**PENGARUH TERAPI TAWA (LAUGHTER THERAPY) TERHADAP**

**TINGKAT DEPRESI NEUROTIK PADA LANSIA**

**(Studi di Griya Cinta Kasih Jombang)**

Exwan agus Prasetyo**\*** Maharani\*\* Baderi\*\*\*

**ABSTRAK**

**Pendahuluan** : Depresi merupakan salah satu penyakit mental yang biasa terjadi pada lansia, dengan beberapa tanda kesedihan, defisit aktivitas, motivasi dan kebosanan. Kehilangan pekerjaan, pasangan, dan kesepian, dapat menyebabkan lansia mengalami depresi. Salah satu pengobatan alternatif untuk depresi adalah terapi tawa. Menurut Kataria (2016), depresi pada orang dewasa dapat dikurangi dengan terapi tawa. Tetapi pengaruh terapi tawa terhadap tingkat depresi lansia masih belum jelas. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi tawa terhadap tingkat depresi lansia yang tinggal di fasilitas sosial. **Tujuan** penelitian menganalisa Pengaruh Terapi Tawa (*laughter therapy*). **Metode** : Terhadap Tingkat Depresi neurotik pada Lansia di Griya Cinta Kasih JombangDesain yang digunakan pada penelitian ini adala pra-eksperimental, dengan satu kelompok lansia pre-posttest tunggal. Populasi adalah lansia yang tinggal di fasilitas asrama sosial Griya Cinta Kasih Jombang. Sampel diambil secara purposive sampling, dengan total 30 responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel bebas adalah terapi tawa dan variabel terikat adalah tingkat depresi lansia. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner struktural dengan skala depresi geriatri dan kemudian secara statistik dihitung menggunakan uji peringkat bertanda wilcoxon, dengan tingkat signifikansi α < 0,05.**Hasil** penelitian ini menunjukkan bahwa terapi tawa berpengaruh pada penurunan tingkat depresi pada lansia (p : 0,000). **Kesimpulan** dari penelitian ini bahwa terapi tawa dapat dilakukan untuk mengatasi masalah depresi pada orang tua dan responden diversivisasi dan perlu terapi berkelanjutan, karena depresi dapat terulang kembali. **Saran** bagi perawat di Griya Cinta Kasih Jombang supaya dapat melakukan terapi tersebut secara rutin agar pasien tidak mengalami masalah depresi lebih berat.

**Kata Kunci : Terapi Tawa, Lansia, Depresi**

**T*HE INFLUENCE OF LAUGHTER THERAPY TO THE DEPRESSION***

***LEVEL OF ELDERLY***

***(Study at Griya Cinta Kasih Jombang)***

***ABSTRACT***

***Introduction****: Depression is one of mental illness that commonly happen on elderly, with several signs of sadness, activity and motivation deficit, and boredom. Losing job, partner, and loneliness, may lead elderly into depression.* ***Purpose :*** *One of alternative treatments for depression is laughter therapy. According to Kataria (2016), depression in adult can be decreased by laughter therapy. But the influence of laughter therapy to the depression level of elderly remains unclear. Thus, this study was aimed to investigate the influence of laughter therapy to the depression level of elderly who live in Social Facility.* ***Methode:*** *The design used in this study was pra-experimental, with a single pre-posttest group of elderlies. The population was elderly who live in Social Boarding Facility Griya Cinta Kasih Jombang. The sample was taken by purposive sampling, with total of 11 respondents according to inclusion and exclussion criterias. The independent variable was laughter therapy with the dependent variable was depression level of elderly. The data were collected using structural questionnaire whith geriatric depression scale and were then statistically counted using wilcoxon signed rank test, with level of significiance of α ≤ 0,05.****Result*** *showed that laughter therapy have influenced on the reduction of the level of depression in elderly (p : 0,003).* ***Conclusion :*** *It can be conclude that laughter therapy can be performed to overcome the depression problem in elderly and it is should be recommended for the caregiver. Further studies should involve diversivication respondents and need to continuous therapy, because depression can reoccur.* ***Suggestions*** *for nurses at Griya Cinta Kasih Jombang to be able to carry out such therapy routinely so that patients do not experience more severe depression problems.*

