

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN SKOR
DEPRESI PADA LANJUT USIA (LANSIA) DI PANTI
GRAHA WERDHA MARIE JOSEPH
KOTA PONTIANAK**

**CHRISTIANTO MIKHALINE
NIM I 31111014**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2015**

**LEMBAR PENGESAHAN
NASKAH PUBLIKASI**

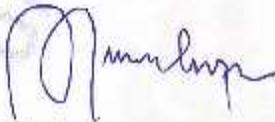
**PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN SKOR
DEPRESI PADA LANJUT USIA (LANSIA) DI PANTI
GRAHA WERDHA MARIE JOSEPH
KOTA PONTIANAK**

Tanggung Jawab Yuridis Material Pada

CHRISTIANO MIKIALINE
I31111014

Disetujui Oleh,

Pembimbing I



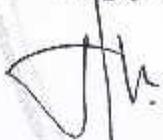
Rita Hafizah, S.Si.T., M.Kes
NIP. 19700303 199102 2 001

Pembimbing II



Ariyani Pradana Dewi, S.Kep, Ners.
NIP. -

Penguji I



Ns. Ichsan Budiharto, M.Kep
NIP. 19761105 199603 1 004

Penguji II

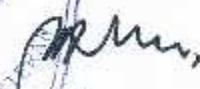


Ramadhaniyati, M.Kep, Ns. Sp.Kep.An
NIDN.1128068401

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Tanjungpura
Pontianak**




dr. Bambang Sri Nugroho, Sp. PD.
NIP. 19511218 197811 1 001

**PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP PENURUNAN SKOR DEPRESI
PADA LANJUT USIA (LANSIA) DI PANTI
GRAHA WERDHA MARIE JOSEPH
KOTA PONTIANAK**

Christianto Mikhailine¹, Rita Hafizah², Ariyani Pradana Dewi²
(1Mahasiswa Program Studi Keperawatan, 2Staf Pengajar Program Studi Keperawatan)

Program Studi Keperawatan
Universitas Tanjungpura

Abstrak

Latar Belakang : Proses menua yang dialami oleh Lanjut Usia (Lansia) dapat menyebabkan mereka mengalami berbagai macam perubahan baik secara fisik, sosial maupun mental. salah satunya adalah depresi. Depresi pada usia lanjut seringkali tidak terdiagnosis dan tidak diatasi ataupun terabaikan sehingga menyebabkan bunuh diri. Terapi Tertawa dipercaya membuat seseorang bisa menjadi tenang dan terhibur sehingga melepaskan dirinya dari kungkungan depresi.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Skor Depresi pada Lanjut Usia di Panti Graha Werdha Marie Joseph Kota Pontianak.

Metodologi Penelitian : Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian pre-eksperimental dengan rancangan One Group Pretest Posttest design tanpa adanya kelompok kontrol. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 responden yang diberikan terapi tertawa. Analisis yang digunakan adalah menggunakan uji T berpasangan.

Hasil : Hasil menunjukan nilai signficancy 0,000 ($p < 0,05$). Nilai ini menyatakan bahwa ada pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan skor depresi pada lanjut usia.

Kesimpulan : Ada pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan skor depresi sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Terapi tertawa dapat menurunkan skor depresi pada lanjut usia.

Kata Kunci : Lansia, Depresi, Terapi Tertawa

**THE EFFECTS OF LAUGHTER THERAPY ON THE DECREASE OF DEPRESSION SCORE
ON ELDERLY AT GRAHA WERDHA MARIE JOSEPH PONTIANAK CITY**

Abstract

Background: The processes of aging on elderly can cause them have many changes, either physically, social and mentality. One of them is depression. The depression on elderly is often undiagnosed, unresolvable and ignored so it can make them to decide to suicide. Laughter therapy is believed that can make someone calm and comforted so they can be free from depression.

Purpose: This research is to understand the effects of laughter therapy on the decrease of depression score on elderly at graha werdha marie joseph pontianak city.

Methods: This research is a quantitative research by using design research pre-eksperimental program with one group pretest-posttest design without any other group control. The sample of this research are 16 respondents given laughter therapy. The analysis is used Paired T Test.

