



BINA GENERASI ; JURNAL KESEHATAN

EDISI 13 VOLUME (1) 2021

p- ISSN : 1979-150X ; e- ISSN: 2621-2919

Website : <https://ejurnal.biges.ac.id/index.php/kesehatan/>

Email : lppmbiges@gmail.com

TERAPI TERTAWA MENURUNKAN DEPRESI PADA PERAWATAN LANJUT USIA: A LITERATUR REVIEW

Risnah¹, Jumasing², Rina Nur Insani³, Muh Fahril Anwar⁴, Muhammad Irwan⁵

¹Dosen Jurusan Keperawatan Fak.Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar

^{2,3,4}Mahasiswa Profesi Ners Fak.Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar

⁵Dosen Jurusan Keperawatan Fak Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat

Muhammad.irwan@unsulbar.ac.id

Keywords:

Laughter Therapy,
Depression, Elderly

ABSTRACT

Depression is a common disease worldwide and more than 300 million people are affected by it. Methods of treating depression in the elderly that have been researched and tested for success both in Indonesia and in the world. One of the non-pharmacological treatments that have proven success is using laughter therapy. Laughter is one of the complementary therapies used in the treatment of various diseases. Laughter therapy is a special type of psychotherapy in the form of distraction to reduce stress from the problems that cause depression. The purpose of this article is to review the literature on the effect of therapy on reducing depression in the elderly. This research method is a literature study with a literature study using the Science Direct, PubMed and Goggle Scholar databases with the keywords: "Laughter Therapy for Depressed Elderly". The search results found 1205 articles in national and international journals in the period 2017 to 2020. The articles were selected and met the inclusion and exclusion criteria as many as 8 articles. The results of these 8 journals, 7 studies show that there is a significant change in the effect of reducing depressive symptoms in the elderly after several types of therapy, including Laughter Therapy and Humor Therapy, have a very important role in non-pharmacological management or as management of depression in the elderly. Laughter therapy has proven to be one of the most effective methods for reducing depression in the elderly. This literature review found that the administration of this therapy was effective in reducing the level of depression in the elderly.

PENDAHULUAN

Depresi merupakan penyakit yang umum di seluruh dunia dan lebih dari 300 juta orang terkena dampaknya. Depresi berbeda dari fluktuasi suasana hati yang biasa dan respons emosional jangka pendek terhadap tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Terutama dengan intensitas sedang atau berat, depresi dapat menjadi kondisi kesehatan yang serius. Hal ini dapat menyebabkan orang yang terkena sangat menderita dan dapat menimbulkan hal yang buruk di tempat kerja, di sekolah dan di keluarga. Kejadian yang terburuk depresi dapat menyebabkan bunuh diri. Hampir 800.000 orang meninggal karena bunuh diri setiap tahun (WHO, 2018)

World Health Organization (WHO) telah memperkirakan bahwa pada tahun 2020 depresi akan naik dari urutan keempat menjadi urutan kedua di bawah penyakit jantung iskemik sebagai penyebab disabilitas dan beban kesehatan serta menjadi urutan pertama pada tahun 2030. Prevalensi depresi pada lansia di dunia sekitar 8-15%.

Secara epidemiologik, di negara Barat depresi dikatakan terdapat pada 15–20% populasi lansia di masyarakat. Insiden bahkan lebih tinggi pada lansia yang ada di institusi. di Asia angka kejadian depresi pada lansia lebih rendah yaitu 2,3% dari penderita lansia yang dirawat di bangsal geriatri akut yang menderita depresi (Martono & Pranarka, 2014). Berdasarkan data di Canada, 5–10% lansia yang hidup dalam komunitas mengalami depresi, sedangkan yang hidup dalam lingkungan institusi 30–40% mengalami depresi dan cemas. Prevalensi depresi pada populasi lansia diperkirakan 1–2%, prevalensi perempuan 1,4% dan laki-laki 0,4%. Suatu penelitian menunjukkan variasi prevalensi depresi pada lansia antara 0,4–35%, rata-rata prevalensi depresi mayor 1,8%, depresi minor 9,8%, dan gejala klinis depresi nyata 13,5%.