***Keywords: laughter therapy, eldersly,drepesion***

**PENDAHULUAN**

Depresi pada lansia merupakan salah satu dampak negatif penurunan fungsi tubuh yang ditandai dengan perasaan sedih berlebihan, terganggunya pola tidur, kehilangan selera makan, hasrat seksual, serta minat dalam melakukan aktivitas (Davison, dkk, 2010). Depresi dapat menimbulkan dampak negatif seperti perasaan tidak berguna, mudah marah, sedih, merasa disingkirkan dan tidak dibutuhkan lagi.

Data WHO pada tahun 2017 menjelaskan bahwa terdapat sekitar 35 juta orang terkena depresi.Kementrian kesehatan menyatakanorang dewasa Indonesia yang mengalami gangguan mental emosional berupa gangguan kecemasan dan depresi sebanyak 11,6% dari 150 juta jiwa (Hidayat, 2016). Data Riskesdas tahun 2017menunjukkan prevalensi ganggunan mental emosional di Provinsi Jawa Timur bahwa gejala-gejala depresi usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 16 juta orang atau 8,3% . Hasil Study pendahuluandi panti Griya Cinta Kasih tahun 2018,tercatat ada 42 lansia yang masuk ke Griya Cinta Kasih karena depresi,mulai dari depresi ringan,sedang, hingga berat.

Dampak gangguan depresi pada lanjut usia dapat mempengaruhi faktor fisik, psikologis dan sosial yang saling berinteraksi secara merugikan dan memperburuk kualitas hidup dan produktifitas kerja pada lanjut usia. Faktor fisik yang dimaksud adalah penyakit fisik yang diderita lanjut usia. Faktor psikologis meliputi kondisi sosial ekonomi, sedangkan faktor sosial yang berpengaruh adalah berkurangnya interaksi sosial atau dukungan sosial dan kesepian yangdialami lanjut usia. Kaplan, 1998 (Dalam Dianingtyas, 2016).

Tertawa dapat menyebabkan hormon anti stress *endorfin* dilepaskan dan dapat mengurangi hormon pemicu stress *cortisol, adrenalin, epineprine* yang keluar ketika seseorang mengalami depresi (Lestari, 2014). Saat tertawa bukan hanya hormon *endorfin* saja yang keluar tetapi ada 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 endomorfin*

Menganalisa Pengaruh Terapi Tawa (*laughter therapy*) Terhadap Tingkat Depresi neurotik pada Lansia di Griya Cinta Kasih Jombang

**BAHAN DAN METODE PENELITIAN**

Desain yang digunakan pada penelitian ini adala pra-eksperimental, dengan satu kelompok lansia pre-posttest tunggal. Populasi adalah lansia yang tinggal di fasilitas asrama sosial Griya Cinta Kasih Jombang. Sampel diambil secara purposive sampling, dengan total 30 responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel bebas adalah terapi tawa dan variabel terikat adalah tingkat depresi lansia. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner struktural dengan skala depresi geriatri dan kemudian secara statistik dihitung menggunakan uji peringkat bertanda wilcoxon, dengan tingkat signifikansi α < 0,05.

**HASIL PENELITIAN**

**Data Umum**

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamindi Griya Cinta Kasih Jombang bulan Juni 2019

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Jenis Kelamin | Frekuensi | Presentase (%) |
| 1 | Laki-laki | 8 | 26,7 |
| 2 | perempuan | 22 | 73,3 |
|   | Total  | 30 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2019.

Menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 22 orang (73,3%).

Tabe 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di Griya Cinta Kasih Jombang bulan Juni 2019

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | pendidikan | Frekuensi | Presentase (%) |
| 1 | Tidak Sekolah | 17 | 56,7 |
| 2 | SD | 13 | 43,3 |
| 3 | SMP | 0 | 0 |
| 4 | SMA | 0 | 0 |
|  | Total | 30 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2019.

Menunjukkan bahwa sebagian besar responden pendidikannya tidak sekolah sejumlah 17 orang (56,7%).

Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di Griya Cinta Kasih Jombang bulan Juni 2019

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Umur | Frekuensi | Presentase (%) |
| 1 | 45-59 | 6 | 20 |
| 2 | 60-74 | 14 | 46,7 |
| 3 | 75-90 | 6 | 20 |
| 4 | >90  | 4 | 13,3 |
|  | Total | 30 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2019.

Tabel 3 menunjukkan bahwa hampir setengah responden berumur 60-74 tahun sejumlah 14 orang (46,7%).

Tabel 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Perkawinan di Griya Cinta Kasih Jombang bulan Juni 2019

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Status Perkawinan | Frekuensi | Presentase (%) |
| 1 | Tidak kawin | 0 | 0 |
| 2 | Janda/duda | 30 | 100 |
| 3 | Kawin  | 0 | 0 |
|  | Total | 30 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2019.

Dari Tabel 4 menunjukkan bahwa seluruh responden status perkawinannya janda/duda sejumlah 30 orang (100%).

Tabel 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Sebelum Masuk Panti di Griya Cinta Kasih Jombang bulan Juni 2019.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Pekerjaan sebelum masuk panti | Frekuensi | Presentase (%) |
| 1 | Tidak bekerja | 12 | 40 |
| 2 | pensiunan | 6 | 20 |
| 3 | Petani  | 4 | 13,3 |
| 4 | wiraswasta | 3 | 10 |
| 5 | Lain-lain | 5 | 16,7 |
|  | Total | 30 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2019.

Tabel 5 menunjukkan bahwa hampir setengah responden tidak bekerja sebelum masuk panti sebesar 12 orang (40%).

**Data Khusus**

Tabel 6 Tingkat depresi sebelum dilakukan terapi tawa (*laughter therapy*)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Tingkat Depresi | Frekuensi | Presentase (%) |
| 1 | Berat | 7 | 23,3 |
| 2 | Sedang | 23 | 76,7 |
| 3 | Tidak ada gejala | 0 | 0 |
|  | Total | 36 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2019.

Tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum dilakukan terapi tawa tingkat depresinya sedang sejumlah 23 orang (76,7%).

Tabel 7 Tingkat depresi sesudah dilakukan terapi tawa (*laughter therapy*)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Tingkat Depresi | Frekuensi | Presentase (%) |
| 1 | Berat | 0 | 0 |
| 2 | Sedang | 0 | 0 |
| 3 | Tidak ada gejala | 30 | 100 |
|  | Total | 30 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2019.

Tabel 7 menunjukkan bahwa seluruh responden sesudah dilakukan terapi tawa tingkat depresinya tidak ada gejala sejumlah 30 orang (100%).

Tabel 8 Hasil tabulasi silang pengaruh pelaksanaan terapi tawa (*laughter therapy*) terhadap tingkat depresi lansia di Griya Cinta Kasih Jombang bulan Juni 2019.

|  |  |
| --- | --- |
| Tingkat depresi  |  |
| Sebelum terapi | SesudahTerapi  |
| F | % | F | % |
| Berat  | 7 | 23,3 | 0 | 0 |
| Sedang | 23 | 76,7 | 0 | 0 |
| Tidak ada gejala | 0 | 0 | 30 | 100 |
| Jumlah | 30 | 100 | 30 | 100 |
| *Uji Wilcoxon*  *p value=* 0,000 < 0,05 |

Tabel 8 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi tawa hampir seluruh responden tingkat depresinya sedang sejumlah 23 orang (76,7%), setelah dilakukan terapi tawa seluruh responden tingkat depresinya tidak ada gejala sejumlah 30 orang (100%).

Hasil uji *Rank Spearman* ditemukan hasil bahwa signifikansi ρ 0,003 dengan ρ lebih kecil dari α (0,05) sehingga dapat dinyatakan H1 diterima atau ada hubungan *Self efficacy* dengan *Self care* Pada Penderita Stroke Di Ruang Flamboyan Rumah Sakit Umum Daerah Jombang.

