut WHO di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total polulasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Tahun 2016 Indonesia punya 22,6 juta lansia atau 8,75 persen penduduk dengan umur tengah 28 tahun. Diperkirakan pada tahun 2030, jumlah itu akan naik jadi 41 juta orang atau 13,82 persen penduduk dengan umur tengah 32 tahun (Badan Pusat Statistik, 2016). Di Indonesia terdapat 11 provinsi dengan persentase lansia lebih dari 7%. Provinsi Sumatera Barat salah satu provinsi yang memiliki populasi lansia di Sumatera Barat mencapai angka 44.403 orang dengan jumlah populasi terbanyak di kabupaten Padang Pariaman dengan jumlah 28.896 (Badan Pusat Statistik, 2019).

Proses penuaan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi dan kesehatan. Hal ini disebabkan karena semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah maupun penyakit. Proses penuaan merupakan proses alami yang dapat menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada jaringan tubuh yang dapat mempengaruhi fungsi, kemampuan tubuh dan jiwa (Potter & Perry, 2014).

Tinggal di panti werdha seringkali menimbulkan stres, karena mereka harus beradaptasi dengan lingkungan baru dan bertemu dengan orang-orang baru yang berasal dari kebudayaan keluarga yang berbeda-beda. Namun demikian, ketika seseorang memutuskan untuk tinggal di panti werdha, mempunyai sisi positif dan sisi negatif. Sisi positif tinggal di panti werdha

adalah lansia bisa bergaul dengan orang seusianya karena merasa sama dalam hal umur yang memasuki usia dewasa akhir (lansia), bisa bersosialisasi dan berinteraksi. Tapi dari sisi negatifnya, lansia yang tinggal di panti werdha padahal mereka masih mempunyai keluarga, keluarganya dianggap telah melupakan orang tuanya (Ariks, 2016) serta lebih membuat lansia merasa kesepian.

Keputusan keluarga untuk menempatkan orang lansia di panti werdha belum tentu dapat diterima oleh lansia. Mereka mungkin merasa terbuang, tidak dibutuhkan lagi, terisolasi, dan kehilangan orang-orang yang dicintai. Selain itu, panti werdha merupakan tempat yang relatif asing bagi lansia jika dibandingkan dengan tinggal di rumahnya sendiri bersama keluarganya. Hal ini dapat menjadi stressor, baik yang berasal dari dirinya maupun dari lingkungan. Walaupun kadang-kadang penempatan lansia di suatu panti maupun lembaga-lembaga sosial disebabkan oleh keinginan para lansia itu sendiri atau karena kondisi keluarga (Soekamto, Afrida & Wahyuningsih, 2016).

Pada kenyataan sekarang ini memperlihatkan bahwa para lansia yang tinggal di panti sosial atau panti perawatan dan jauh dari anak cucu, ternyata dapat membuat lansia tersebut merasa kesepian, sendiri dan terisolasi. Apalagi jika tiba

saat saat liburan yang berarti saat berkumpul bersama keluarga dan mengingatkan lansia pada masa-masa bahagia saat masih banyak orang yang mereka cintai ada di sekitar mereka. Data penelitian terdahulu menyebutkan bahwa kelompok lansia yang mengalami perasaan kesepian menempati urutan yang paling atas dengan prosentase 37,37% yang berarti secara keseluruhan mereka mengalami kesepian. Dan keadaan ini menonjol pada penghuni panti werdha (Haditono, 2018).

Ada beberapa terapi yang digunakan dalam menangani kecemasan yakni farmako terapi yaitu terapi dengan obat-obatan dan psikoterapi yakni terapi psikologi seperti memberikan terapi berfikir positif (Kholidah, 2017), Menggunakan Teknik Self-Instruction (Nurmaliyah, 2014) dan terapi tertawa (Lestari, 2016)

Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pra Eksperimen dengan rancangan pra-posttes dalam satu kelompok (One-group pra-post test design), dengan jumlah sampel yang sebanyak 42 orang.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Kecemasan Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Kecamatan 2x11Enam Lingkung

Variabel Kecemasan	Mean	SD	Beda Mean	P Value
Sebelum Intervensi	33,07	3,73	7,83	0,000
Setelah Intervensi	25,24	2,95		

Dari **tabel 1** dapatkan bahwa rata-rata skor kecemasan responden sebelum dilakukan intervensi adalah 33,07 dengan standar deviasi 3,73. Sedangkan rata-rata skor kecemasan setelah dilakukan intervensi adalah 25,24 dengan standar deviasi 2,95. Hasil Uji statistic di dapatkan nilai p Value = 0,00, dan dapat di simpulkan adanya pengaruh terapi tertawa terhadap kecemasan

lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Kecamatan 2x11Enam Lingkung.