Data di Indonesia menunjukkan bahwa orang yang mengalami depresi dan timbul gejalanya diusia >15 tahun mencapai angka 14 juta orang atau 6% dari total populasi dari penduduk Indonesia. Jumlah gangguan jiwa berat pada tahun 2013 di Indonesia menunjukkan data bahwa Daerah Istimewa

Yogyakarta (0,27%), Aceh (0,27%), Sulawesi Selatan (0,26%), Bali (0,23%) dan Jawa Tengah (0,23%) dari semua provinsi di Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Populasi lanjut usia menurut (WHO, 2018) diperkirakan akan meningkat dengan cepat dan diperkirakan pada tahun 2015 hingga 2050 total populasi lansia yang berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari 12% menjadi 22% di dunia. Jika dilihat berdasarkan kelompok usia, tingkat prevalensi kejadian depresi cenderung berbeda-beda dan memuncak pada usia dewasa akhir (di atas 7,5% pada perempuan berusia 55-74 tahun, dan di atas 5,5% pada pria berusia 55-74 tahun)

Seiring dengan perkembangan teknologi, metode penatalaksanaan Depresi pada lansia yang telah diteliti dan diuji keberhasilannya baik di Indonesia maupun dunia. Salah satu tatalaksana non farmakologi yang telah di uji keberhasilannya adalah dengan menggunakan terapi tertawa. Tertawa merupakan salah satu terapi komplementer yang digunakan dalam pengobatan berbagai penyakit. Terapi tertawa adalah tipe khusus dari psikoterapi dalam bentuk distraksi untuk mengurangi tekanan permasalahan yang mengakibatkan depresi. Terapi tertawa untuk lansia dapat didefinisikan sebagai kerja sama antara klien dan terapis dalam mendukung sumber daya fisiologis, mental dan sosial klien dengan tertawa diarahkan pada tujuan, pengetahuan, serta pendekatan partisipatif (Siregar & Gultom, 2019)

Metode

Metode yang digunakan dalam penulisan literature review ini adalah dengan mencari literature literatur internasional dan nasional yang dilakukan dengan menggunakan database yaitu, PubMed, science direct dan Goggle Scholar dengan menggunakan keywords: “Terapi Tertawa Depresi Lansia”. Kriteria inklusi yang digunakan untuk pemilihan studi literature review ini adalah artikel penelitian yang minimal terindeks sinta 5, artikel pemberian terapi tertawa yang dapat menurunkan depresi lansia baik laki-laki maupun perempuan. Kriteria eksklusi yang digunakan untuk pemilihan studi untuk literature

review ini adalah artikel penelitian yang tidak dapat diakses full teks (hanya abstrak).

Hasil

Hasil Pencarian mendapatkan hasil sejumlah 1.205 artikel penelitian yang kemudian diidentifikasi untuk judul 92 dan abstrak 28. Teks lengkap dari 120 artikel yang tersisa kemudian diperiksa secara independen hingga menjadi 15 artikel. Hasil akhir artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi adalah 8 artikel. Fokus utama dari literatur review ini adalah terapi tertawa pada lansia depresi mengalami atau mengalami kecemasan .

Review ini mengidentifikasi beberapa efek yang ditimbulkan oleh pemberian terapi tertawa pada lansia dengan depresi. Sebanyak 8

artikel ditemukan sesuai dengan topik pembahasan yang ditentukan oleh penulis. Sebagian besar studi yang ditemukan menunjukkan pengaruh pemberian terapi tertawa pada lansia dengan depresi. Design penelitian dalam 8 artikel terdiri dari

2 *quasi eksperimental* dengan *pretest posttest with control group*, 2. *Quasy experimental* dengan rancangan *pre-post test design one grup*, 2 penelitian *pre eksperimental* dengan pendekatan *one-group prapost test design*, 1 Pencarian database yang digunakan yaitu EBSCO host, Scopus, Pro Quest, Wiley Online, Sage Publications, and Science direct, 1 penelitian *semi eksperimental* terkontrol dengan desain *pre-test, post-test*.

Tabel. 1 Tinjauan Pustaka

Nama penulis	Judul	Metode	Hasil penelitian	Jenis terapi	Jumlah sesi dan durasi penelitian
(Siregar & Gultom, 2019)	Effect Of Laugther Therapy On Depression Level In Elderly In A Nursing Home, North Sumatra, Indonesia	Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimental dengan pretest posttest with control group rancangan	Dari hasil penelitian yang didapatkan mengungkapkan bahwa tingkat depresi pada lansia menurun secara signifikan pada kelompok eksperimen (p<05), dan tidak ada perubahan pada kelompok kontrol (p>648)	Laugther therapy	Kelompok eksperimental menerima terapi tawa satu jam selama 3 kali seminggu dalam 4 minggu, dan kelompok kontrol menerima perawatan biasa. Depresi diukur dengan Geriatric Depression Scale-15
(Feri Hardi, Sutrisno, 2018)	Perubahan Kecemasan Lansia Setelah diberikan Terapi Humor Tertawa	Quasy experimental dengan rancangan pre-post test design one grup	Hasil penelitian ini adalah adanya sebelum dilakukan terapi tertawa adalah 43 sedangkan setelah dilakukan terapi	Humour therapy	Dalam penelitian ini hanya menggunakan sesi dengan durasi 5 menit