Result: The result showed significant value 0,000 ($p < 0.05$). The value showed that there is an influence effect of laughter therapy on the decrease of depression score on elderly.

Conclusion: There is an influence effect of laughter therapy on the decrease of depression score before and after given intervention. Laughter therapy can decrease the depression score on elderly.

Keywords: Elderly, Depression, Laughter Therapy

*Nursing Student Tanjungpura University

**Nursing Lecture Tanjungpura University

PENDAHULUAN

Proses menua merupakan proses yang terus menerus berkelanjutan secara alamiah dan umumnya akan dialami oleh semua makhluk hidup (Nugroho, 2008). Proses menua yang dialami oleh Lanjut Usia (Lansia) dapat menyebabkan mereka mengalami berbagai macam perasaan yakni seperti sedih, cemas, depresi, mudah tersinggung dan kesepian (Maryam dkk, 2012).

Menurut *World Health Organisation* (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 populasi 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. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia sekitar 80.000.000 (Kemenkes, 2013).

Lansia seringkali mengalami perubahan-perubahan baik secara fisik, sosial maupun mental (Maryam dkk, 2012). Lansia akan mengalami perubahan dalam menurunnya fungsi organ seperti daya tahan tubuh menurun, mudah terkena infeksi, penurunan fungsi panca indera serta tidak mampu menahan Buang Air Kecil (BAK) dan Buang Air Besar (BAB) yang akan menimbulkan penyakit-penyakit yang dapat mengganggu lansia dalam beraktifitas (Maslim dalam Faulandi, 2013). Selain itu ada juga perubahan-perubahan secara sosial yang dialami lansia seperti kehilangan pasangan, pensiun, ditempatkan di tempat rehabilitasi atau panti sosial dan perubahan peran di dalam masyarakat (Maryam dkk, 2012).

Secara mental lansia juga akan mengalami gangguan seperti *short term memory*, frustrasi, kesepian, takut kehilangan kebebasan, takut menghadapi kematian, perubahan keinginan,

kecemasan bahkan depresi (Maryam dkk, 2012).

Depresi merupakan gangguan mental yang paling sering terjadi dan sangat mudah diatasi pada kehidupan usia lanjut namun kondisi ini seringkali tidak terdiagnosis dan tidak diatasi ataupun terabaikan (*Depression Guideline Panel* dalam Maas *et al.*, 2011). Tanda dan gejala depresi pun sangat cukup bervariasi tergantung tingkatan usia. Depresi seringkali ditandai dengan ketidakmampuan untuk memusatkan perhatian dan keluhan hilangnya memori (Davinson dkk, 2012).

Jumlah lansia yang menderita depresi di dunia berkisar antara 5%-20% dari orang-orang yang berada di lingkungan komunitas dengan usia diatas 65 tahun (Ham *et al.*, 2007). Studi kesehatan jiwa berbasis komunitas juga mengungkapkan bahwa prevalensi populasi lansia yang mengalami depresi di dunia bervariasi antara 10%-20% bergantung pada budaya (Barau, Ghosh, Kar & Basilio, 2011).

Di Indonesia prevalensi depresi pada lanjut usia yakni sekitar 11,6 persen atau 17,4 juta jiwa yang mengalami gangguan mental emosional atau gangguan kesehatan jiwa seperti depresi (Afia, 2011). Ini merupakan masalah psikologis yang sangat serius khususnya dikalangan lansia karena sekitar 25% lansia yang mengalami depresi dan tidak ditangani dapat menyebabkan bunuh diri.

Diperlukan suatu penanganan yang sangat serius terhadap masalah psikologis yang dialami lansia khususnya depresi (Morton *et al.*, 2011). Menurut Ayu dalam Iting, Pasaribu & Kasra (2012), menyatakan bahwa penanganan terhadap depresi pada lansia bisa dilakukan dengan berbagai cara yaitu farmakologi atau non-farmakologi. Penanganan secara farmakologi yaitu dengan obat antidepresan. Antidepresan bekerja dengan cara menormalkan neurotransmitter di otak yang memengaruhi *mood*. Dalam dunia medis terapi komplementer juga efektif

digunakan untuk penanganan depresi pada lansia seperti terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi progresif, meditasi, akupunktur, akupresur, aromaterapi, terapi *bach flower remedy*, refleksologi serta terapi tertawa. Terapi tertawa dapat menghasilkan energi positif, membuat kita lebih optimis dan sehat. Selama lebih dari dua dekade terakhir telah dilakukan penelitian mendalam di seluruh dunia yang membuktikan bahwa tertawa berdampak positif bagi berbagai sistem di tubuh kita.

Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Takeda *et al* (2010) juga memperlihatkan hasil bahwa tertawa dapat menekan emosi negative yaitu "*fight or flight response*" yang dapat membuat seseorang menjadi lebih santai. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bennet & Lengacher (2007) menunjukkan hasil bahwa tertawa menurunkan tingkat stress.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Panti Graha Werdha Marie Joseph Kota Pontianak pada tanggal 8 november 2014 dari 28 jumlah lansia didapatkan bahwa sekitar 57% lansia yang mengalami depresi baik ringan, sedang maupun berat. Dengan 3 orang mengalami depresi berat, 7 orang mengalami depresi sedang, serta 6 orang yang mengalami depresi ringan yang bersedia diambil datanya dengan menggunakan *Geriatric Depression Scale* (GDS). Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Skor Depresi pada Lanjut Usia di Panti Graha Werdha Maria Joseph Kota Pontianak.

METODE

Penelitian yang dilakukan yaitu penelitian yang bersifat kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *pre-eksperimental* dengan rancangan *One Group Pretest Posttest design* tanpa adanya kelompok kontrol.

Penelitian ini telah dilakukan selama dua hari dengan mengukur skor depresi

pada lansia menggunakan *Geriatric Depression Scale* (GDS) dua hari sebelum diberikan terapi tertawa dan kemudian telah diukur kembali skor depresinya setelah dilakukan terapi tertawa dengan menggunakan instrumen yang sama.

Sampel pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami depresi di Panti Graha Werdha Marie Joseph di Kota Pontianak. Tehnik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah 16 orang. Tempat penelitian ini dilakukan di Panti Graha Werdha Marie Joseph di Kota Pontianak di Jalan Budi Utomo selama dua hari pada tanggal 12 februari 2015 sampai dengan 13 februari 2015.

Kriteri inklusi dalam penelitian ini yaitu: Lansia yang mengalami depresi baik ringan maupun sedang, bersedia menjadi responden dan melakukan informed consent dan lansia yang dapat mengikuti pertemuan pemberian terapi.

Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu:

Lansia yang memiliki keterbatasan dalam mobilitas (tidak bisa bangun dari tempat tidur), sedang menerima terapi anti depressan, lansia dengan penyakit jantung dan Lansia dengan penyakit hernia.

Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu penurunan skor depresi dengan skala *Geriatric Depression Scale* (GDS), sedangkan variabel bebasnya yaitu intervensi terapi tertawa.

HASIL

Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Tingkat Pendidikan serta Lama Tinggal di Panti.

Karakteristik Responden		Frekuensi (F)	Persen (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	7	43.8 %
	Perempuan	9	56.2 %
Usia	45-59 tahun	1	6.2 %
	60-74 tahun	10	62.5 %
	75-90 tahun	5	31.2 %
Tingkat Pendidikan	TS	7	43.8 %
	SD	3	18.8 %
	SMP	2	12.5 %
	SMA	4	25.0 %
Lama Tinggal di Panti	0-5 tahun	16	100 %
Total		16	100 %

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel diatas dapat dilihat bahwa jumlah responden terbanyak adalah berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 9 responden (56,2 %). Rentang usia terbanyak yaitu rentang usia 60-74 tahun (*elderly*) dengan jumlah 10 responden (62,5 %). Tingkat pendidikan responden di Panti Graha Werdha Marie Joseph Kota Pontianak yang terbanyak yaitu Tidak Sekolah dengan jumlah 7 responden (43.8 %). Lama waktu tinggal di Panti Graha Werdha Marie Joseph Kota Pontianak semua responden yaitu 0-5 tahun.