**PEMBAHASAN**

**Tingkat depresi sebelum dilakukan terapi tawa (*laughter therapy*)**

Data pada tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum dilakukan terapi tawa tingkat depresinya sedang sejumlah 23 orang (76,7%).

Terjadinya depresi pada lansia di Griya Cinta Kasih Jombang dikarenakan responden sudah kehilangan pasangan dan kematian anak, sesuai status demografi bahwa seluruh responden 100% memiliki status perkawinan janda. Berdasarkan tabel 1 bahwa seluruh responden berjenis kelamin perempuan 100%, depresi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor psikososial, faktor psikologi, faktor budaya, dan faktor genetik.

Faktor psikososial yang meliputi kemampuan adaptasi lansia untuk tinggal di panti, tidak ada kunjungan dari keluarga, kehilangan pekerjaan, dan kematian pasangan sangat berperan terhadap terjadinya depresi pada lansia. Sebagian besar responden responden pendidikannya tidak sekolah sejumlah 17 orang (56,7%). Melalui pendidikan, individu memperoleh pengalaman dari berbagai latihan maupun tugas.

Berbekal pengalaman dalam belajar individu akan cepat tanggap terhadap stimulus yang datang dan berusaha menyelesaikannya dengan cara yang adptif. Berdasarkan hasil wawancara, pengalaman yang tidak menyenangkan juga terjadi pada responden di masa lalu karena harta benda yang dijual oleh sanak saudara sehingga tidak ada jaminan kesejahteraan dan hidup serba kekurangan di hari tua menyebabkan rasa tidak berharga, sedih yang berkepanjangan, dan muncul depresi.

Depresi adalah gangguan alam perasaan (*mood*) yang ditandai dengan kemurungan dan kesedihan yang mendalam dan berkelanjutan sehingga hilangnya kegairahan hidup, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (*reality testing ability/*RTA, masih baik), kepribadian tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/*splitting of personality*) perilaku dapat terganggu tetapi dalam batas-batas normal (Hawari, 2007).

Menurut Syarifah dalam Rahmawati (2006) sulit bagi lansia meninggalkan rumah lamanya yang selama ini ditempati bersama-sama orang-orang yang dicintainya. Yang tentu saja mempunyai kenangan manis. Selain itu sikap konservatif lansia menambah sulit untuk menyesuaikan diri pada lingkungan baru. Kondisi ini dapat menyebabkan perasaan tertekan, kesedihan, dan putus asa. Persoalan hidup yang mendera lanjut usia sepanjang hayatnya seperti: konflik dengan keluarga atau anak, berkurangnya interaksi sosial, kurang rasa keakraban, kurangnya kegiatan juga bisa memacu terjadinya depresi (Rahmawati, 2006).

**Tingkat depresi sesudah dilakukan terapi tawa (*laughter therapy*)**

Data pada tabel 7 menunjukkan bahwa seluruh responden sesudah dilakukan terapi tawa tingkat depresinya tidak ada gejala sejumlah 30 orang (100%).

Terapi tawa yang dilakukan di Griya Cinta Kasih Jombangdapat membantu lansia agar tetap semangat, tidak bosan, merasa hidup kosong dan keluar dari depresi, karena terapi tawa adalah kegiatan baru yang menyenangkan. Serta Kebahagiaan yang dirasakan dalam melakukan kegiatan baru akan mendorong sikap positif dan optimis dalam menghadapi kehidupan. Sesuai hasil kuesioner GDS, setelah dilakukan terapi tawa (*laughter therapy*) kebanyakan responden mengalami perubahan yang signifikan pada item no 4, 5, 7, 11, dan 13, yaitu responden merasa tidak bosan, mempunyai semangat yang baik, merasa bahagia dan senang. Oleh karena itu terapi tawa (*laughter therapy*) bisa menjadi alternatif agar lansia tetap berolahraga.

