

**PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP STRES
PSIKOLOGIS PADA LANJUT USIA
DI PANTI WERDHA KOTA
MANADO**

Christina Samodara
Hendry Palandeng
Vandri D. Kallo

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sam Ratulangi
Email : christinasamodara@yahoo.co.id

Abstract: *The increase in the number of elderly living certainly have more impact to the occurrence of diseases in the elderly. Elderly will experience a variety of physical problems, mental, social, economic, and psychological. One of the psychological issues that may be experienced by the elderly are stressed. One type of therapy that can induce relaxation to reduce the stress that laughter therapy. **The purpose** of this study was to determine the therapeutic effect of laughter on psychological stress in the elderly in Nursing Elderly Manado. **The design** of this research was experimental with One Group Pre-Test -Post-Test Design. The sampling technique was performed with total sampling with a sample of 37 peoples. **Test results** using Paired Samples T-Test obtained p value = $0.000 < \alpha = 0.05$. **The Conclusion** based on the results of this research showed that there are significance influence of laughter therapy on psychological stress in the elderly Elderly Nursing Manado. **Recommended** that improve the quality of health of the elderly and good handling of the elderly who experience stress by providing complementary therapies such as laughter therapy.*

Keywords: *Stress, Laughter Therapy, Elderly*

Abstrak: Peningkatan jumlah lansia hidup tentunya mempunyai dampak lebih banyak terjadinya gangguan penyakit pada lansia. Lansia akan mengalami berbagai masalah fisik, mental, sosial, ekonomi, dan psikologis. Salah satu masalah psikologis yang dapat dialami oleh lansia adalah stres. Salah satu jenis terapi yang dapat menimbulkan relaksasi sehingga dapat mengurangi stres yaitu terapi tertawa. **Tujuan** penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap stres psikologis pada lansia di Panti Werdha Manado. **Desain penelitian** yang digunakan adalah pra eksperimental dengan *One Group Pre-Test-Post-Test Design*. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *Total Sampling* dengan jumlah sampel 37 orang. **Hasil** penelitian menggunakan Uji *T-Test Paired Samples Test* didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. **Kesimpulan** hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terapi tertawa terhadap stres psikologis lansia di Panti Werdha Manado. **Saran** meningkatkan mutu kesehatan lansia dan penanganan baik terhadap lansia yang mengalami stres dengan cara memberikan terapi-terapi komplementer seperti terapi tertawa.

Kata Kunci: Stres, Terapi Tertawa, Lansia

PENDAHULUAN

Keberhasilan pemerintah dalam pembangunan Nasional telah mewujudkan hasil positif di berbagai bidang, yaitu kemajuan sosio-ekonomi, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama di bidang kesehatan dapat meningkatkan kualitas kesehatan penduduk serta meningkatkan usia harapan hidup (*World Health Organisation*, 2012). Penggolongan lansia menurut WHO dalam Padila (2010), meliputi: *middle age* (45-49 tahun), *elderly* (60-74 tahun), *old* (75-79 tahun), *very old* (diatas 90 tahun).

Penduduk di 11 negara anggota WHO kawasan Asia Tenggara yang berusia di atas 60 tahun berjumlah 142 juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 3 kali lipat di tahun 2050

Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2010 jumlah lansia sebanyak 14,439.967 jiwa (7,18%) dan pada tahun 2010 mengalami peningkatan menjadi 23.992.553 jiwa (9,77%) sementara pada tahun 2011 jumlah lansia sebesar 20 juta jiwa (9,51%), dengan usia harapan hidup 67,4 tahun dan pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 28,8 juta (11,34%), dengan usia harapan hidup 71,1 tahun (Depkes, 2012). Menurut data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Propinsi Sulawesi Utara Tahun 2014 jumlah lansia dengan usia >60 tahun di Propinsi Sulawesi Utara berjumlah 665.279 jiwa, dan dikota Manado jumlah lansia 66.565 jiwa.

Salah satu masalah psikologis yang dapat dialami oleh lansia adalah stres. Stres adalah reaksi tubuh terhadap sesuatu yang menimbulkan tekanan, perubahan dan ketegangan emosi (Sunaryo, 2004).

