

# Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Penurunan Skor Depresi Pada Lansia di UPTD Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2019

Ilham Amin<sup>1</sup>, Riyan Mulfianda<sup>1</sup>, Maimun Tharida<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Jl. Blang Bintang Lama Km 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar.  
email: ilhamnote2.ihm@gmail.com

**Abstract:** *Laughter therapy is a program to reduce depression. The purpose of the study was to determine the effect of Laughter Therapy on Decreasing Depression in the Elderly Score in UPTD Rumoh Prosperous Geunaseh Dear Banda Aceh City. The quasi experimental design with a research design was a pretest-posttest control group design. The number of samples is 15 respondents. The results showed that before laughter therapy was given a score of 22.20 with a standard deviation (SD) value of 7.193. While the average value of depression after being given laugh therapy in the UPTD Rumoh Prosperous Geunaseh Dear Banda Aceh City in 2019 is 16.13 with a standard deviation value (SD) of 4.955. The statistical test results showed a P value of 0.001 which means there was a difference in depression before and after laughter therapy at the UPTD Rumoh Prosperous Geunaseh Dear Ulee Kareng City of Banda Aceh in 2019. It is recommended for the orphanage. It is expected that nursing staff work together with therapeutic health workers to provide laughter as an alternative therapy for depressed elderly in nursing homes to reduce depression for the elderly.*

**Keywords:** *Depression, Elderly, Laughter Therapy*

**Abstrak:** Terapi tertawa merupakan salah satu program untuk menurunkan depresi. Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Skor Depresi pada Lanjut Usia di UPTD Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang Kota Banda Aceh. Desain penelitian eksperimen semu (quasi eksperimen) dengan rancangan penelitian adalah pretest-posttest control group design. Jumlah sampel sebanyak 15 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi tertawa yaitu skor 22,20 dengan nilai standar deviasi (SD) sebesar 7,193. Sedangkan nilai rata-rata depresi setelah diberikan terapi tertawadi UPTD Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2019 yaitu 16,13 dengan nilai standar deviasi (SD) sebesar 4,955. Hasil uji statistik memperlihatkan nilai P value 0,001 yang artinya ada perbedaan depresi sebelum dan setelah diberikan terapi tertawadi UPTD Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2019. Disarankan bagi petugas panti dapat melakukan dan mengimplementasikan terapi tawa ini sebagai terapi alternative bagi lansia yang depresi di panti agar menurunkan depresi bagi lansia

**Kata kunci:** *Depresi, Lansia, Terapi Tertawa*

Lansia bukan suatu penyakit namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis (Efendi, 2015).

Berdasarkan data jumlah lansia yang menderita depresi di dunia berkisar antara 5%-20% dari orang-orang yang berada di lingkungan komunitas dengan usia diatas 65 tahun. Studi kesehatan jiwa berbasis komunitas juga mengungkapkan bahwa prevalensi populasi lansia yang mengalami depresi di dunia bervariasi antara 10%-20% bergantung pada budaya. Lansia yang mengalami depresi disebabkan perasaan kesepian yang muncul saat jauh dari keluarga karena tidak ada lagi orang-orang yang selama ini hidup bersama serta berbagi segala sesuatu. Ketika perasaan kesepian muncul maka stressor meningkat dan akan menimbulkan lansia sampai pada tahap depresi (WHO, 2016).

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. Ini merupakan masalah psikologis yang sangat serius khususnya dikalangan lansia karena sekitar 25% lansia yang mengalami depresi dan tidak ditangani dapat menyebabkan bunuh diri (Kemenkes, 2016).

Berdasarkan laporan Rumah Sakit Jiwa Aceh tahun 2016 menunjukkan bahwa dari 13.088 pasien gangguan jiwa 81,33% orang diantaranya mengidap depresi. Alasan yang menyebabkan pasien depresi berkunjung ke RSJ, diantaranya sebanyak 20% usia dewasa karena penggunaan ganja, 60% karena faktor keturunan, 60% karena kerusakan struktur otak, 40% lansia karena stress di masa konflik, dan 40% lansia karena ditinggal oleh orang terdekat mereka (BLUD RSJ Aceh, 2016).