(Nazula Mufarrihah, 2017)	Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan atau depresi Pada Lanjut Usia Di Uptd Griya Werdha Surabaya	penelitian pre eksperimental dengan pendekatan one-group prapost test design	tertawa terjadi penurunan yaitu 31 dan skor minimal sebelum dilakukan terapi tertawa sebesar 17 sedangkan skor minimal setelah dilakukan terapi tertawa yaitu sebesar 12. Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji paired sample t-test didapatkan nilai p value sebesar 0,000 yang dapat disimpulkan bahwa Ha diterima yaitu terdapat perubahan kecemasan setelah diberikan terapi humor tertawa	laugther therapy	Sesi pengukuran adalah 2 kali sebelum dan sesudah diberikan terapi waktu yang dibutuhkan setiap sesinya adalah 5-10 menit
---------------------------	--	--	---	------------------	---

			berat. Setelah mendapatkan terapi tertawa hampir seluruhnya (90,9%) mengalami kecemasan ringan dan sebagian kecil mengalami kecemasan sedang		
(Arjuna, 2020)	Terapi Komplementer Untuk Penatalaksanaan Kecemasan Atau Depresi Pada Lansia Yang Tinggal Di Komunitas	Metode penelusuran literature ini dilakukan secara sistematis, Awalnya dilakukan pencarian artikel melalui online. Pencarian database yang digunakan yaitu EBSCO host, Scopus, Pro Quest, Wiley Online, Sage Publications, and Science direct. Pencarian artikel dilakukan dalam rentang waktu 10 tahun terakhir yaitu 2009-2019	Hasil penelusuran dari tujuh database diperoleh 282 artikel, kemudian diperkecil dengan screening dari pilihan database menjadi 77 artikel, dilanjutkan seleksi secara manual seleksi judul, abstrak artikel, dan kesesuaian latar belakang, tujuan, metode, dan hasilnya menjadi 12. Enam artikel yang dianalisis menggunakan tabel, selanjutnya dilakukan penilaian dengan tools Joanna Briggs Institute 2017. Dari enam artikel tersebut 5 artikel dengan metode quasi-experimental dan 1 artikel	Studi literature terapi komplementer	Dilakukan 3 kali penyeleksian literature yang sesuai dengan tema yang telah dilakukan

(Aulia & Yenti, 2020)	Effect Of Laugh Therapy On The Stress The Elderly At The Werdha Bina Bhakti Nursing Home In 2020	jenis penelitian Quasy Experiment Design, One Group Pretest Posttes Design. teknik pengambil sample Quota Sampling dengan jumlah sample 32 lansia, sample pada penelitian ini lansia yang berumur 60-86	metode a randomised controlled trial. Hasil dari semua terapi komplementer yang dipilih efektif dalam penatalaksanaan kecemasan atau depresi pada lansia di komunitas Hasil menunjukkan sebelum terapi tertawa dilakukan yaitu 14 orang (43.8) mengalami stres ringan, 17 orang (53.1) mengalami stres sedang. Setelah terapi tertawa dilakukan yaitu 15 orang (46.9) menjadi stres ringan, 10 orang (31.3) menjadi normal. Analisa data menggunakan uji T-test Paired Samples menyatakan bahwa $p (0,000) < a (0,05)$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima	laughter therapy	Dalam penelitian ini di bagi atas 2 kali pengukuran yaitu sebelum dan sesudah di berikan terapi tertawa
(Putu, Pradnyadiansari, Kristianingsih, & Lusiana, 2018)	Terapi Tertawa Menurunkan Depresi lansia	Desain penelitian ini adalah pra eksperimental one-group-pre-post test design. Populasi dalam	Hasil penelitian sebelum diberikan terapi tawa lebih dari 50% (55%) responden mengalami depresi sedang-berat. Sesudah	Terapi tertawa laughter therapy	Dalam penelitian ini menggunakan 2 sesi yaitu sebelum dan sesudah diberikan terapi tertawa

