

TERAPI TAWA MENURUKAN DEPRESI LANSIA

Ni Putu Esi Pradnyadiansari¹, Yustina Kristianingsih², Theresia Etik Lusiani³

^{1,2,3} STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya

e-mail: esipds87@gmail.com

Abstract: Aging process can cause changing of physical, changing of cognitive, changing of psychosocial and can be cause of stress in the elderly. One of the non pharmacological therapy for reducing depression was laughter therapy. The phenomenon founded at Panti Werdha Bakti Luhur, some elderly lonely feeling, boring, withdrawn, insomnia, and unhappy in the nursing home. The aimed of this study to analyze the effect of laughter therapy on the level of elderly depression. The design of this study was pre-experimental one-group-pre-post test design. The population in this study was elderly at the Panti Werdha Bhakti Luhur and selected by using simple random sampling technique to found 40 respondents. The independent variable was laughter therapy and the dependent variable was depression. The data was collected by a Geriatric Depression Scale questionnaire. The results before laughter therapy more than 50% (55%) of respondents was with moderate-severe depression. After laughing therapy, 68% of the respondents had mild depression. 12,5% of respondent was ties. Wilcoxon test results by a significant level $\alpha = 0.05$ and p value = 0.000, p value $< \alpha$ then there is influence of giving laughter therapy to the level of depression in the elderly. Laughter therapy can reduce the depression of the elderly. Therefore, researchers suggest to the nursing home and elderly at Panti Werdha Bhakti Luhur in dealing with elderly depression one of them with laughter therapy.

Keywords : laughter therapy, depression, elderly

Abstrak: Proses menua menyebabkan perubahan fisik, kognitif, psikososial dan akan menjadi stresor pada lansia. Salah satu penanganan nonfarmakologi untuk menurunkan depresi adalah terapi tawa. Fenomena yang terjadi di Panti Werdha Bakti Luhur, beberapa lansia mengungkapkan perasaan kesepian dan bosan, lebih suka menyendiri, insomnia, tidak bahagia tinggal di panti. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh terapi tawa terhadap tingkat depresi lansia. Desain penelitian ini adalah *pra eksperimental one-group-pre-post test design*. Populasi dalam penelitian adalah lansia di panti wedha Bhakti Luhur dan dipilih dengan menggunakan teknik *simple random sampling* sebanyak 40 responden. Variabel independen adalah terapi tawa dan variabel dependen adalah depresi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian kuesioner *Geriatric Depression Scale*. Hasil penelitian sebelum diberikan terapi tawa lebih dari 50% (55%) responden mengalami depresi sedang-berat. Sesudah diberikan terapi tawa sebagian besar 68% responden mengalami depresi ringan. 12,5% responden tidak mengalami perubahan tingkat depresi. Hasil uji *Wilcoxon* dengan tingkat signifikan $\alpha = 0,05$ dan harga p = 0,000, nilai p $< \alpha$ maka ada pengaruh terapi tawa terhadap tingkat depresi lansia. Terapi tawa dapat menurunkan depresi lansia. Oleh karena itu peneliti memberikan saran kepada panti dan lansia di Panti Werdha Bhakti Luhur dalam menangani depresi lansia salah satunya dengan terapi tawa.

Kata Kunci: terapi tawa, depresi, lansia

PENDAHULUAN

Pertambahan usia akan menimbulkan perubahan-perubahan fisik dan struktur dan kemunduran fungsi. Kemunduran fungsi organ tubuh khususnya pada lansia menyebabkan lansia rawan terhadap berbagai masalah kesehatan (Azizah, 2011, hal: 65). Masalah lansia yang sering yaitu kurangnya kemampuan dalam beradaptasi terhadap perubahan psikologis sehingga

lansia akan mengalami gangguan psikologis salah satunya yaitu depresi (Kozier, Erb, & Berman, 2010). Depresi merupakan terganggunya fungsi manusia yang berkaitan dengan alam perasaan yang sedih, suatu penderitaan, dan perasaannya yang berkepanjangan (Azizah, 2011, hal: 66). Fenomena yang terjadi di panti werdha Bakti Luhur Sidoarjo, beberapa lansia mengungkapkan perasaan kesepian dan bosan, lebih suka menyendiri, susah tidur,

tidak bahagia tinggal di panti.