Diperlukan suatu penanganan yang sangat serius terhadap masalah psikologis yang dialami lansia khususnya depresi. Penanganan terhadap depresi pada lansia bisa dilakukan dengan berbagai cara yaitu farmakologi atau nonfarmakologi. 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 flowerremedy, refleksologi serta terapi tertawa. Sedangkan secara non

farmakologi yaitu terapi tertawa dapat menghasilkan energi positif, membuat kita lebih optimis dan sehat. (Tomb, 2015).

Penelitian terdahulu dengan judul "Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti UPTD Griya Wreda Surabaya". Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan terapi tertawa hampir setengahnya 35,7% mengalami depresi sedang dan setelah diberikan terapi didapatkan hampir setengah dari responden 35,7% normal/tidak depresi, penelitian ini dilakukan selama dua minggu. Hasil uji wilcoxon pada terapi tertawa didapatkan nilai  $p = 0,000$  dan nilai  $\alpha = 0,05$  berarti  $p < \alpha$  maka  $H_0$  ditolak, artinya ada pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat depresi pada lansia di UPTD Panti Griya Wreda Surabaya (Farida, 2017).

Berdasarkan pengambilan data awal di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh jumlah lansia keseluruhan adalah 56 orang lansia. Hasil wawancara dengan koordinator panti didapatkan lansia yang mengalami depresi sebanyak 28 orang yaitu depresi berat sebanyak 3 orang, depresi sedang sebanyak 19 orang, dan depresi ringan sebanyak 6 orang. Hal ini disebabkan lansia merasa kesepian jauh dari keluarga, merasa tidak dipedulikan oleh keluarga, dan lansia merasa dirinya sebagai beban didalam keluarganya sehingga lansia ditiptkan ke panti. Adapun dampak dari depresi yang dialami lansia adalah perasaan cemas setiap hari, mudah tersinggung, lansia merasa lemah, dan banyaknya lansia yang mengalami insomnia dikarenakan banyak pikiran yang mengganggu lansia sehingga mengganggu tidur lansia.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Skor Depresi pada Lanjut Usia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2019".

## **KAJIAN PUSTAKA**

Lansia adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindarkan. Umur manusia sebagai makhluk hidup terbatas oleh suatu peraturan alam. Maksimal enam kali masa bayi sampai dewasa (Sofia, 2015). Proses menjadi tua disebabkan oleh faktor biologi yang terdiri dari 3 fase yaitu fase progresif, stabil dan regresif. Dalam fase regresif mekanisme lebih kearah kemunduran yang dimulai dalam sel. Komponen terkecil dari tubuh manusia. Hal ini

akan terus menerus berlangsung dan akhirnya akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan badan secara keseluruhan (Yogiantoro, 2016).

Terapi tawa merupakan suatu cara untuk membantu seseorang dalam menghadapi masalah, misalnya stres, marah, dan jenuh. Tertawa tentu membuat siapapun yang melakukannya merasa lega, lapang, dan bahagia. Tertawa juga merupakan bentuk emosi positif yang mudah menular (Satish, 2012). Kegiatan ini membangkitkan energi dan tertawa selama 20-30 menit memberi manfaat sepanjang hari sampai saat tidur malam karena tertawa akan memunculkan hormon endorphin yang memberikan efek nyaman (Aggun dan Harlina, 2014).

Depresi merupakan emosional abnormal yang ditandai dengan perasaan sedih, patah hati, merasa tidak berguna, perasaan kosong, dan tidak ada harapan yang sesuai dengan kenyataannya (Muhith, 2015). Beck Depression Inventory (BDI) merupakan instrumen untuk mengukur derajat depresi dari Dr. Aaron T. Beck. Skala BDI telah dibuktikan memiliki validitas dan reliabilitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran depresi. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengukuran depresi dengan menggunakan skala BDI akan diperoleh hasil yang valid dan reliable. BDI Mengandung skala depresi yang terdiri dari 21 item. Setiap gejala dirangking dalam skala intensitas 4 poin dan nilainya ditambahkan untuk memberi total nilai dari 0-63, nilai yang lebih tinggi mewakili tingkat depresi yang lebih berat (Lumongga, 2014).

