

PENGARUH TERAPI SENAM TAWA TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI SEJAHTERA PROVINSI KALIMANTAN SELATAN BANJARBARU TAHUN 2017

Anita

(Fakultas Keperawatan & Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin)

Linda

(Fakultas Keperawatan & Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin)

E-mail: Lindaalhafizh@yahoo.com

ABSTRAK

Terapi senam tawa adalah suatu terapi untuk mencapai kegembiraan di dalam hati yang dikeluarkan melalui mulut dalam bentuk suara tawa atau senyuman yang menghiasi wajah, perasaan hati yang lepas dan bergembira, dada yang lapang, peredaran darah yang lancar sehingga dapat mencegah penyakit dan memelihara kesehatan. Rasa tenang dan nyaman diharapkan bisa mengurangi depresi pada lansia, terapi ini efektif dan efisien, cocok untuk lansia dipanti. Peneliti mencoba menerapkan terapi tertawa sebagai metode untuk pendekatan baru untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia. Jenis penelitian ini adalah *pra-experiment* dengan rancangan *one group pretest posttest*. Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia yaitu 111 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *Nonprobability Sampling* sebanyak 19 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Kuesioner Geriatric Depression Scale*, dan lembar observasi terapi senam tawa. Hasil Penelitian Sebelum diberikan terapi senam tawa responden yang mengalami depresi ringan 15, sesudah diberikan terapi senam tawa tidak ada responden yang mengalami depresi ringan.. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan hasil $p = 0,000$ dengan $\alpha = 0,05$, artinya ada perbedaan tingkat depresi pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi senam tawa. Kesimpulan Ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan terapi senam tawa terhadap tingkat depresi pada lansia di panti sosial tresna werdha budi sejahtera banjarbaru provinsi kalimantan selatan.

Kata Kunci:

Lansia, Tingkat depresi, Terapi senam tawa

PENDAHULUAN

Di Indonesia jumlah penduduk lanjut usia meningkat setiap tahunnya, hal ini sesuai dengan *World Population Prospects* (WPP) 2010, Fenomena ini akan berdampak pada semakin tingginya masalah yang dihadapi baik secara biologis, psikologis dan sosiokultural (Harry, 2001; Khana,2012). Menurut (Stanley & Beare, 2007; 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 50-75% penghuni perawatan jangka panjang memiliki gejala depresi ringan sampai sedang.

Lanjut usia menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan kondisi fisik, psikologis, serta lingkungan, ini akan berpengaruh pada lansia beresiko terjadi depresi. Masalah tersebut secara perlahan dapat menyebabkan kerusakan fungsi dan struktur tubuh. Penuaan dicirikan dengan kehilangan banyak sel tubuh dan penurunan metabolisme di sel lainnya. Proses ini menyebabkan penurunan fungsi tubuh dan perubahan komposisi tubuh (Jaime L. Stockslager Liz Schaeffer, 2008). Secara umum kondisi fisik seseorang yang telah memasuki masa lanjut usia mengalami penurunan. Kelompok lansia dipandang sebagai kelompok masyarakat yang berisiko mengalami gangguan kesehatan. Pada umumnya gangguan kesehatan mengarah pada kemunduran kesehatan fisik dan psikis yang akhirnya akan berpengaruh juga pada aktivitas ekonomi dan sosial mereka. Sehingga secara umum akan berpengaruh pada aktivitas kehidupan sehari-hari (Nugroho, 2008). Meningkatnya jumlah penduduk lansia menimbulkan masalah baik dari segi fisik, mental dan sosial. Salah satu masalah yang sering dijumpai pada lansia yaitu depresi.

Penanganan untuk mengurangi depresi. Memang mahal biaya untuk menghilangkan depresi. Banyak orang mencoba untuk melakukan relaksasi, pijat, olahraga, meditasi, liburan, piknik, yoga, rekreasi dan jalan-jalan. Tentu saja semua metode ini menghabiskan banyak waktu dan mahal. Maka untuk membangkitkan energi disini salah satu alternatif pengobatan non farmakologis yang mudah digunakan adalah dengan pemberian terapi tertawa

dan bisa juga disebut dengan terapi senam tawa. Tertawa bisa membuat seseorang bisa tenang dan terhibur sehingga ia bisa melepaskan dirinya dari depresi (Setyawan, 2012).

Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan Sejahtera menyebutkan berdasarkan data bulan November 2016 jumlah lanjut usia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera berjumlah 111 orang (Panti Sosial Tresna Werdha, 2016).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi senam tawa terhadap tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan Banjarbaru.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *pra-experiment* dengan rancangan *One Group Pretest Posttest*. Variabel bebas adalah terapi senam tawa dan variabel terikat adalah tingkat depresi. Populasi adalah seluh lansia yang mengalami depresi di panti sosial tresna werdha budi sejahtera provinsi kalimantan selatan banjarbaru sebanyak 40 orang dan sampel diambil berjumlah 19 orang dengan teknik purposive sampling. Waktu penelitian dilakukan pada bulan april-mei 2017. Alat pengumpulan data berupa kuesioner berupa instrumen geriatric depression scale (GDS). Analisa data melalui uji Wilcoxon dengan menggunakan tingkat kepercayaan 95%

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Usia Respoden

Usia	Frekuensi	Persen
60-70 Tahun	11	57,9
>70 Tahun	8	42,1
Jumlah	19	100

Berdasarkan Tabel 1, dari 19 responden yang ada di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Kalimantan Selatan Banjarbaru sebagian besar berusia 60-70 tahun.

Tabel 2. Distribusi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persen
Laki-laki	13	68,4
Perempuan	6	31,6
Jumlah	19	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa jumlah terbanyak dari 19 responden adalah laki-laki.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Depresi pada Lansia Sebelum diberikan Terapi Senam Tawa

Tingkat Depresi	Frekuensi	Persen
Tidak Depresi	0	0
Depresi Ringan	15	78,9
Depresi Sedang/ Berat	4	21,1
Jumlah	19	100

Berdasarkan tabel 3, dari 19 responden di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan Banjarbaru sebelum diberikan terapi senam tawa didapatkan data dari hasil kuesioner Geriatric Depression Scale bisa dilihat tingkat depresi lansia yaitu sebagian besar adalah depresi ringan (78,9%).

Tabel 4. Distribusi Tingkat Depresi pada Lansia Sesudah diberikan Terapi Senam Tawa

Tingkat Depresi	Frekuensi	Persen
Tidak Depresi	19	100
Depresi Ringan	0	0
Depresi Sedang/ Berat	0	0
Jumlah	19	100

Berdasarkan tabel 4, dari 19 responden di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan Banjarbaru sesudah diberikan terapi senam tawa didapatkan dari hasil kuesioner Geriatric Depression Scale bisa dilihat tingkat depresi responden yaitu sebagian besar tidak mengalami depresi berjumlah (100%).

Tabel 5. Pengaruh Senam Tawa Terhadap Tingkat Depresi pada Lansia

Terapi	Depresi						Total	
	Tidak		Ringan		Sedang/Berat		f	%
No Senam Tawa	f	%	f	%	f	%	f	%
1 Sebelum	0	0	15	78,9	4	21,1	19	100
2 Sesudah	19	100	0	0	0	0	19	100

Uji Wilcoxon Signed Rank Test p = 0,000

Tabel 5 menunjukkan bahwa ada perubahan tingkat depresi yang bermakna

sebelum dan sesudah diberikan terapi senam tawa. Sebelum diberikan terapi senam tawa tidak ada responden yang tidak depresi atau 0% dan setelah diberikan terapi senam tawa semua responden menjadi tidak depresi berjumlah 19 responden (100%), ditandai dengan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Tes t* dengan nilai $p = 0,000$.

PEMBAHASAN

Tingkat Depresi Sebelum diberikan Terapi Senam Tawa

Tingkat depresi responden paling banyak adalah depresi ringan. Depresi ringan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Provinsi Kalimantan selatan dapat disebabkan lansia merasa sedih karena tidak tinggal dilingkungan keluarga, selain itu juga dapat disebabkan masalah yang mereka alami sehari-hari seperti masalah kesehatan pemenuhan kebutuhan hidup serta juga disebabkan masalah hubungan dengan orang lain.