Di Indonesia prevalensi depresi pada lanjut usia yakni sekitar 11,6% atau 17,4 juta jiwa yang mengalami gangguan mental emosional atau gangguan kesehatan jiwa seperti depresi (Depkes, 2012). Menurut Stanley & Beare (2007) dalam buku Azizah (2011) bahwa depresi menyerang 10-15% lanjut usia 65 tahun keatas yang tinggal di keluarga dan angka depresi meningkat secara drastis pada lanjut usia yang tinggal di institusi dengan sekitar 50- 70%. Berdasarkan survey pendahuluan peneliti di Panti Werdha Bhakti Luhur Tropodo Sidoarjo dengan membagikan kuesioner *Geriatric Depression Scale* kepada 10 orang lansia, didapatkan hasil 5 orang lansia mengalami depresi sedang/berat dengan keluhan tidak semangat dalam melakukan aktifitas seperti senam pagi, mudah lelah, sering terbangun pada malam hari dan sulit untuk tidur kembali. Sedangkan 3 orang mengalami depresi ringan, dan 2 orang lansia tidak mengalami depresi.

Depresi pada lansia disebabkan oleh stress dalam menghadapi perubahan-perubahan kehidupan seperti masa pensiun yang terpaksa, kematian pasangan, kemunduran kemampuan atau kekuatan fisik dan kemunduran kesehatan serta penyakit fisik, kedudukan sosial, keuangan, penghasilan (Azizah, 2011, hal: 66). Gejala depresi ditandai dengan kesedihan, harga diri rendah, rasa bersalah, putus asa, dan perasaan kosong (Hawari, 2013). Dampak yang timbul pada lansia yang depresi terlihat dari perilaku mereka yang sering mengalami gangguan tidur, lelah, lemas, kurang bersemangat, merasa tidak berguna (Keliat, 2011).

Terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat depresi salah satunya adalah terapi tawa. Manfaat dari terapi tawa adalah untuk membina hubungan, meredakan ketegangan dan kecemasan, melepaskan rasa marah, dan mengatasi perasaan yang menyakitkan (Kozier, 2010, hal: 319). Terapi tawa dapat menurunkan depresi (Hae Jin Ko & Chang

Ho Youn, 2011). Menurut Kataria (2004) terapi tawa berguna untuk memperkuat sistem kekebalan, menghilangkan rasa sakit yang alami karena tawa meningkatkan hormon endorphine dalam tubuh, yang merupakan penghilang rasa sakit alami.

Tujuan penelitian ini adalah menganalisa pengaruh terapi tawa terhadap tingkat depresi lansia di Panti Werdha Bhakti Luhur Sidoarjo.

METODE

Desain penelitian menggunakan desain penelitian *pra eksperimental one-group-pre-post test design*. Populasi adalah lansia di Panti Werdha Bhakti Luhur dengan teknik sampling yang digunakan *simple random sampling* dan jumlah sampel sebanyak 40 responden yang memenuhi kriteria inklusi bersedia menjadi responden, tidak menggunakan antidepresan, tidak mempunyai gangguan pendengaran, tidak memiliki riwayat penyakit TBC, hernia, wasir, sesak nafas,

dapat diajak komunikasi verbal. Instrumen yang digunakan adalah *Geriatric Depression Scale (GDS)*. Variabel independen dalam penelitian adalah terapi tawa dan variabel dependen adalah depresi. Terapi tawa dilakukan 8 kali selama 4 minggu dan dilakukan 2 kali dalam seminggu dan setiap sesi pertemuan berlangsung selama 20-30 menit. Pengukuran tingkat depresi dilakukan sebelum dilakukan terapi tawa dan setelah dilakukan terapi tawa yaitu pada pertemuan ke 8. Kuesioner sebelum terapi tawa diberikan kode A serta nomor pada responden dan kuesioner setelah terapi tawa diberikan kode B dan nomor responden sesuai dengan *pre* terapi tawa. Hasil pengisian lembar kuesioner sebelum dan sesudah diberikan terapi tawa dikumpulkan dan dipergunakan sebagai data dalam penelitian. Analisa data dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon test* dengan signifikansi $\alpha=0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan perbedaan tingkat depresi sebelum dan sesudah diberikan Terapi Tawa antara lain sebelum diberikan Terapi Tawa 45% responden depresi ringan, responden mengalami depresi sedang-berat 55% dan setelah diberikan Terapi Tawa menjadi

