

**PENGARUH TERAPI TERTAWA DENGAN MEDIA VIDEO WAYANG *CENK BLONK* TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA JARA MARA PATI KALIASEM KABUPATEN BULELENG**

*(. The Effect of Laughing Therapy with Video Media Ouppet Cenk Blonk Anxiety in the elderly at Social Home Tresna Werdha Jara Mara Pati Kaliasem Buleleng)*

**Putu Agus Ariana<sup>1)</sup>; Mochamad Heri<sup>2)</sup>**

Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng

**e-mail:** [arilokalove@gmail.com](mailto:arilokalove@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Pendahuluan** Terapi tertawa dengan media video wayang *cenk blonk* adalah terapi yang biasanya dilakukan pada lansia yang mengalami kecemasan. **Metode:** Desain penelitian adalah *pra-eksperimental* dengan rancangan *one group pre-post test design* dengan sampel 20 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling dengan kriteria sampel. Pengumpulan data dilakukan melalui kuisioner HARS. Penelitian ini menggunakan uji *Paired t-test* dengan taraf  $\alpha=0,05$ . **Hasil:** penelitian menunjukkan Intensitas kecemasan yang dirasakan oleh responden sebelum diberikan perlakuan Terapi Tetawa Dengan Media Video Wayang *Cenk Blonk* berada pada tingkat ,ringan berjumlah 5 (25,0%), kecemasan sedang 13 (65,0%), kecemasan berat 2 (10,0%). Setelah diberikan perlakuan menjadi tidak mengalami kecemasan berjumlah 6 (30,0%), kecemasan ringan 10 (50,0%), kecemasan sedang 4 (20,0%). Hasil uji menggunakan uji *Paired t-test* didapatkan nilai  $p$  *pre* dan *post*  $(0,000) < \alpha$   $(0,05)$ , artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. **Kesimpulan:** Sehingga disimpulkan ada pengaruh Terapi Tertawa Dengan Media Video Wayang *Cenk Blonk* Terhadap Kecemasan Pada Lansia.

**Kata Kunci:** Terapi Tertawa Dengan Media Video Wayang *Cenk Blonk*, Kecemasan, Lansia

**ABSTRACT**

**Introduction:** *Laughing therapy with puppet video Cenk Blonk is a therapy that is usually performed on the elderly who experience anxiety.* **Method:** *The research design was pra-eksperimental with design one group pre-post test design with sample of 20 respondents selected by using total sampling technique with sample criterion. Data collection was done through a HARS questionnaire.* **Result of The study used the test Paired t-test with a level  $\alpha=0,05$ .** *The results showed the intensity of anxiety felt by the respondents before being given treatment laughter therapy with puppet video media Cenk Blonk being on a lightly numbered level 5 (25,0%), moderate anxiety 13 (65,0%), severe anxiety 2 (10,0%). After being given treatment to have no anxiety amounted 6 (30,0%), mild anxiety 10 (50,0%), moderate anxiety 4 (20,0%). Test results by using test Paired t-test got value  $p$  *pre* and *post*  $(0,000) < \alpha$   $(0,05)$ , **conclusis** *That is  $H_0$  rejected, and  $H_a$  be accepted. So it is concluded there is the effect of laughing therapy with puppet video media Cenk Blonk to anxiety in elderly.**

**Keywords :** *Laughing Therapy with Puppet ideo Media Cenk Blonk, Anxiety, Elderly.*

**PENDAHULUAN**

Menurut WHO dan Undang-Undang No 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pada pasal 1 ayat 2 yang menyebutkan bahwa umur 60 tahun adalah usia pemula tua. Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan yang kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan

tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh yang berakhir dengan kematian (Padila, 2013:6). Menjadi Tua (Menua) adalah suatu proses keadaan yang terjadi dalam kehidupan manusia.

Proses menua merupakan proses sepanjang hidup yang tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan

proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tahap-tahap kehidupannya, yaitu *neonates, toddler, pra school, school*, remaja, dewasa dan lansia (Padila, 2013:6). Proses penuaan merupakan proses yang berhubungan dengan umur seseorang. Manusia mengalami perubahan sesuai dengan bertambahnya umur tersebut. Semakin bertambah umur semakin berkurang fungsi-fungsi organ tubuh. Hal ini dapat kita lihat dari perbandingan struktur dan fungsi organ antara manusia yang berumur 70 tahun dengan mereka yang berumur 30 tahun (Sunaryo, dkk, 2016:36). Dari definisi di atas, maka lansia adalah seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun ke atas dalam kehidupan manusia. Lansia adalah tahap akhir dalam proses kehidupan, penuaan yang dialami lansia merupakan proses alamiah yang disertai dengan penurunan fungsi organ tubuh.

Kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan atau ketakutan yang tidak jelas dan hebat. Ini terjadi sebagai reaksi terhadap sesuatu yang dialami oleh seseorang (Wahjudi, dkk, 2015:122). Kecemasan juga dapat dikatakan sebagai perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang (Lestari, 2015:31). Dari definisi di atas cemas dapat dikatakan sebagai respon dari perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan dan akan disertai dengan sensasi fisik sebagai suatu peringatan terhadap adanya bahaya.

Gejala yang terjadi pada umumnya yaitu, perubahan tingkah laku, bicara cepat, meremas-remas tangan, berulang-ulang bertanya, tidak mampu berkonsentrasi atau tidak mampu memahami penjelasan, dan gelisah (Wahjudi, dkk, 2015:122). Ada beberapa faktor yang dapat menjadi pencetus seseorang merasa cemas dapat berasal dari diri sendiri (*faktor internal*) yaitu ancaman terhadap integritas diri, meliputi ketidakmampuan fisiologis atau gangguan dalam melakukan aktivitas sehari-hari guna pemenuhan terhadap kebutuhan dasarnya. Adapun penyebab dari luar dirinya (*faktor eksternal*) ancaman terhadap sistem diri yaitu adanya sesuatu yang dapat mengancam terhadap identitas diri,

harga diri, kehilangan status atau peran diri, dan hubungan interpersonal (Asmadi, 2008:168). Keluhan yang sering dikemukakan oleh orang yang mengalami cemas antara lain: cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung, merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut, takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang, gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan, gangguan konsentrasi dan daya ingat, keluhan-keluhan somatik misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging (*tinnitus*), berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan dan sakit kepala (Titik Lestari, 2015:32). Perawatan yang segera dalam menanggapi kecemasan yang dialami dan menurunkan derajat kecemasan dengan salah satu cara membuat perasaan lansia lebih senang. Penatalaksanaan cemas pada tahap pencegahan dan terapi memerlukan suatu metode pendekatan yang bersifat holistik, yaitu mencakup fisik (*somatik*), psikologik atau psikiatrik, psikososial dan psikoreligius (Lestari, 2014:43).

Terapi humor atau tertawa adalah salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat mengurangi tingkat kecemasan. Terapi tertawa merupakan terapi yang dimulai dengan tahap demi tahap. Efek yang dirasakan bagi yang tertawa benar benar bermanfaat. Terapi tertawa sudah banyak dilakukan, tertawa 5-10 menit bisa merangsang pengeluaran endorfin dan serotonin, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga melatonin ketiga zat ini merupakan zat baik untuk otak sehingga kita bisa merasa lebih tenang. (Padila, 2013:140). Tertawa sebagai bentuk meditasi akan lebih berdampak bila dilakukan bersama orang lain. Energy positif yang dikeluarkan akan saling menular pada orang lain. Karena banyak orang menganggap aneh, jika anda tertawa sendiri. (Salma, 2014). Penyertaan media video wayang *cenk blonk* dalam terapi ini dikarenakan wayang *cenk blonk* ini merupakan wayang khas Bali. Beberapa adegan lucu antara dua tokoh utama dalam pewayangan ini dapat membuat penontonnya tertawa. Dengan ciri khas

pewayangan gaya Tabanan. Dua tokoh ini adalah Nang Klenceng dan Nang Keblong yang berwajah, suara dan perilaku lucu. Dengan wajah, suara, dan sifatnya yang luguanan lucu disuarakan dengan logat atau aksen daerah Tabanan yang kental (Wiyono Ferry, 2014). Wayang ini menjadi banyak diminati oleh masyarakat Bali dari semua kalangan. Pemberian stimulus humor dalam pelaksanaan terapi diperlukan karena beberapa orang mengalami kesulitan untuk memulai tertawa tanpa adanya alasan yang jelas (Delyani, 2015). Video wayang cenk blonk termasuk stimulus menggunakan media yang dapat digunakan untuk menimbulkan rasa humor. Kelucuan atau humor dihadirkan dari menonton video wayang *cenk blonk* akan menghasilkan tawa yang spontan, tergelitik dalam hati, tersenyum dan euforia.