Depresi yang sering terjadi pada lansia dapat berkaitan dengan umur, menurut data lansia yang mengalami tingkat depresi yang ringan lebih banyak pada kelompok umur 60-70 tahun. Lansia dengan kelompok usia 60-70 tahun terlihat masih mampu untuk mengurus dirinya sendiri, serta masih mampu untuk melakukan hubungan interpersonal dengan baik dan masih mampu melakukan suatu pekerjaan tertentu. Sedangkan pada kelompok usia <70 tahun sebagian besar mulai kurang mampu merawat diri sendiri dan hubungan interpersonal yang kurang serta tidak mampu untuk melakukan pekerjaan tertentu seperti menghadiri acara atau kegiatan yang diadakan dipanti. Sehingga sebagian besar lansia pada kelompok umur tersebut dapat menimbulkan terjadinya tingkat depresi yang lebih berat. Hal ini sesuai yang ditemukan oleh Bhayu (2014) umur merupakan salah satu faktor terjadinya depresi. Semakin meningkatnya usia maka risiko terjadinya depresi juga akan menjadi dua kali lipat karena pada masa tersebut banyak terjadi suatu perubahan pada diri seseorang. Perubahan tersebut baik perubahan secara fisik, psikologis, ekonomi, sosial dan spritual yang mempengaruhi kualitas hidup seorang lansia.

Dari hasil penelitian tersebut, dapat dipahami, menurut Azizah (2011) bahwa semakin bertambahnya umur manusia, terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan-perubahan pada diri manusia, tidak hanya perubahan fisik, tetapi juga kognitif, perasaan, sosial, dan seksual. Menurut Dwi dan Fitrah (2010) yang terjadi pada lansia ditandai dengan perasaan kesepian, kehilangan, ditolak dan tidak disenangi, hubungan yang tegang dengan sanak keluarga, apatis, dan lain-lain. Keadaan tersebut cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lansia. Perubahan-perubahan psikologik, biologik dan sosial yang terjadi pada lansia juga menjadi salah satu penyebab depresi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan bermakna secara statistik sebelum diberikan terapi senam tawa terhadap tingkat depresi pada lansia. Sebelum diberikan terapi senam tawa tidak ada responden yang tidak depresi atau 0% dan setelah diberikan terapi senam tawa semua responden menjadi tidak depresi berjumlah 19 responden (100%), sebelum diberikan terapi senam tawa sebagian besar responden adalah responden depresi ringan berjumlah 15 responden (78,9%), setelah diberikan terapi senam tawa jumlah responden yang mengalami depresi ringan, sedang menjadi tidak ada responden (0%). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari terapi terapi senam tawa yang dilakukan. suatu penanganan untuk mengurangi depresi.

Tingkat Depresi Sesudah diberikan Terapi Senam Tawa

Sesudah diberikan terapi senam tawa dari 19 responden yang depresi, semua responden yaitu 19 responden atau 100% responden mengalami perbaikan menjadi tidak depresi.

Perubahan signifikan yang terjadi pada seluruh reponden tersebut menunjukkan bahwa relaksasi senam tawa yang dinyatakan oleh Hopotesis fisiologis menyatakan bahwa tertawa melepaskan hormon endorfin kedalam sirkulasi sehingga tubuh lebih nyaman dan rileks. Hormon endofrin disebut juga sebagai morfin tubuh yang menimbulkan efek

sensasi nyaman dan sehat (Potter,2005). Saat tertawa, tidak hanya hormon endofrin saja yang keluar tetapi banyak hormon positif lainnya yang muncul. Keluarnya hormon positif ini akan menyebabkan lancarnya peredaran darah dalam tubuh sehingga fungsi kerja organ berjalan dengan normal. Simon menunjukkan bahwa humor dapat mempengaruhi persepsi individu lansia tentang kesehatan dan moral, berkaitan dengan proses penuaan yang lancar.

Dapat dilihat dari tabel sesudah pemberian terapi senam tawa lansia yang mengalami penurunan tingkat depresi tersebut mengikuti arahan dan langkah dengan benar dari terapis atau peneliti dari terapi senam tawa yang dilakukan 3 kali seminggu dalam 1 bulan dengan durasi setiap terapinya 6 menit 5 detik. Pada tabel diatas menunjukka bahwa tidak ada lansia yang mengalami depresi ringan, sedang/berat setelah diberikan terapi senam tawa, artinya ada penurunan tingkat depresi sesudah diberikan terapi senam tawa.