32% tidak ada depresi, 68% depresi ringan. Hasil penelitian setelah dilakukan uji statistik menggunakan *Wicoxon test* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ didapatkan harga $p = 0,000$ oleh karena $p < \alpha$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh terapi tawa terhadap tingkat depresi lansia di Panti Werdha Bhakti Luhur.

Tabel 1 Karakteristik Responden

No	Variabel	Frekuensi	Prosentase	Mean \pm SD
1	Karakteristik usia			
	60-69 tahun	21	53	69 \pm 4,788
	70-79 tahun	18	45	
	80-89 tahun	1	3	
2	Karakteristik keinginan tinggal dipanti			
	Keinginan pribadi	15	37	
	Keinginan keluarga	16	63	
	Karakteristik bersosialisasi			
3	Mudah bersosialisasi	20	50	
	Sulit bersosialisasi	20	50	
	Karakteristik lama tinggal di panti			
4	< 1 tahun	13	33	
	> 1 tahun	27	67	
	Karakteristik kunjungan keluarga			
5	Pernah	19	48	
	Tidak pernah	21	52	
	Karakteristik frekuensi kunjungan			
6	keluarga			
	1x	16	87	
	2x	3	13	

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian sebelum dilakukan terapi tawa menunjukkan bahwa 18 responden mengalami depresi ringan dan 22 responden mengalami depresi sedang-berat. Jika ditinjau dari aspek faktor psikososial lama tinggal di panti menunjukkan bahwa tinggal di panti >1 tahun dari 27 responden terdapat 15 responden mengalami depresi ringan dan 12 responden mengalami depresi sedang-berat. Faktor psikososial lama tinggal di panti mempengaruhi tingkat depresi pada

lansia. Kemampuan adaptasi dan lamanya tinggal di panti mempengaruhi terjadinya depresi. Sulit bagi lansia meninggalkan tempat tinggal lamanya. Lansia yang harus meninggalkan rumah tinggal lamanya merupakan pengalaman yang traumatik bagi lansia sehingga sering mengakibatkan lansia merasa kesepian dan depresi (Azizah, 2011, hal: 73). Sesuai dengan teori dimana lansia yang tinggal di panti lebih lama akan mengalami depresi, hal ini bisa terjadi ketika lansia merasa jenuh dengan keadaan sendiri serta sekelilingnya yang sama setiap harinya atau tidak ada kegiatan

yang berbeda dari hari ke hari, sehingga lansia akan merasa bosan dan memiliki perasaan hampa.

Jika dilihat ditinjau dari aspek keinginan untuk tinggal di panti, responden yang tinggal dipanti karena keinginan keluarga dari 25 responden mengalami depresi ringan sebanyak 5 responden dan depresi sedang-berat 20 responden, angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang tinggal di panti karena keinginan pribadi, ini menunjukkan bahwa faktor psikologis tinggal di panti atas keinginan keluarga mempengaruhi tingkat depresi. Menurut Azizah (2011, hal:73) terjadinya depresi pada lanjut usia yang tinggal dalam panti werdha dipengaruhi oleh faktor psikologis. Faktor psikologis ini dihubungkan dengan motivasi masuk panti werdha sangat penting bagi lanjut usia untuk menentukan tujuan hidup dan apa yang akan dicapai dalam kehidupan dipanti. Lanjut usia yang berada pada suatu tempat dan situasi yang baru tanpa kemauan dari dirinya sendiri akan menimbulkan depresi dimana lanjut usia harus menyesuaikan diri dengan orang-orang yang belum dikenal, aturan serta nilai-nilai yang berbeda, dan keterasingan merupakan stressor bagi lansia. Sesuai dengan teori dimana lansia yang tinggal dipanti werdha Bhakti Luhur Tropodo Sidoarjo bukan atas kemauan sendiri tinggal di panti melainkan karena keluarga menyebabkan lansia akan berpikiran bahwa panti werdha merupakan tempat pengasingan bagi dirinya yang tidak lagi diinginkan oleh keluarga serta lansia sering menganggap dirinya tidak dicintai dan dihargai oleh keluarganya karena harus menghabiskan waktu di panti yang dapat menyebabkan terjadinya depresi pada lansia.