Menurut Ruspawan (2011) jenis kelamin dan umur tidak mempengaruhi tingginya angka kejadian kecemasan, karena kejadian kecemasan lebih tergantung pada tipe

	N	Mean	Min	Max	SD	95% CI
<b>Pre test</b>	20	73,10	60	80	4,5	70,99-18 75,21

kepribadian seseorang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Deliyani (2015) menjelaskan gejala kecemasan yang banyak dialami lansia adalah gangguan tidur seperti sukar masuk tidur, terbangun malam hari, tidur tidak nyenyak, banyak mimpi dan mimpi buruk, gejala lain beberapa lansia mengalami merasa tegang, mudah menangis, gelisah, mengalami gangguan kecerdasan seperti sukar konsentrasi dan daya ingat menurun, serta beberapa lansia mengalami gejala somatik atau fisik pada otot, sensorik, kardiovaskuler, pernafasan, pencernaan, urogenital, dan autonom.

#### METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimental. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah

*pra-eksperimental*, dengan rancangan *one group pre-post test design* rancangan ini berupaya mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (Nursalam, 2016). Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami cemas di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kabupaten Buleleng sebanyak 20 orang. Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji *paired t-test*.

#### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan 20 sampel yang mengalami cemas di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kabupaten Buleleng

karakteristik responden yang meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan, keluhan utama cemas, pekerjaan, lama tinggal di panti dan perkawinan

**Tabel 1** Distribusi Responden Berdasarkan Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kabupaten Buleleng

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 73,10 tahun. Responden memiliki usia tertinggi 80 tahun dan usia terendah 60 tahun.

**Tabel 2** Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kabupaten Buleleng

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki-laki	3	15.0
Perempuan	17	85.0
<b>JUMLAH</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa dari 20 total responden sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 17 orang (15,0%) dan sebagian kecil

berjenis kelamin laki-laki yaitu 3 orang (85,0%).

**Tabel 3** Distribusi Responden Berdasarkan Riwayat Pendidikan di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kabupaten Buleleng

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa dari 20 total responden sebagian besar responden tidak sekolah yaitu 14 orang (70,0%) dan sebagian kecil memiliki riwayat pendidikan SMP yaitu 1 orang (5,0%).

**Tabel 4** Distribusi Responden Berdasarkan Keluhan Utama Cemas di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kabupaten Buleleng

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa dari 20 total responden sebagian besar responden memiliki keluhan gangguan pola tidur yaitu 7 orang (35,0%) dan sebagian kecil memiliki keluhan merasa tegang yaitu 1

Lama tinggal	Jumlah	Persentase (%)
<1 tahun	2	10.0
1-5 tahun	12	60.0
>5 tahun	6	30.0
<b>JUMLAH</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

  

Riwayat Pekerjaan	Jumlah	Persentase (%)
Petani	4	20.0
Pedagang	6	30.0
Buruh	10	50.0
<b>JUMLAH</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

orang (5,0%).

**Tabel 5** Distribusi Responden Berdasarkan Riwayat Pekerjaan di Panti Sosial Tresna

Status Perkawinan	Jumlah	Persentase (%)
Menikah	2	10.0
Belum menikah	1	5.0
Janda/Duda	17	85.0
<b>JUMLAH</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Werdha Jara Mara Pati Kabupaten Buleleng

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa dari 20 total responden sebagian

besar memiliki riwayat pekerjaan buruh yaitu 10 orang (50,0%) dan sebagian kecil memiliki riwayat pekerjaan petani yaitu 4 orang (20,0%).

**Tabel 6** Distribusi Responden Berdasarkan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Sekolah	14	70.0
SD	5	25.0
SMP	1	5.0
Perguruan Tinggi	0	0
<b>JUMLAH</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Lama Tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kabupaten Buleleng

Keluhan Kecemasan	Jumlah	Persentase (%)
Firasat buruk	5	25.0
Merasa tegang	1	5.0
Takut sendirian	2	10.0
Gangguan pola tidur	7	35.0
Gangguan konsentrasi dan daya ingat	3	15.0
Keluhan somatik	2	10.0
<b>JUMLAH</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa dari 20 total sebagian besar responden sudah tinggal di panti selama 1-5 tahun yaitu 12 orang (60,0%) dan sebagian kecil tinggal di panti sejak <1 tahun yaitu 2 orang (10,0%).