(Heidari Mohammad, 2020)	Effect of Laughter Therapy on Depression and Quality of Life of the Elderly Living in Nursing Homes	Penelitian ini merupakan penelitian semi eksperimental terkontrol dengan desain pre-test, post- test	penelitian adalah lansia di panti wedha Bhakti Luhur dan dipilih dengan menggunakan teknik simple random sampling sebanyak 40 responden sengan menggunakan kuesioner Geriatric Depression Scale	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 Sebagian besar sampel penelitian berada pada kelompok intervensi (35,55%) dan kontrol (37,77%) dengan rentang usia 60-69 tahun. Dalam kelompok intervensi dan kontrol, masing- masing, 31,11% dan 68,88% lansia adalah laki-laki dan perempuan. Skor rata-rata depresi pada kelompok intervensi setelah LT (M = 2.57) lebih	Laughter therapy	Dalam penelitian ini diberlakukan 2 sesi dan 2 kelompok yang akan diberikan intervensi dalam kurung waktu 10 menit
--------------------------------	--	--	--	--	---------------------	--

rendah dibandingkan sebelum intervensi ($M = 6.87$) [$CI = -5.58 - (-3.02)$] dan juga hasil independen t -tes menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik sebelum dan sesudah intervensi antara kedua kelompok ($P < 0,001$). Skor rata-rata dimensi QOL setelah LT lebih tinggi dari sebelumnya dalam intervensi dan terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik di semua dimensi dengan berpasangan. t -uji ($P < 0,001$).

Laughter Therapy

Terapi tertawa adalah terapi yang memiliki bentuk yang sedikit berbeda dengan jenis terapi yang lain dimana pasien diperlakukan secara lebih individual, dengan cara mengkaji aspek yang dapat membuat klien tertawa sendiri.

Humour Therapy

Terapy humor terdiri dari penggunaan bahan-bahan lucu seperti buku, pertunjukkan, film, atau cerita untuk mendukung diskusi spontan dan pasien yang memiliki pengalaman lucu, akan memberikan efek tertawa sendiri

PEMBAHASAN

Literatur review ini membahas 8 jurnal yang membahas tentang terapi tertawa memiliki hasil yang positif dengan adanya perubahan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi yang diberikan terapi tertawa, untuk itu perlu dijadwalkan dalam perawatan jangka panjang untuk melihat keefektifan yang lebih signifikan lagi dalam mengurangi gejala depresi pada lansia. Selanjutnya 2 jurnal yang menyimpulkan bahwa efek dari terapi tertawa menunjukkan adanya perubahan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi serta perlu dipertimbangkan kedepannya untuk di jadikan intervensi bagi setiap perawat lansia, atau dijadikan salah satu

intervensi manajemen depresi di dunia amupun engara negara berkembang yang sangat padat penduduk dan tinggi angka penduduk lansia, selain itu intervensi terapi tertawa juga dari segi ekonomis sangat hemat dan mudah dilakukan hanya memerlukan skill bagi pemberi intervensi. Sementara 2 jurnal menyimpulkan bahwa efek dari pemberiann terapi tertawa dengan mengandalkan humor terhadap penurunan depresi pada lansia menunjukkan hasil yang sangat signifikan, akan tetapi dalam penelitian ini hanya melakukan pra eksperimen dan hanya 1 kali pemberian intervensi maka dari itu dibutuhkan waktu yang lebih lama dalam pemberian intervensi terapi tertawa atau manajemen depresi dan waktu atau jadwal terapi tertawa harus dijadwalkan agar responden lebih aktif dan tertarik melakukan terapi tertawa.

Gangguan depresi pada lanjut usia merupakan perhatian yang paling penting bagi para ahli geriatri. Mengenali depresi pada lanjut usia memerlukan suatu keterampilan dan pengalaman, karena manifestasi gejala-gejala depresi klasik sering tidak muncul. Seiring dengan berkembang dan majunya teknologi, banyak metode pengobatan yang telah diteliti dan diuji keberhasilannya didunia. Salah satu pengobatan non farmakologi yang telah berhasil diteliti dan di uji keberhasilannya adalah dengan menggunakan terapi tertawa. Tertawa merupakan salah satu terapi komplementer yang digunakan dalam pengobatan di berbagai penyakit karena telah multifaset efek pada manusia. Terapi tertawa adalah dengan menggunakan humor dan tawa dalam rangka membantu seseorang menyelesaikan masalah, baik dalam bentuk gangguan fisik maupun gangguan mental (A.W Sudoyo, 2009). Penggunaan tawa dlam terapi akan menghasilkan perasaan yang legah pada individu ini diakibatkan karena tawa secara alami akan menghasilkan Pereda stress dan rasa sakit (Ulahannan, 2017).