Namun ada 16 responden yang alasan tinggal dipanti karena keinginan sendiri mengalami depresi, diantaranya 13 responden mengalami depresi ringan dan 3 responden depresi sedang-berat, hal ini disebabkan karena tidak ada kunjungan keluarga, dimana seharusnya lansia

dikunjungi keluarga untuk mendapat dukungan sosial, melalui keluarga berbagai masalah-masalah kesehatan bisa muncul sekaligus dapat diatasi. Saat kunjungan keluarga pada lansia berkurang lansia akan merasa dilupakan oleh keluarga dan juga lansia akan merasa kasih sayang keluarga untuknya sudah berkurang. Lansia merasa hanya sebagai beban dari anak serta sanak keluarganya

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari 40 responden yang telah mengikuti terapi tawa mengalami penurunan hasil baik dari tingkat depresi sedang berat ke depresi ringan dan tidak ada depresi. Perubahan yang signifikan terjadi dimana 13 responden tidak ada depresi ringan dan 27 responden mengalami depresi ringan. Menurut Kataria (2004), terapi tertawa untuk mengurangi dan menyingkirkan efek-efek stres seperti depresi. Tertawa menawarkan beberapa manfaat kesehatan psikologis, yakni meningkatkan kepercayaan diri dan memberikan kekuatan mental untuk menghadapi konflik dan tantangan dalam hidup. Hal ini juga membantu untuk keluar dari kecemasan dan depresi, tertawa meningkatkan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain. (Psikoterapis, 2015).

Terapi tawa bermanfaat untuk meningkatkan rasa percaya diri dan dapat lebih mudah untuk bersosialisasi atau berinteraksi baik dengan sesama lansia maupun petugas panti. Hal ini terjadi karena responden tersebut merasakan perubahan dan merasa senang setelah melakukan terapi tawa. Pada awal diberikan terapi tawa lansia kurang aktif dalam mengikuti terapi serta terlihat canggung dengan peneliti namun pada pertemuan berikutnya lansia sudah ada peningkatan dalam mengikuti kegiatan dan lansia sudah mulai akrab dengan peneliti, dilihat dari lansia mau tertawa bersama-sama dengan peneliti. Di dalam kelompok lansia dapat terjadi kontak mata sehingga cara ini untuk menambah efektivitas dan menghasilkan tawa secara alamiah. Kontak

mata berfungsi sebagai stimulus karena tertawa juga merupakan suatu bentuk interaksi sosial dan dapat menular bagi lansia yang lain.

Lansia juga terlihat bercanda dengan teman disampingnya. Lansia juga mengungkapkan menjadi lebih terhibur juga karena lucu melihat peserta lain pada saat tertawa. Selain itu, teknik-teknik dalam terapi tawa dapat diterapkan padalansia dan mudah untuk dilakukan, sehingga lansia terlihat antusias untuk mengikuti terapi tawa. Meskipun beberapa lansia ada yang mengeluh capek, namunsetelah beristirahat sebentar, lansia bersemangat untuk mengikuti terapi tawa lagi. Lansia menyatakan merasa senang dan rileks dan proses terapi diakui menarik,tidak begitu melelahkan dan mudah untuk dilakukan. Setelah diberikan terapi tawa,lansia terlihat jauh ceria dan bersemangat. Lansia juga dengan semangat meneriakkan slogan "Aku adalah orang paling bahagia di dunia."