Tahap pelaksanaan terapi tertawa, adalah sebagai berikut: (Kataria, 2014)

1. Lakukan pemanasan terlebih dahulu dengan cara menghirup napas melalui hidung, tahan nafas selama 15 detik dengan pernapasan perut. Lalu hembuskan secara perlahan melalui mulut. Lakukan tiga kali berturut-turut.
2. Kemudian pemandu terapi mengemukakan pada kelompok bahwa terapi akan dimulai.
3. Pemandu kemudian tertawa lebar (haa-haa-haa-hii-hii-huu-huu) dan diikuti oleh anggota kelompok dengan saling berhadapan, bertatap muka dan menertawakan satu sama lain.
4. Tertawa ini bisa berlangsung selama 15 detik. Setelah 5 menit, kembali tertawa (menyuarakan hii-hii-hii). Bila kurang kompak, lakukan kembali dengan menyuarakan (huu-huu-huu). Sampai semua kompak saat melakukan latihan

terapi tertawa.

5. Setelah dilakukan pemanasan, kemudian pemandu memberikan media untuk terapi tertawa dengan menggunakan video lucu.
6. Kemudian lakukan 4 kali seminggu selama 15 menit pada jam 09.00 pagi.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini menggunakan eksperimen semu (quasi eksperimen) dengan rancangan penelitian adalah pretest-posttest control group design. Penelitian ini melihat penurunan skor depresi pada lanjut usia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2019. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami depresi sebanyak 15 lansia. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Total Sampling yaitu mengambil seluruh populasi menjadi sampel penelitian. Penelitian dilakukan pada 04 Juli sampai dengan 10 Juli 2019. Pengukuran skor Depresi menggunakan alat ukur BDI. Sebelum dan sesudah diberikan Terapi Tertawa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

#### **Uji Normalitas**

Uji normalitas sebaran ini menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov Test* yang dikatakan normal jika  $P > 0,05$ . Hasil uji normalitas sebaran terhadap kedua variable akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Hasil uji normalitas sebaran variabel depresi sebelum diberikan terapi tertawa nilai K-SZ ialah 1,037 dengan  $P = 0,232$  termasuk kategori normal.
2. Hasil uji normalitas sebaran variabel depresi setelah diberikan terapi tertawa nilai K-SZ ialah 1,254 dengan  $P=0,086$  termasuk kategori normal. Hasil uji normalitas kedua variable yaitu depresi sebelum dan setelah diberikan terapi tertawa dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 1. Sebaran Normalitas Kedua Variabel Penelitian**

| Variabel                                 | K-Sz  | P     | Keterangan |
|------------------------------------------|-------|-------|------------|
| Depresi sebelum diberikan terapi tertawa | 1,037 | 0,232 | Normal     |
| Depresi setelah diberikan terapi tertawa | 1,254 | 0,086 | Normal     |

## Analisis Univariat

### Depresi Sebelum Diberikan Terapi Tertawa

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Depresi Sebelum Diberikan Terapi Tertawa Pada Lansia di UPTD Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh**

**Tahun 2019**

| No    | Depresi Sebelum Diberikan Terapi Tertawa | F  | %    | Mean  |
|-------|------------------------------------------|----|------|-------|
| 1.    | Depresi Ringan                           | 4  | 26,7 | 22,20 |
| 2.    | Depresi Sedang                           | 7  | 46,6 |       |
| 3.    | Depresi Berat                            | 4  | 26,7 |       |
| Total |                                          | 15 | 100  |       |

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 15 responden yang depresi sebelum diberikan terapi tertawa di UPTD Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2019 yang depresi sedang lebih banyak 7 responden atau sebesar 46,6% dibandingkan dengan responden yang depresi ringan dan depresi berat yaitu sama sebanyak 4 responden atau sebesar 26,7 %. Dengan nilai rata-rata setiap responden yaitu 22,20.

### Depresi Setelah Diberikan Terapi Tertawa

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Depresi Setelah Diberikan Terapi Tertawa Pada Lansia di UPTD Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Banda Aceh Tahun 2019**

| No    | Depresi Sebelum Diberikan Terapi Tertawa | F  | %    | Mean  |
|-------|------------------------------------------|----|------|-------|
| 1.    | Depresi Ringan                           | 11 | 73,3 | 16,13 |
| 2.    | Depresi Sedang                           | 3  | 20   |       |
| 3.    | Depresi Berat                            | 1  | 6,7  |       |
| Total |                                          | 15 | 100  |       |

~~Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 15 responden yang depresi sebelum~~

diberikan terapi tertawa di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2019 yang depresi ringan lebih banyak 11 responden atau sebesar 73,3% dibandingkan dengan responden yang depresi sedangsebanyak 3 responden atau sebesar 20 %. Lalu diikuti responden depresi berat hanya 1 responden atau sebesar 6,7%. Dengan nilai rata-rata setiap responden yaitu 16,13.