Karakteristik Responden Berdasarkan Skor *Geriatric Depression Scale* (GDS) pada *Pretest* dan *Posttest*

Skor GDS	Pretest		Posttest	
	Frekuensi (F)	Persen (%)	Frekuensi (F)	Persen (%)
3	0	0 %	4	25.0 %
4	0	0 %	4	25.0 %
5	0	0 %	5	31.2 %
6	1	6.2 %	2	12.5 %
7	2	12.5 %	1	6.2 %
8	3	18.8 %	0	0 %
9	3	18.8 %	0	0 %
10	4	25.0 %	0	0 %
11	3	18.8 %	0	0 %
Total	16	100 %	16	100 %

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel didapatkan skor depresi sebelum dan sesudah dilakukannya Terapi Tertawa pada lansia di Panti Graha Werdha Marie Joseph Kota Pontianak dari hasil wawancara menggunakan GDS didapatkan hasil skor yang bervariasi. Skor depresi pada *pretest* dimulai dari skor 6 sampai 11. Skor tertinggi adalah 11 sebanyak 3 responden (18.8 %). Skor depresi pada *posttest* dimulai dari skor 3 sampai 7. Skor tertinggi adalah 7 sebanyak 1 responden (6,2 %).

Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Depresi pada *Pretest* dan *Posttest*.

Tingkat Depresi	Pretest		Posttest	
	Frekuensi (F)	Persen (%)	Frekuensi (F)	Persen (%)
Tidak Depresi	0	0 %	8	50 %
Depresi Ringan	6	37.5 %	8	50 %
Depresi Sedang	10	62.5 %	0	0 %
Total	16	100 %	16	100 %

Berdasarkan hasil analisis dari Tabel di atas didapatkan data bahwa sebanyak 6 responden (37,5 %) memiliki tingkat depresi ringan sebelum diberikan terapi Tertawa dan 10 responden (62,5 %) memiliki tingkat depresi sedang sebelum diberikan terapi Tertawa. Sebanyak 8 responden (50 %) memiliki tingkat depresi ringan sesudah diberikan terapi Tertawa dan 8 responden (50 %) tidak depresi sesudah diberikan terapi Tertawa.

Hasil dari uji T berpasangan dapat dilihat pada Tabel di bawah ini.

Variabel	Mean	Std. Deviation	T	Asymp. Sig. (2-tailed)
Skor Depresi Sebelum	9.0	1.54919		
Skor Depresi Sesudah	4.5	1.21106	16.432	0,000

Berdasarkan Tabel di atas, didapatkan bahwa rata-rata skor depresi

sebelum dilakukan terapi Tertawa di Panti Graha Werdha Marie Joseph Kota Pontianak yaitu 9.0 dengan standar deviasi 1,54919, dan rata-rata skor depresi sesudah dilakukan terapi Tertawa di Panti Graha Werdha Marie Joseph Kota Pontianak yaitu 4.5 dengan standar deviasi 1,21106 didapatkan nilai $p=0,000$. Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa nilai $p(0,000) < 0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan ada pengaruh terapi Tertawa terhadap penurunan skor depresi di Panti Graha Werdha Marie Joseph Kota Pontianak setelah diberikan perlakuan.

PEMBAHASAN

Penurunan skor depresi pada lansia dalam penelitian ini bervariasi, hal ini dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti tingkat konsentrasi dan fokus responden selama mengikuti terapi di setiap tahap terapi tertawa (Iting, Pasaribu & Kasra, 2012). Menurut (Moh Sholeh dalam Iting dkk, 2012) menyatakan bahwa seorang yang mempunyai pandangan negatif tentang dirinya, dunia, dan masa depan, tidak akan mudah keluar dari situasi penuh tekanan yang membuatnya depresi.

Hasil dari penelitian ini juga serupa dengan penelitian yang dilakukan Iting, Pasaribu & Kasra (2012), yang menyatakan hasil dari terapi tertawa efektif menurunkan gejala depresi pada lansia hal ini diketahui berdasarkan analisa kuantitatif yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor gejala depresi pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi tertawa, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara skor depresi sebelum dan skor depresi sesudah dilakukan terapi Tertawa yang berarti bahwa ada pengaruh terapi Tertawa terhadap skor depresi pada lansia di panti Graha Werdha Marie Joseph Kota Pontianak, dengan kata lain bahwa terapi Terawa adalah pilihan pengobatan yang berguna dan hemat biaya untuk menurunkan gejala serta skor depresi pada lansia.