**Tabel 7** Karakteristik Responden Berdasarkan Status Perkawinan di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kabupaten Buleleng

Berdasarkan tabel 7 dapat dilihat bahwa dari 20 total responden sebagian besar responden adalah janda/duda yaitu 17 orang (85,0%) dan sebagian kecil belum menikah yaitu 1 orang (5,0%).

**Tabel 8** Rata-Rata Skor Kecemasan Lansia Sebelum diberikan Terapi Tertawa Dengan Media Video Wayang *Cenk Blonk* di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kaliasem Kabupaten Buleleng

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa rata-rata nilai kecemasan pada lansia sebelum diberikan tertawa dengan media video wayang *cenk blonk* dari 20 lansia 21,95 (95% CI: 20,35-23,55), dengan standar deviasi 3,426. Nilai kecemasan terendah 15 dan tertinggi 29. Dari estimasi interval disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kaliasek Kabupaten Buleleng yaitu diantara 20,35 sampai dengan 23,55. Data ini menunjukkan tingkat kecemasan lansia sebelum diberikan terapi tertawa dengan media video wayang *cenk blonk* sebagian mengalami kecemasan berat.

**Tabel 9** Rata-Rata Skor Kecemasan Lansia Setelah diberikan Terapi Tertawa Dengan Media Video Wayang *Cenk Blonk* di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kaliasek Kabupaten Buleleng.

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa rata-rata nilai kecemasan pada lansia setelah diberikan terapi tertawa dengan media video wayang *cenk blonk* dari 20 lansia 16,45 (95% CI: 14,91-17,99), dengan standar deviasi 3,284. Nilai kecemasan terendah 12 dan tertinggi 22. Dari estimasi interval disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kaliasek Kabupaten Buleleng yaitu diantara 14,91 sampai dengan 17,99. Data ini menunjukkan tingkat kecemasan lansia setelah diberikan terapi tertawa dengan media video wayang *cenk blonk* sebagian mengalami kecemasan sedang.

**PEMBAHASAN**

Dilihat dari karakteristik responden yang mengalami kecemasan rata-rata usia responden adalah 73,10 tahun. Responden memiliki usia tertinggi 80 tahun dan usia terendah 60 tahun.

Hal ini sejalan dengan pendapat Padila (2013) menyatakan bahwa semakin bertambahnya umur semakin berkurangnya

	N	Me an	Min	Ma x	SD	95% CI
Pre test	20	21.95	15	29	3,426	20,35-23,55

fungsi organ tubuh. Pada lanjut usia mekanisme coping untuk menangani suatu ancaman terhadap dirinya baik secara internal maupun eksternal mengalami penurunan. Ancaman yang tidak dapat diatasi dapat memicu terjadinya kecemasan pada lanjut usia.

Dilihat dari karakteristik jenis kelamin responden yang mengalami kecemasan sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu 17 orang (15,0%) dan sebagian kecil berjenis kelamin laki-laki yaitu 3 orang (85,0%).

Pendapat tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ida Utari (2014) tentang “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pada Usia Petengahan Dalam

	N	Mean	Min	Max	SD	95% CI
Post test	20	16,45	12	22	3.284	14.91-17.99

Menghadapi Poses Menua (*Aging Poces*)” hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki sikap cemas karena perempuan lebih banyak menggunakan perasaannya dalam segala bentuk perubahan yang terjadi, pada usia pertengahan wanita akan lebih cenderung cemas dari pada laki-laki.

Dilihat dari karakteristik riwayat pendidikan responden sebagian besar responden tidak sekolah, yaitu 14 orang (70,0%) dan sebagian kecil SMP yaitu 1 orang (5,0%).

Hal tersebut didukung oleh pendapat Syamsul (2017) menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan pasien yang tidak berpendidikan, berpendidikan dasar, berpendidikan menengah, dan berpendidikan tinggi di RSGM FKG Universitas Jember.