## Analisis Bivariat

### Perbedaan Depresi Sebelum Dan Setelah Diberikan Terapi Tertawa

**Tabel 4. Pengaruh Depresi Sebelum dan Setelah Diberikan Terapi Tertawa Pada Lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Banda Aceh**

**Tahun 2019**

| No | Variabel | N  | Mean  | SD    | T     | P value |
|----|----------|----|-------|-------|-------|---------|
| 1  | Sebelum  | 15 | 22,20 | 7,193 | 5,283 | 0,001   |
| 2  | Setelah  | 15 | 16,13 | 4,955 |       |         |

Sumber: data primer (diolah tahun 2019)

Tabel di atas memperlihatkan bahwa rata-rata depresi sebelum diberikan terapi tertawa yaitu skor 22,20 dengan nilai standar deviasi (SD) sebesar 7,193. Sedangkan nilai rata-rata depresi setelah diberikan terapi tertawa di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2019 yaitu 16,13 dengan nilai standar deviasi (SD) sebesar 4,955. Hasil uji statistik memperlihatkan nilai P value 0,001 yang artinya ada perbedaan depresi sebelum dan setelah diberikan terapi tertawa di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2019.

## Pembahasan

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti selama 1 minggu dapat diketahui bahwa sebelum diberikan terapi tertawa yaitu skor 22,20 dengan nilai standar deviasi (SD) sebesar 7,193. Sedangkan nilai rata-rata depresi setelah diberikan terapi tertawa di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2019 yaitu 16,13 dengan nilai standar deviasi (SD) sebesar 4,955. Hasil uji statistik memperlihatkan nilai P value 0,001 yang artinya ada perbedaan depresi sebelum dan setelah diberikan terapi tertawa di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2019.

Hasil penelitian diatas sesuai dengan teori yang menyebutkan Terapi tawa adalah suatu terapi atau obat yang bermanfaat bagi kesehatan psikologis maupun fisiologis misalnya mengeluarkan hormon stres seperti epinephrine dan kortisol serta menghasilkan hormon endorphin yang membuat seseorang merasa nyaman dan bahagia serta meningkatkan jumlah sel T yang berhubungan dengan antibody sehingga seseorang tidak mudah terserang penyakit. Dalam hal ini terapi tawa dapat digunakan sebagai tindakan pencegahan maupun pengobatan (Anggun dan Harlina, 2014).

Terapi tawa merupakan metode terapi dengan menggunakan tawa dalam rangka membantu individu menyelesaikan masalah baik gangguan fisik maupun gangguan mental. Pemberian stimulasi humor dalam pelaksanaan terapi diperlukan walaupun sebenarnya tidak diharuskan karena humor dalam terapi tertawa terjadi secara spontan akibat beberapa orang mengalami kesulitan untuk memulai tertawa tanpa adanya alasan yang jelas (Yustinus, 2016). Terapi tertawa memiliki banyak manfaat diantaranya adalah merangsang mood, memperbaiki fungsi otak, melindungi jantung, merapatkan hubungan dengan orang lain, melegakan perasaan, tertawa nampak akan mengurangi tingkat stress tertentu dan menumbuhkan hormon. Hormon stress akan menekan sistem kekebalan, sehingga meningkatkan jumlah platelet dan meningkatkan tekanan darah. Tertawa pada dasarnya akan membawa keseimbangan pada semua komponen dan unsur dalam sistem kekebalan, menurunkan tekanan darah tinggi, meningkatkan aliran darah dan oksigen dalam darah, yang dapat membantu pernapasan (Namora, 2016).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Trifonia (2017) tentang Efektivitas Terapi Tertawa Untuk Menurunkan Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia. Hasil penelitian didapatkan bahwa Ada perbedaan yang signifikan dalam perubahan tingkat depresi pada kelompok perlakuan. Uji Mann Whitney untuk menguji perbedaan nilai Skala Depresi Geriatri (GDS)  $z = -4,368$  dan  $p = 0,000$  yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan dalam nilai GDS antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Terapi tertawa adalah terapi yang dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia (Trifonia, 2017).