Tertawa memiliki beberapa mamafaat seperti mengurangi stress dengan mengeluarkan hormone penyeimbang yang dihasilkan saat stress, selain itu tertawa juga dapat meningkatkan kekebalan tubuh dengan meningkatkan jumlah level aktivitas natural killer cells yang dapat melawan sel yang

terinfeksi virus dan beberapa tumor, meningkatkan sel limfosit T, meningkatkan anti body IgA yang melindungi saluran nafas atas dari kotoran dan infeksi, meningkatkan interferon gamma yang berfungsi mengaktifasi berbagai system imun, dan meningkatkan produksi IgB dalam tubuh seperti peningkatan jumlah komponen 3 yang membntu antibody untuk merusak sel yang terdisfungsi dan terinfeksi (Astuti, 2011). Selain itu dapat pula menurunkan tekanan darah dengan meningkatkan aliran darah dan oksigen dalam darah yang dapat melancarkan sirkulasi darah, menurunkan pengeluaran dopamine senyawa yang berhubungan dengan respon *flight or flight* yang berperang dalam peningkatan tekanan darah. serta menurunkan bronhitis dan asma dengan tertawa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil literatur review artikel mengenai terapi tertawa dalam menurunkan gejala depresi pada lansia menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Sebanyak 8 jurnal yang diperoleh, 7 penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan efek yang signifikan dalam penurunan gejala depresi pada lansia setelah dilakukan beberapa jenis terapi diantaranya Laughter therapy dan humour therapy. Literatur review ini menunjukkan bahwa metode terapi tertawa mempunyai peranan yang sangat penting dalam tatalaksana non-farmakologi sebagai terapi komplementer. Terapi tertawa ini menunjukkan sebagai salah satu metode yang efektif dalam menurunkan depresi pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arjuna, E. R. (2020). TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK PENATALAKSANAAN KECEMASAN ATAU DEPRESI PADA LANSIA YANG TINGGAL DI KOMUNITAS. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4, 205–214.
- Astuti. (2011). *Terapi sehat dengan tertawa*. Jakarta Selatan: Penerbit Tugu.
- Aulia, A., & Yenti, T. (2020). EFFECT OF LAUGH THERAPY ON THE STRESS THE ELDERLY AT THE WERDHA

- BINA BHAKTI NURSING HOME IN. *Jurnal Kesehatan*, III, 26–34.
- CH, Probosuseno, & Sari, NK, S. (2009). *Depresi pada usia lanjut*. Jakarta: : Pusat Penerbitan Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Feri Hardi, Sutrisno, A. E. A. (2018). Perubahan Kecemasan Lansia Setelah diberikan Terapi Humor Tertawa. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 6(2), 49–54.
- Heidari, M. (2020). *Effect of Laughter Therapy on Depression and Quality of Life of the Elderly Living in Nursing Homes Effect of Laughter Therapy on Depression and Quality of Life of the Elderly Living in Nursing Homes*. (August). <https://doi.org/10.21315/mjms2020.27.4.11>
- Kementerian Kesehatan RI, I. D. I. P. D. (2016). *Situasi Lanjut Usia (Lansia) Di Indonesia*.
- Nazula Mufarrihah, F. U. (2017). PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANJUT USIA DI UPTD GRIYA WERDHA SURABAYA. *Jurnal Keperawatan*, X(2), 58–62.
- Putu, N., Pradnyadiansari, E., Kristianingsih, Y., & Lusiana, T. E. (2018). Terapi tawa menurunkan depresi lansia. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 79–84.
- Siregar, R., & Gultom, R. (2019). EFFECT OF LAUGHTER THERAPY ON DEPRESSION LEVEL IN ELDERLY IN A NURSING HOME , NORTH SUMATRA , INDONESIA. *Belitung Nursing Journal*, 5(6), 246–250.
- Ulahannan, A., & Xavier, M. (2017). Efek tawa terapi depresi pada penghuni lansia dari panti jompo. *Sinhgad E-Journal of Nursing*.
- WHO. (2018). *Depression*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/depression>