Menurut Hae Jin Ko dan Chang Ho Youn (2011) terapi tawa dapat menurunkan depresi pada usia lanjut. Mengikuti terapi tertawa menstimulus lansia untuk dapat mengembangkan kemampuan berkomunikasi dan *social support* dan menambah keakraban dalam hubungan sesama lansia (Azizah, 2011). Terapi tawa (*laughter therapy*) mengakibatkan detak jantung menjadi lebih cepat, tekanan darah meningkat dan kadar oksigen dalam darah akan bertambah akibat nafas bertambah cepat, menurunkan sekresi ACTH dan kadar kortisol dalam darah, sekresi ACTH yang menurun akan merangsang peningkatan produksi serotonin dan endorfin yang dikeluarkan oleh hipotalamus.

Endorphine adalah neuropeptid yang dihasilkan tubuh pada saat rileks. *Endorphine* dihasilkan oleh otak dan susunan saraf tulang belakang, hormon ini

dapat berfungsi sebagai penenang alami yang melahirkan rasa nyaman, serotonin menimbulkan efek vasodilatasi pembuluh darah yang akhirnya akan meningkatkan peredaran O₂ keseluruh tubuh (Mathew, 2016). Pelebaran pembuluh darah akan mengirim lebih banyak darah yang mengandung O₂ hingga ke ujung-ujung dan semua otot diseluruh tubuh terutama ke otak, memberikan dampak pada pengaruh temperatur di otak yaitu dapat mendinginkan otak sehingga merangsang otak mengeluarkan hormon endorphine dan serotonin yaitu sejenis morfin alami dan juga melatonin yang membawa keadaan emosi dan perasaan keseluruh bagian tubuh.

Serotonin normalnya menimbulkan dorongan bagi system limbik untuk meningkatkan perasaan seseorang terhadap rasa nyaman, menciptakan rasa bahagia, rasa puas dan rileks (Ruspawan, 2012).

Terapi tawa yang dilakukan selama 8 kali pertemuan atau selama 4 minggu dan setiap pertemuan berlangsung selama 30 menit bisa merangsang lansia untuk rileks, dimana saat lansia rileks oksigen akan lebih banyak masuk ke tubuh lalu akan merangsang produksi serotonin sehingga dapat menyebabkan perasaan yang tenang, nyaman, bahagia dan hal ini dapat menurunkan tingkat depresi.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa Ada pengaruh terapi tawa terhadap tingkat depresi pada lansia, terapi tawa dapat menurunkan tingkat depresi. Pengurus Panti diharapkan membuat program untuk mengatasi depresi pada lansia salah satunya dengan terapi tawa, selain itu pengurus panti atau petugas lansia dapat memberikan terapi tawa sebelum melaksanakan kegiatan.

DAFTAR RUJUKAN

- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Departemen Kesehatan RI. (2012). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Balitbangkes Depkes RI.
- Kataria, M. (2004). *Laugh For No Reason (Terapi Tawa)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Keliat, B. A. (2011). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas CMHN*. Jakarta: EGC.
- Kozier, B., Erb, G., & Berman, A. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik* (Alih Bahasa: Karyuni, P.). Jakarta: EGC. (Buku asliditerbitkan tahun 2004).
- Hawari, D. (2013). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hae Jin Ko & Chang Ho Youn. (2011). Effects Of Laughter Therapy On Depression, Cognition And Sleep Among The Community-Dwelling Elderlyggi. *Geriatrics Gerontology*, 1-8.
- Psikoterapis. (2015). *Manfaat Tertawa Secara Psikologis*: <http://www.psikologipsikoterapi.com/artikel-psikologi/manfaat-tertawa-secara-psikologis.html>. Diakses tanggal 8 Desember 2016.
- Ruspawan, D. M., & Wulandari, M. D. (2012). Pengaruh Pemberian Terapi Tertawa terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia di PSTW Wana Seraya Denpasar. *Jurnal Skala Husada*, 9(1)