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa ada perbedaan depresi sebelum dan setelah diberikan terapi tertawa di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2019. Hal ini dikarenakan sebelum diberikan terapi tertawa lansia



mengalami depresi sedang yaitu lansia merasa tidak puas atau bosan terhadap apa saja, lansia merasa bahwa saya sedang dihukum, dan lansia menyalahkan dirinya sendiri atas semua hal buruk yang terjadi. Kemudian setelah diberikan terapi tertawa lansia mengalami penurunan skor depresi yaitu lansia tidak merasa sedih lagi sepanjang waktu dan dapat menghilangkannya, lansia tidak lagi menyalahkan dirinya sendiri, dan lansia tidak membenci dirinya sendiri. Adapun lansia mengalami depresi dikarenakan lansia memiliki umur elderly (60-74 tahun) lebih banyak 66,7% yang masih merasa sanggup untuk berada di lingkungan keluarga, bukannya dititipkan ke panti, lansia yang paling banyak jenis kelamin perempuan yaitu 60%, lansia juga merasa depresi karena belum dapat berbaaur dengan lingkungan panti karena lama tinggal < 2 tahun sebanyak 46,7% dan lansia merasa sedih ketika peneliti datang berkunjung karena lansia mengeluh jarang dikunjungi keluarga yaitu satu tahun sekali.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Hasil uji statistik memperlihatkan nilai P value 0,001 yang artinya ada perbedaan depresi sebelum dan setelah diberikan terapi tertawadi UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh Tahun 2019.

### **Saran**

Bagi Peneliti Dapat menjadikan tambahan materi belajar tentang pelaksanaan terapi tertawa pada pasien depresi khususnya depresi pada lansia. Sedangkan bagi Responden dapat menyarankan terapi tertawa bagi pasien yang depresi khususnya lansia

Saran bagi Panti diharapkan dapat bekerjasama dengan petugas kesehatan terapi teruntuk memberikan tawa ini sebagai terapi alternative bagi lansia yang depresi di panti agar menurunkan depresi bagi lansia Bagi Profesi Keperawatan diharapkan dapat menerapkan terapi tertawa sebagai evidence based intervensi keperawatan sebagai terapi komplementer untuk menanggulangi masalah depresi pada lansia.dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan analisis lebih mendalam faktor apa saja yang

mempengaruhi depresi pada lansia. Saran diberikan untuk perbaikan penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggun dan Harlina, 2014, Pengaruh Penerapan Tingkat Stress Kerja Pada Pegawai Kereta Api. Jurnal psikologi.
- BLUD RSJ Aceh, 2016. Angka Depresi di Aceh. [https://rsj.acehprov.go.id/index.php/page/10/data-statistik Aceh](https://rsj.acehprov.go.id/index.php/page/10/data-statistik-Aceh).
- Efendi, 2015. Dasar-Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat. Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Farida, U. 2017. Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Uptd Griya Wreda Surabaya. Jurnal Ilmiah Kesehatan, Vol. 10. No. 1. Surabaya: UNUSA.
- Kataria, M. 2014. Laugh For No Reason (Terapi Tertawa). Jakarta, PT. Gramedia, Pustaka Utama.
- Kemendes, 2016. Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat, Jakarta.
- Lumongga, 2014. Depresi Tinjauan Psikologis, Jakarta: Kencana
- Muhith, A. 2015. Pendidikan Keperawatan Jiwa Teori Dan Aplikasi, Jakarta: ANDI.
- Namora, 2016. Keperawatan Gerontik dan Geriatrik, edisi 3. Jakarta: EGC.
- Satish, 2012. Terapi Sehat Dengan Tertawa : Obat Mujarab Tertawa untuk Kesehatan dan Kebahagiaan. Yogyakarta. Tugu Publisher.
- Sofia, 2015. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Deepublish.
- Tomb, 2015, Buku Saku Psikiatri. Jakarta: EGC.
- WHO, 2016. Gangguan Jiwa. <http://www.depkes.go.id/article/> . Jakarta
- Yogiantoro, 2016. Memahami Krisis Lanjut Usia. Jakarta: Gunung Mulia
- Yustinus, 2016. Efektifitas terapi tawa (laughter therapy) terhadap penurunan kadar kortisol pada lansia depresi. Jurnal Keperawatan. Jakarta.