Terapi tawa merupakan suatu cara untuk membantu seseorang dalam menghadapi masalah, misalnya stres, marah, dan jenuh. Tertawa tentu membuat siapapun yang melakukannya merasa lega, lapang, dan bahagia. Tertawa juga merupakan bentuk emosi positif yang mudah menular (Baihaqi, 2015). Terapi tawa adalah suatu terapi atau

obat yang bermanfaat bagi kesehatan psikologis maupun fisiologis misalnya mengeluarkan hormon stres seperti epinephrine dan kortisol serta menghasilkan hormon endorphin yang membuat seseorang merasa nyaman dan bahagia serta meningkatkan jumlah sel T yang berhubungan dengan antibody sehingga seseorang tidak mudah terserang penyakit. Dalam hal ini terapi tawa dapat digunakan sebagai tindakan pencegahan maupun pengobatan (Satish, 2012).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Lestari (2016) mengatakan dalam penelitiannya bahwa ada pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan lansia dengan nilai Pvalue 0,00. Pada penelitian Samodara, Paladeng, dan Kallo (2015) juga mengatakan bahwa ada pengaruh terapi tertawa terhadap kecemasan lansia dengan nilai Pvalue 0,00. Penelitian lain Ruspawan dan Wulandari (2015) mengatakan bahwa ada pengaruh terapi tertawa terhadap kecemasan lansia di panti dengan nilai Pvalue 0,000

Menurut asumsi peneliti bahwa dengan terapi tertawa dapat menurunkan kecemasan pada lansia karena dengan tertawa membuat lansia merasa bahagia dan wajahnya nampak ceria. Dengan kebahagiaan tersebut juga dapat membuat lansia tidak kurang berfikir negatif seperti jauh dari anak dan cucunya. Hal ini bisa menjadi masukan bagi tenaga kesehatan bahwa terapi terdapat dapat menurut tingkat kecemasan pada seseorang. Menurut pendapat Lestari (2014) terapi tertawa adalah salah satu cara untuk mencapai kondisi rileks. Tertawa dapat menyebabkan hormon anti stress endorfin dilepaskan dan akan mengurangi hormon pemicu stress cortisol, adrenalin, epineprine yang keluar ketika seseorang mengalami stress, sedangkan menurut Setyoadi & Kushariyadi (2011) saat tertawa bukan hanya hormon endorfin saja yang keluar tetapi banyak hormon positif yang muncul. Keluarnya hormon positif yaitu hormon yang keluar yang diproduksi oleh tubuh ketika merasa bahagia, ceria dan gembira seperti hormon beta-endorfin dan endomorfine.

Menurut peneliti terapi tawa dilakukan dengan cara mengajak klien melakukan aktivitas tertawa dan gerakan tubuh dengan

melakukan latihan teknik tawa untuk memunculkan tertawa alami lewat perilakunya sendiri. hal tersebut akan membuat individu akan berlatih melakukan gerakan motorik dan suara tertawa, yang akhirnya bisa menurunkan kecemasan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin dapat diketahui kesimpulan sebagai berikut, Ada pengaruh terapi tertawa terhadap kecemasan lansia dengan nilai P Value = 0,00 < α (0,05).

Daftar Pustaka

1. Arixs (2016). Plus Minus Menitipkan Orang Tua di Panti Jompo. Jakarta: Erlangga.
2. Badan Pusat Statistik. (2015). Statistik Penduduk Lanjut Usia. Diakses dari http://www.bps.go.id/website/pdf_publicasi/Statistik-Penduduk-Lanjut-Usia-2014.pdf.
3. Fatimah.(2015). Merawat Manusia Lanjut Usia Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik.Jakarta : CV Trans Info Media
4. Haditono, Sr (2018). Kebutuhan dan Citra Diri Orang Lanjut Usia. Lembaga Penelitian Universitas Gajah Mada Jogjakarta: Fakultas Psikologi
5. Kholidah, Enik Nur (2017). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. Jurnal Psikologi. 39(1).
6. Lestari, Esterina Fitri (2016). Pengaruh Pelatihan Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia (Lansia) Yang Tinggal Di Panti Werdha Hargo Dedali. Jurnal Psikologi. 6(1)
7. Nurmaliyah, Faridah (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. Jurnal Pendidikan Humaniora. 2(3)
8. Potter & Perry. 2014. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep,

- Proses dan Praktik Volume I. Jakarta : EGC
9. Samodara .Christina, Henry Palandeng, Vandri Kallo. (2015). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stres Psikologis Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Kota Manado. Vol. 3 (2). Jurnal Keperawatan. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/7640>
 10. Satish, P. Dumbre. (2012). Laughter Theraphy. Journal of Pharmaceutical and Scientific Innovation. 1 (III). Hlm 1-2.
 11. Soekamto, ME, Afrida N & Wahyuningsih, S (2016). Hubungan Antara Pemenuhan Kebutuhan Berafiliasi dengan Tingkat Depresi Pada Wanita Lanjut Usia di Panti Werdha. Anima Indonesian Psychological Journal. 15 (2).
 12. United Nation. 2015. World Population Ageing 2015. Diakses dari <http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2015Highlights.pdf>.
 13. WHO. 2012. Interesting Facts About Ageing. Diakses dari <http://www.who.int/ageing/about/facts/en/>. Pada tanggal 28 April 2021.