Terapi tawa (*laughter therapy*) adalah kegiatan bermain yang menyenangkan bagi lansia. Tahapan dan gerakan dalam terapi tawa menjadi daya tarik, agar lansia ikut dalam kegiatan olahraga (terapi tawa) sehingga diharapkan menambah semangat dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Setelah pelaksanaan terapi tawa, tingkat aktivitas lansia mengalami peningkatan walaupun tidak signifikan. Hal ini sejalan dengan pendapat Keliat (2004) bahwa aktivitas dalam kelompok memberikan pengalaman baru sehingga mengurangi perasaan kosong dan perasaan bosan. Menurut Hawari (2007)

**Pengaruh terapi tawa (*laughter therapy*) terhadap tingkat depresi**

Data pada tabel 8 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi tawa hampir seluruh responden tingkat depresinya sedang sejumlah 23 orang (76,7%), setelah dilakukan terapi tawa seluruh responden tingkat depresinya tidak ada gejala sejumlah 30 orang (100%).

Dari hasil penelitian menggunakan uji wilcoxon menunjukkan nilai probabilitas atau taraf kesalahan (p : 0,000) jauh lebih kecil dari nilai signifikan (α : 0,05) maka H1 diterima dan H0 ditolak yang berarti bahwa Responden mengungkapkan bahwa dengan kegiatan yang dilakukan bersama-sama bisa menambah keakraban di antara penghuni selain itu dengan terapi tawa bisa menambah rasa percaya diri, karena responden bebas mengekspresikan diri di tempat umum.

Berdasarkan uraian di atas dan didukung dengan teori yang ada dapat dikatakan bahwa terapi tawa (*laughter therapy*) mempunyai pengaruh terhadap penurunan depresi pada lansia, hal ini dapat dilihat dari penurunan derajat skor depresi yang terjadi pada semua responden setelah dilakukan terapi tawa (*laughter therapy*).

Aksis HPA memegang peranan penting dalam beradaptasi terhadap stress baik stress eksternal maupun internal. Ketika berespons terhadap ketakutan, marah, cemas, dan hal-hal yang tidak menyenangkan terjadi peningkatan aktivitas aksis HPA. Pada keadaan depresi terjadi

**SIMPULAN DAN SARAN**

**Simpulan**

1. Sebelum dilakukan terapi tawa (*laughter therapy*) responden mengalami depresi sedang dan berat.
2. Setelah dilakukan terapi tawa (*laughter therapy*) seluruh responden mengalami penurunan tingkat depresi dengan kriteria tidak depresi.
3. Ada pengaruh terapi tawa (*Laughter Therapy*) terhadap tingkat depresi neurotik pada lansia di Griya Cinta Kasih Jombang

**Saran**

1. Bagi Responden

Diharapkan responden rutin mengikuti kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh pihak Griya Cinta Kasih agar mengurangi tingkat depresi neurotik misalkan dengan terapi tawa, terapi aktivitas kelompok, dan lain sebagainya.

1. Bagi Petugas kesehatan

Bagi perawat, dapat menggunakan terapi tawa sebagai salah satu alternatif terapi yang dapat digunakan dalam melaksanakan asuhan keperawatan untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia.

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh terapi tawa terhadap lansia depresi dengan menggunakan sampel yang didiversifikasikan dan melakukan post test (evaluasi) GDS 15 beberapa hari setelah pertemuan terakhir terapi tawa *(laughter therapy)*

**KEPUSTAKAAN**

Darmojo, R Boediono, (2006). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut).* Jakarta: Balai Penerbit FKUI, hal 3-12, 195.

Davidson, G., Neale, J.M.,& Kring, A.M.(2015). *Psikologi AbnormalEdisi ke- 9*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.

Keliat, (2017). *Terapi Modalitas Keperawatan: Terapi Aktivitas Kelompok. Makalah Pelatihan Keperawatan di Lawang 17-20 Mei. Tidak dipublikasikan*.

Maramis, Willy F, (2015). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Edisi 9*. Surabaya: Airlangga University Press, hal:494-496, 576-583.

Maryam, Siti R, (2017). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika, hal: 87-88.

Nursalam, 2017, *Metedologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*, Edisi 4, Jakarta Selatan: Salemba Medika.

Rahmawati, (2014). *Pengaruh pelaksanaan Terapi Kenangan (Reminescence Group Strategies) terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya*. Skripsi tidak dipublikasikan. Surabaya: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.