Pengaruh Terapi Senam Tawa terhadap Tingkat Depresi pada Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan bermakna secara statistik sebelum dan sesudah diberikan terapi senam tawa terhadap tingkat depresi pada lansia. Sebelum diberikan terapi senam tawa tidak ada responden yang tidak depresi atau 0% dan setelah diberikan terapi senam tawa semua responden menjadi tidak depresi berjumlah 19 responden (100%), sebelum diberikan terapi senam tawa sebagian besar responden adalah responden depresi ringan berjumlah 15 responden (78,9%), setelah diberikan terapi senam tawa jumlah responden yang mengalami depresi ringan menjadi tidak ada responden (0%).

Ada pengaruh yang signifikan dari terapi terapi senam tawa yang dilakukan. suatu penanganan untuk mengurangi depresi. Memang mahal biaya untuk menghilangkan depresi. Banyak orang mencoba untuk melakukan relaksasi, pijat, olahraga, meditasi, liburan, piknik, yoga, rekreasi dan jalan-jalan. Tentu saja semua metode ini menghabiskan banyak waktu dan mahal. Maka untuk membangkitkan energi disini salah satu alternatif pengobatan non farmakologis yang mudah digunakan

adalah dengan pemberian terapi tertawa. Tertawa bisa membuat seseorang bisa tenang dan terhibur sehingga ia bisa melepaskan dirinya dari depresi (Toni Setyawan, 2012).

Penelitian ilmiah terbaru memperlihatkan bahwa kebahagiaan bukan hanya terletak dalam pikiran, tetapi terkandung dalam otot-otot dan hormon. Tindakan menggerakkan otot-otot wajah membentuk ekspresi yang berkaitan dengan kesukacitaan dapat menghasilkan efek positif yang berdampak pada sistem saraf. Paul Ekman, peneliti utama dalam bidang ini, meyakini bahwa mekanika gerakan otot-otot wajah sangat berkaitan dengan sistem saraf otonom, yang mengatur denyut jantung, pernapasan dan fungsi yang tidak bisa dikendalikan secara sadar (Nurlina Nurtjahjanti, 2010).

Berdasarkan tabel 1.2, dari 19 responden yang ada di Panti Sosial Tresna Werda Budi Sejahtera Kalimantan Selatan Banjarbaru, usia 60-70 tahun berjumlah 11 responden atau 57,9% lebih banyak dibandingkan dengan usia >70 tahun yang berjumlah 8 responden (42,1%). Dan berdasarkan tabel 1.2 menunjukkan jumlah terbanyak dari 19 responden adalah laki-laki yaitu 13 responden (68,4%) dan sisanya adalah responden perempuan berjumlah 6 responden (31,6%). Responden yang mengalami penurunan tingkat depresi tersebut karena mengikuti arahan dan langkah dengan benar dari terapis atau peneliti dari terapi senam tawa yang dilakukan 3 kali seminggu dalam 1 bulan dengan durasi setiap terapinya 6 menit 5 detik Semua responden berjumlah 19 orang, sebelum diberikan terapi senam tawa tingkat depresi ringan 15 orang (78,9%) dan depresi sedang/berat 4 orang (21,1%) setelah diberikan terapi senam tawa responden yang mengalami depresi ringan, sedang/berat menjadi tidak ada (0%), hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan hasil $p=0,000$ dengan $\alpha=0,05$ maka $p<\alpha$ artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, dan kesimpulannya ada pengaruh terapi senam tawa terhadap tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan Banjarbaru.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan penelitian adalah: 1) Sebelum diberikan perlakuan berupa terapi

senam tawa sebagian besar responden mengalami depresi ringan berjumlah 15 orang dan responden yang mengalami depresi sedang/berat 4 orang, 2) Setelah diberikan perlakuan, tidak ada responden yang menderita depresi ringan, sedang/berat, 3) Ada pengaruh terapi senam tawa terhadap tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Budhi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan Banjarbaru yang dibuktikan dengan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan hasil $p=0,000 < \alpha=0,05$.