Berdasarkan keluhan utama kecemasan sebagian besar responden memiliki keluhan gangguan pola tidur yaitu 7 orang (35,0%) dan sebagian kecil memiliki keluhan merasa tegang yaitu 1 orang (5,0%).

Hal ini sejalan dengan Asmadi (2012) yang menyatakan bahwa salah satu faktor penyebab seseorang susah tidur adalah kecemasan dan ketakutan.

Dilihat dari karakteristik riwayat pekerjaan sebagian besar responden memiliki riwayat pekerjaan sebagai buruh yaitu 10 orang (50,0%) dan sebagian kecil memiliki riwayat pekerjaan petani yaitu 4 orang (20,0%).

Hal ini sejalan dengan pendapat Retno Lestari (2013) yang menyatakan bahwa salah satu yang menjadi sumber kecemasan adalah ancaman terhadap sistem diri yaitu adanya sesuatu yang dapat mengancam terhadap identitas diri, harga diri, kehilangan status atau peran diri, dan hubungan interpersonal.

Karakteristik lansia berdasarkan lama tinggal di Panti Sosial tresna Werdha Jara Mara pati diketahui bahwa sebagian besar responden sudah tinggal di panti selama 1-5 tahun yaitu 12 orang (60,0%) dan sebagian kecil tinggal di panti sejak <1 tahun yaitu 2 orang (10,0%).

Menurut pendapat S. Thamher (2009) dukungan keluarga merupakan unsur terpenting seseorang dalam menyelesaikan masalah, dengan adanya dukungan maka motivasi dan dan rasa percaya diri akan bertambah dalam menghadapi masalah.

Dilihat dari karakteristik status perkawinan pada 20 responden yaitu sebagian besar adalah janda/duda yaitu 17 orang (85,0%) dan sebagian kecil belum menikah yaitu 1 orang (5,0%).

Hal ini sejalan dengan pendapat Titik Lestari (2015) mengatakan bahwa psiko terapi suportif, untuk memberikan motivasi, semangat dan dorongan agar lansia tidak merasa putus asa dan diberi keyakinan serta kepercayaan diri.

Sebelum pemberian perlakuan Terapi Tertawa Dengan Media Video Wayang *Cenk*

*Blonk* Pada Lansia di Panti sosial Tresna werdha Jara Mara Pati Kaliasem Kabupaten Buleleng, . Hasil penelitian menunjukkan hasil bahwa rata-rata skor kecemasan pada lansia yaitu, lansia yang memiliki ringan berjumlah 5 (25,0%) responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang 13 (65,0%) responden dan yang memiliki tingkat kecemasan berat 2 (10,0%) responden. Rata-rata nilai kecemasan pada lansia sebelum diberikan tertawa dengan media video wayang *cenk blonk* dari 20 lansia 21,95 (95% CI: 20,35-23,55), dengan standar deviasi 3,246. Nilai kecemasan terendah 15 dan tertinggi 29. Dari estimasi interval disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kaliasem Kabupaten Buleleng yaitu diantara 20,35 sampai dengan 23,55. Data ini menunjukkan tingkat kecemasan lansia sebelum diberikan terapi tertawa dengan media video wayang *cenk blonk* sebagian mengalami kecemasan berat.

Kecemasan merupakan pengalaman emosi dan subjektif tanpa ada objek yang spesifik sehingga orang merasakan suatu perasaan was-was (khaatir) seolah-olah ada sesuatu yang buruk akan terjadi dan pada umumnya disertai gejala-gejala otonomik yang berlangsung beberapa waktu (Titik Lestari, 2015).

Setelah pemberian perlakuan Terapi Tertawa Dengan Media Video Wayang *Cenk Blonk* Pada Lansia di Panti sosial Tresna werdha Jara Mara Pati Kaliasem Kabupaten Buleleng selama 4 minggu dengan jumlah pertemuan 12 kali pada lansia yang mengalami kecemasan.