Tertawa dalam 5-10 menit dapat merangsang pengeluaran endorphine dan serotonin, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga mentaninin. Ketiga zat ini merupakan zat baik untuk otak sehingga kita bisa merasa lebih senang. Adapun manfaat paling penting di dalam tertawa adalah bahwa tertawa bisa mengendalikan kesehatan mental seseorang (Astuti, 2011). Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Dr. Lee Berk, seorang imunolog dari Loma Linda University di California USA pada tahun 2008 bahwa tertawa bisa mengurangi peredaran dua hormon dalam tubuh, yaitu epinefrin dan kortisol, yang bisa menghalangi proses penyembuhan penyakit baik fisik maupun mental, menurut penelitian terbaru yang diterbitkan dalam jurnal *Geriatrics and Gerontology International*, para peneliti menemukan terapi tawa bisa mengatasi depresi pada individu (Kataria dalam Iting dkk, 2012).

Terapi tertawa (*laughter therapy*) mampu menghambat sekresi *Adenocorticotropic Hormon* (ACTH) dan kortisol (Simanungkalit dalam Yani., 2014). Terapi tertawa (*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 otak yang mengakibatkan perasaan yang nyaman rileks, dan senang (Kataria dalam Yani., 2014). Rasa bahagia yang ditimbulkan dari terapi tertawa (*laughter therapy*) mampu menjadi persepsi dari pengalaman sensasi yang menyenangkan. Sensasi ini disimpan di dalam sistem syaraf dan mampu menimbulkan mekanisme koping yang positif. Mekanisme koping yang positif mampu menjadikan impuls yang positif pula, sehingga menjadi koping yang adaptif dan dapat menurunkan depresi pada lansia (Yani, 2014).

IMPLIKASI KEPERAWATAN

Setelah dilakukan penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh terapi Tertawa terhadap skor depresi pada lansia di panti Graha Werdha Marie Joseph Kota Pontianak. Melihat manfaat dari penelitian ini yaitu terjadi penurunan skor depresi pada lansia yang mengalami depresi setelah diberikan terapi tertawa selama 20 menit. Terapi Tertawa dapat dijadikan sebagai salah satu terapi alternatif untuk menurunkan depresi maupun terapi adjuvan di samping terapi medis sehingga dapat meningkatkan status kesehatan baik fisik, mental maupun sosial karena manfaat dari tertawa itu sendiri sangatlah luar biasa dan bahkan dengan tertawa itu dapat membuat kesehatan mental seseorang lebih baik lagi. Terapi tertawa dapat dilakukan oleh siapapun namun untuk melakukan terapi tertawa harus memperhatikan kontraindikasi seperti seseorang yang mengalami penyakit jantung dan yang mengalami penyakit hernia.

KESIMPULAN

1. Ada pengaruh terapi Tertawa terhadap penurunan skor depresi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan rata-rata skor depresi sebelum dilakukan terapi tertawa adalah 9,0 dan mengalami penurunan menjadi 4,5 setelah dilakukan terapi Tertawa.
2. Dari 16 responden tersebut 7 responden berjenis kelamin laki-laki dan 9 responden berjenis kelamin perempuan dengan usia terbanyak yaitu rentang usia antara 60-74 (*elderly*) dan tingkat pendidikan lansia terbanyak di panti yaitu tidak sekolah, serta lama tinggal di panti dari semua responden yaitu 0-5 thun.

SARAN

1. Bagi Peneliti
Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep atau teori yang dapat

menyokong dalam mengembangkan pengetahuan dan pengalaman terhadap terapi komplementer dan terapi adjuvan yang dapat digunakan kepada lansia dengan depresi.