Saran yang diajukan adalah: 1) Bagi peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan mengkombinasikan teknik terapi senam tawa dengan psikoterapi, terapi kognitif, terapi keluarga dan penanganan ansietas, 2) Bagi Profesi Keperawatan penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam meningkatkan peran mandiri perawat, terutama keperawatan gerontik sehingga dapat memberikan asuhan secara holistik kepada klien.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif Wicaksono dan Arief Andriyanto (2015). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di UPT panti Wherda Mojopahit Mojokerto. <<http://ejournal.stikes-ppni.ac.id/index.php/keperawatan-bina-sehat-/article/view/175>> (Diakses pada tanggal 14 Desember 2016).
- Azizah, Lilik Ma'rifatul. (2011). Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta: Graha Ilmu. Dalam jurnal "Pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat depresi lanjut usia". <http://stikesmuhla.ac.id/wp-content/uploads/jurnalsurya/No_XIX/82-89%2011>. (Diakses pada tanggal 15 Desember 2016).
- Dewi. (2014). Efektifitas Relaksasi Benson terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Luka Post Seksio Sesaria. Tersedia dalam: <<http://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/-10834/8142>> (Diunduh 6 November 2016)
- Fatmah (2010). Gizi Usia Lanjut. PT Gelora Aksara Pratama : Erlangga
- Hardywinoto, Tony Setiabudhi. (2005). Psikologi Gerontologi Tinjauan dari Berbagai Aspek. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- I Dewa Made Ruspawan dan Ni Made Desi Wulandari (2012). Pengaruh Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Usia Lanjut Di PSTW Mana Serayadi <<http://www.poltekkes-denpasar.ac.id/files/JSH%20V9N1.pdf>>. (Diakses pada tanggal 14 Desember 2016).
- Indriana. (2013). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan Banjarbaru. Kalimantan Selatan, Skripsi: Stikes Muhammadiyah Banjarmasin.
- Irawan. (2013). Gangguan Depresi pada Lanjut Usia . Vol. 40 no. 11. Jurnal, Kalimantan Selatan. Tersedia dalam: <<http://www.kalbemed.com/portals/6/06-210gangguan%20depresi-%20pada%20lanjut%20usia.pdf>> (Diunduh 6 November 2016)
- Jaya Kusnadi. (2015). Keperawatan Jiwa. Tangerang : Binarupa Aksara Publisher.
- Khana dan Kasra.(2012). Efektifitas Terapi Tertawa terhadap Penurunan Gejala Depresi pada Lansia di Panti Wredha Hisosu Binjai. <<http://health.nytimes.com/health/guides/disease/depression-elderly/risk-factors.htm>> (Diakses pada tanggal 04 November 2016).
- Maas. (2011). Asuhan Keperawatan Geriatrik: Diagnosi NANDA, Kriteria Hasil NOC, & Intervensi NIC. Jakarta: EGC.
- Maryam, R. Siti, dkk. (2008). Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika.
- Muhammad, As'adi. (2011). Tertawalah Biar Sehat. Jakarta: DIVA Press
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mujahidullah Khalid (2012). Keperawatan Geriatrik Cetakan Pertama. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Nugroho, Wahjudi. (2000). Keperawatan Gerontik Edisi 2. Jakarta : EGC
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Nugroho Wahjudi (2006). Keperawatan Gerontik & Geriatrik Edisi 3. Jakarta: EGC

- Nursalam. (2013). Metodologi penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis. Ed. 3. Jakarta: Salemba Medika.
- Padila (2013). Keperawatan Gerontik Cetakan Pertama. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Potter dan Perry. (2005). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik Volume 1. Jakarta: EGC.
- Rikha Ayu Sutyani, dkk (2015). Hubungan Antara Depresi Dengan Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Harapan Ibu Semarang <http://1182.253.197.100/e-journal/index.php/ilmu-keperawatan/article/view_file_174/102>. (Diakses pada tanggal 05 November 2016)
- Setiadi. (2007). Konsep Dan Penulisan Riset Keperawatan. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Setyoadi, Kushariyadi (2011). Terapi Modilitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik. Jakarta : Salemba Medika.
- Siti Bandiyah (2009). Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Sri Artinawati (2014). Asuhan Keperawatan Gerontik. Bogor : In Media.
- Yosep & Sutini (2014). Buku Ajar Keperawatan Jiwa dan Advance Mental Helath Nurisng. Bandung: Refika Aditama.