Hasil penelitian menunjukkan hasil bahwa rata-rata skor kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kaliasem Kabupaten Buleleng yaitu lansia yang tidak mengalami kecemasan berjumlah 6 (30,0%) responden, memiliki tingkat kecemasan ringan berjumlah 10 (50,0%) responden,

yang memiliki tingkat kecemasan sedang 4 (20,0%) responden. rata-rata nilai kecemasan pada lansia setelah diberikan terapi tertawa dengan media video wayang *cenk blonk* dari 20 lansia 16,45 (95% CI: 14,91-17,99), dengan standar deviasi 3,284. Nilai kecemasan terendah 12 dan tertinggi 22. Dari estimasi interval disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kaliasem Kabupaten Buleleng yaitu diantara 14,91 sampai dengan 17,99. Data ini menunjukkan tingkat kecemasan lansia setelah diberikan terapi tertawa dengan media video wayang *cenk blonk* sebagian mengalami kecemasan sedang.

Terapi tertawa merupakan tertawa yang dimulai dengan tahap demi tahap. Sehingga efek yang dirasakan bagi yang tertawa benar-benar bermanfaat. Terapi tertawa untuk mengurangi kecemasan sudah banyak dilakukan. Tertawa 5-10 menit bisa merangsang pengeluaran *endorphin* dan *serotin*, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga melatonin (Padila, 2013).

Hasil uji analisis data dengan menggunakan uji *paired t-test* menunjukkan bahwa hasil *sig. (2-tailed)* atau nilai  $p=0,000$  karena nilai  $p$  lebih kecil dari 0,05 ( $p<\alpha$ ) maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh terapi tertawa dengan media video wayang *cenk blonk* terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kaliasem Kabupaten Buleleng.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan dari 20 responden didapatkan

bahwa rata-rata usia responden adalah 73,10 tahun. Responden memiliki usia tertinggi 80 tahun dan usia terendah 60 tahun. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa dari 20 responden sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 17 orang (15,0%) dan sebagian kecil berjenis kelamin laki-laki yaitu 3 orang (85,0%). Rata-rata nilai kecemasan pada lansia sebelum diberikan terapi tertawa dengan media video wayang *cenk blonk* dari 20 lansia 21,95 (95% CI: 20,35-23,55), dengan standar deviasi 3,246. Nilai kecemasan terendah 15 dan tertinggi 29. Dari estimasi interval disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kaliasem Kabupaten Buleleng yaitu diantara 20,35 sampai dengan 23,55. Data ini menunjukkan tingkat kecemasan lansia sebelum diberikan terapi tertawa dengan media video wayang *cenk blonk* sebagian mengalami kecemasan berat. Rata-rata nilai kecemasan pada lansia setelah diberikan terapi tertawa dengan media video wayang *cenk blonk* dari 20 lansia 16,45 (95% CI: 14,91-17,99), dengan standar deviasi 3,284. Nilai kecemasan terendah 12 dan tertinggi 22. Dari estimasi interval disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kaliasem Kabupaten Buleleng yaitu diantara 14,91 sampai dengan 17,99. Data ini menunjukkan tingkat kecemasan lansia setelah diberikan terapi tertawa dengan media video wayang *cenk blonk* sebagian mengalami kecemasan sedang. Berdasarkan uji yang dilakukan dengan menggunakan uji *paired t-test* menunjukkan bahwa hasil *sig. (2-tailed)* atau nilai  $p=0,000$  karena nilai  $p$  lebih kecil dari 0,05 ( $p<\alpha$ ) maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh terapi tertawa dengan media video wayang *cenk blonk* terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kaliasem Kabupaten Buleleng.

### Saran

Adapun saran yang dapat peneliti sampaikan yaitu: Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan kepada peserta didik tentang pengaruh terapi tertawa dengan media video wayang *cenk blonk* terhadap kecemasan pada lansia dapat digunakan sebagai masukan bagi perawat dan tenaga kesehatan lainnya dalam menangani kecemasan pada lansia serta dapat digunakan sebagai acuan dalam meningkatkan keterampilan perawat dan tenaga medis lainnya dalam memberikan asuhan pada lansia yang mengalami kecemasan. Bagi peneliti selanjutnya penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pengetahuan mengenai pemberian terapi tertawa dengan media video wayang *cenk blonk* terhadap kecemasan pada lansia. Serta sebagai dasar ilmiah dalam melakukan penelitian.