2. Bagi Pengelola Panti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam mendeteksi dan menangani lansia dengan depresi yang berada di Panti Graha Werdha Maria Joseph agar dapat dijadikan contoh program untuk dilakukan secara berkala sebagai upaya preventif dan promotif dalam meningkatkan kesejahteraan lansia khususnya bagi lansia yang menderita depresi.

3. Bagi Responden

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana bagi lansia untuk mengungkapkan segala perasaan (*express feeling*), meningkatkan motivasi dan semangat, kemampuan berkomunikasi dan bersosialisasi melalui terapi tertawa.

4. Bagi Dinas Kesehatan Kota Pontianak

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu Pemerintah Kota Pontianak melalui Dinas Kesehatan Kota Pontianak dalam upaya meningkatkan pelayanan kesehatan lansia yang bersifat promotif sesuai dengan tujuan program pelayanan kesehatan lansia Pemerintah Kota Pontianak ke depannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afia, A. (2011). 17,4 Juta Orang Alami Stres dan Depresi. Diakses dari : <http://kesehatan.kompasiana.com/kejiwaan/2011/10/24/174-juta-orang-alami-stres-dan-depresi-406096.html>. Diperoleh pada tanggal 13 desember 2014.
- Astuti, N. (2011). *Terapi Sehat Dengan Tertawa : Obat Mujarab Tertawa untuk Kesehatan dan*

- Kebahagiaan*. Yogyakarta. Tugu Publisher.
- Barua, A., Ghosh, M.K., Kar, N., & Basilio, M.A. (2011). Nov-Dec; 31. Prevalence of Depressive Disorders in the Elderly. Retrieved from : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3221135/>.
- Bennett, M.P & Lengacher, C. (2007). *Humor and Laughter May Influence health: III. Laughter and Health Outcomes*. Pubmed Journal. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2249748/?tool=pubmed>
- Davidson, G., Neale, J.M., & Kring, A.M. (2012). *Psikologi Abnormal Edisi ke- 9*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Faulandi, M.T. (2013). *Pengaruh Humor Permainan Kearifan Budaya Lokal Terhadap Depresi pada Lanjut Usia di Hunian Sementara Gondang I, Sleman, Yogyakarta*. Skripsi UGM. Diakses pada tanggal 03 september 2014.
- Ham, R.J., Sloane, P.D., Warshaw, G.A., Bernard, M.A., & Flahert, Y.E. (2007). *Primary Care Geriatrics, A Case-Board Approach*. Oklahoma : Mosby Elsevier.
- Iting, Pasaribu, F.K., & Kasra, E. (2012). *Efektifitas Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Gejala Depresi Ada Lansia di Panti Wredha Hisosu Binjai Tahun 2012*. Diperoleh pada 13 november 2014.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun 2020*. Jakarta. Diakses dari www.depkes.go.id
- Maas, M.L., Buckwalter, K.C., Hardy, M.D., Tripp-Reimer, T., Titler, M.G., Specht, J.P. (2011). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta : EGC.
- Macdonald, C.M. (2004). A chuckle a day keep the Doctor Away, Therapeutic Humor & Laughter. *Journal of Psychosocial Nursing*, VOL. 42, NO. 3. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15068163>.
- Maryam, R.S., Ekasari, M.F., Rosidawati., Jubaedi, A., Batubara, I. (2012). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Morton, P.G., Fontaine, D., Hudak, C.M., & Gallo, B.M. (2011). *Keperawatan Kritis Pendekatan Asuhan Holistik Edisi ke-8 Volume I*. Jakarta : EGC.
- Nugroho, W. (2008) *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik, edisi 3*. Jakarta: EGC.
- Takeda, M., Hashimoto, R., Kudo, T., Okochi, M., Tagami, S., Morihara, T., Sadik, G & Tanaka, T. (2009). *Laughter and Humor as Complementary and Alternative Medicines for Dementia Patients*. Pubmed journal. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2896339/?tool=pubmed>
- Yani, A.L. (2014). Efektifitas terapi tawa (laughter therapy) terhadap penurunan kadar kortisol pada lansia depresi. Diakses dari : http://ws.ub.ac.id/selma2010/public/images/UserTemp/2014/05/07/20140507185742_2206.pdf. Diperoleh pada 14 November 2014.