## REFERENSI

- Anonim. . "Penduduk Lansia Di Buleleng" Tersedia pada <https://bulelengkab.go.id/assets/bankdata/3.%20BAB%20I%20-%20VI-%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf> (diakses 16 Pebruari 2017)
- Asmadi. (2012). *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika
- Aspuah, Siti. (2013). *Kumpulan Kuesioner dan Instrumen Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Bachri, Syamsul. (2017). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pasien Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan Dan Pengalaman Pencabutan Gigi Di Rsgm Fkg Universitas Jember. *Jurnal Kesehatan*, Volume 5 No 1
- Deliyani, Ni Luh. (2015). Efektivitas Terapi Humor Dengan Media Film Komedi Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Hospital Majapahit*, Volume 7 No. 2
- Dariah, Elis Deti. (2015). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Keperawatan*, Volume 3 No 2
- Febrianita, Yulia (2015). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Upt Pstw Khusnul Khotimah Pekanbaru. Universitas Abdurrah
- F.Roizen, Micheal. (2009). *Sehat Tanpa Dokter*. Bandung: PT Mizan Pustaka
- Habib Amperawan, Rifky (2016). Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha Dan Yang Tinggal Di Rumah: Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang
- Kamus Besar Bahasa Indonesia Online. <http://kbbi.web.id/tawa> di peroleh tanggal 19 februari 2017 (arti tawa)
- Lestari, Retno. (2013). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian *Activites Of Daily Living* (ADL) Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha. *Jurnal Keperawatan*, Volume 1 No.2
- Lestari, Titik. (2015). *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Maryam. (2008). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Orang Tua Terkait Hospitalisasi Anak Usia Toddler Di BRSD RAA Soewonso Pati. *Jurnal Keperawatan*, Volume 2 No 2

- Mustari, Andhie Surya, Dkk. (2015). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta : BPS
- Nisfiannoor, Muhammad. (2009). *Pendekatan Statistik Modern*. Jakarta: Selemba Humanika
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nugroho, H. Wahjudi. (2015). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik. Edisi Ke- 3*. Jakarta : EGC
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Putri, Devi Setya. (2014). Pengaruh Terapi Humor Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre-Operasi Dengan General Anestesi di Rs. Telogorejo Semarang, *Jurnal STIKES Tulogorejo Semarang*.
- Rahman, Margaretha. (2015). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Panti Tresna Wherda Provinsi Gorontalo, *Universitas Negeri Gorontalo*.
- Rahmawan, Risky. (2013). Hubungan Penyesuaian Diri dengan Tingkat Kecemasan Lanjut Usia di Karang Werda Semeru Jaya dan Jember Permai Kecamatan Sumbersari, Kabupaten Jember. Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa
- Rakhman, Fathur dan Pristiwati, Rahayu. (2015). *Keperawatan di Perguruan Tinggi*. Yogyakarta : CV. Andi Offset
- Ruspawan, I Dewa Made. (2012). Pengaruh Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia di PSTW Wana Seraya Denpasar, *jurnal POLTEKES Denpasar*. Volume 9 Nomor 1.
- Salma. (2014). *Tetap Sehat Setelah Usia 40*. Jakarta : Gema Insani
- Siswanto, Wahyudi. (2008). *Pengantar Teori Sastra*. Jakarta : PT. Grasindo
- Sholichah, Nur. (2014). Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Usia 40-50 Tahun Dalam Menghadapi Menopause.
- Sunaryo, Dkk. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : CV. Andi Offset
- Suyanto. (2011). *Metodologi dan Aplikasi Penelitian Kperawatan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Swarjana, I Ketut. (2016). *Statistik Kesehatan. Edisi 1*. Yogyakarta : CV. Andi Offset
- Syamsun, Arfi. (2010). *Metode Supernol Menaklukan Stres*. Mataram: Hikmah Populer
- Utami, Ayu Putri. (2014). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Dilakukan *Home Care* Di Wilayah Kerja Rumah Sakit Rajawali Citra Bangun Pati Bantul.
- Utari, Ida. (201). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pada Usia Petengahan Dalam Menghadapi Poses Menua (*Aging Pocess*). *Jurnal Kepeawatan Akpe 17* Kalangannya. Volume 1 No 2
- Vellyana, Dini. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat

Kecemasan Pada Pasien Preoperative  
Di Rs Mitra Husada Pringsewu.  
STIKes Muhammadiyah Pringsewu  
Lampung

Wiyono, Ferry. (2014). Perancangan Buku  
Dokumentasi Fotografi Wayang Cenk  
Blonk, *Universitas Kristen Petra*  
*Surabaya*.