Menurut Yulianti (2004) dalam Isnaeni (2010), untuk menghindari dampak dari stres, maka diperlukan adanya suatu pengelolaan stres yang baik. Dalam mengelola stres dapat dilakukan dengan terapi farmakologi yang meliputi penggunaan obat cemas (*axiolytic*) dan anti depresi (*anti depressant*), serta terapi nonfarmakologi yang meliputi pendekatan perilaku, pendekatan kognitif, serta relaksasi. Salah satu jenis terapi yang dapat menimbulkan relaksasi sehingga dapat mengurangi stres yaitu terapi tertawa.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di BPLU Panti Werdha Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado, jumlah lansia 32 orang yang terdiri dari 13 orang laki-laki dan 19 orang perempuan. Di Panti Werdha Damai Ronomuut jumlah lansia yaitu 37 orang yang terdiri dari 34 orang perempuan dan 3 orang laki-laki dari hasil wawancara 20 orang diantaranya mengalami stres

Berdasarkan uraian diatas peneliti sudah selesai meneliti pengaruh terapi tertawa terhadap stres psikologis pada lanjut usia di panti werdha kota manado.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah pra eksperimental dengan *One group pre-test-post-test design*. Penelitian ini dilaksanakan di BPLU Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado dan di Panti Werdha Damai Ronomuut Manado pada bulan November 2014-Maret 2015. Populasi pada penelitian ini adalah semua lanjut usia yang mengalami stres di Panti Werdha Kota Manado yang berjumlah 37 orang.

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan total sampling atau sampling jenuh yaitu suatu teknik penetapan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Setiadi 2013). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 37 responden.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Kuesioner ini dipakai untuk mengukur tingkat stres lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi tertawa. Peneliti menggunakan teknik wawancara terstruktur dengan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)* oleh Livibond dan Lovobond (1995) yang terdiri dari 42 item. Skala untuk stres dinilai dari nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39. Subjek menjawab setiap pertanyaan yang ada. Setiap pertanyaan dinilai dengan skor antara 0-3. 0: tidak pernah. 1: kadang kadang. 2: lumayan sering. 3: sering sekali. Jumlah skor dari pernyataan item tersebut memiliki makna 0-14 (normal), 15-18 (ringan), 19-25 (sedang), 26-33 (berat) 34+ (sangat berat). Lembar observasi ini digunakan untuk mencatat hasil observasi pelaksanaan terapi tertawa sesuai pedoman yang dibuat peneliti. Nilai 1 jika responden melakukan prosedur terapi tertawa 4 kali dalam 7 hari dan nilai 0 jika responden tidak melakukan terapi tertawa 4 kali dalam 7 hari.

Prosedur pengumpulan data:

a. Sebelum pelaksanaan terapi tertawa

Setelah mendapat izin untuk melakukan penelitian, kemudian dilakukan pengukuran tingkat stres responden yang dilakukan di wisma masing-masing lansia dua

hari sebelum terapi tertawa dilakukan. Setelah itu peneliti yang dibantu oleh 3 teman peneliti yang sebelumnya telah dilatih terapi tertawa melatih responden untuk melakukan terapi tertawa selama 20-30 menit untuk satu kali latihan.

b. Pelaksanaan terapi tertawa
Pelaksanaan terapi tertawa berlangsung 4 kali selama 7 hari

c. Sesudah terapi tertawa
Langkah selanjutnya setelah terapi tertawa yang dilakukan 4 kali selama 7 hari yaitu mengukur tingkat stres responden, dengan cara peneliti memberikan pertanyaan sesuai yang ada pada lembar kuesioner, hasil pertanyaan tersebut di hitung, dengan skor yang di dapat, maka peneliti menentukan kembali tingkat stres pada responden. Pada tahapan ini juga peneliti melakukan evaluasi dengan menanyakan kembali perasaan responden dan menjelaskan bahwa intervensi telah selesai dilakukan

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

ANALISI UNIVARIAT

Tabel.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Di Panti Werdha Kota Manado

Umur	n	%
60-65 tahun	6	16,2
66-70 tahun	5	13,5
71-75 tahun	10	27,0
76-80 tahun	7	18,9
>80 tahun	9	24,3
Jumlah	37	100,0

Sumber: Data Primer

Tabel.1 diatas menunjukkan bahwa responden yang berumur 71-75 tahun merupakan responden terbanyak

yaitu 10 orang (27,0%), dan responden yang paling sedikit yaitu pada umur 66-70 tahun berjumlah 5 orang (13,5%)

Tabel.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di Panti Werdha Kota Manado

Jenis Kelamin	n	%
Laki-Laki	9	24,3
Perempuan	28	75,7
Jumlah	37	100,0

Sumber : data primer

Tabel.2 diatas menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan yang berjenis kelamin laki-laki. Laki-laki sebanyak 9 orang (24,3 %) sedangkan perempuan sebanyak 28 orang (75,5 %).

Tabel.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Lansia Sebelum Terapi Tertawa

Tingkat Stres	n	%
Ringan	15	40,5
Sedang	17	45,9
Berat	4	10,8
Sangat berat	1	2,7
Jumlah	37	100,0

Sumber : data primer

Tabel.3 diatas menunjukkan bahwa sebelum terapi tertawa, tingkat stres tertinggi adalah stres sedang yaitu sebanyak 17 orang (45,9%), sedangkan tingkat stres terendah adalah stres sangat berat yaitu sebanyak 1 orang(2,7 %).

Tabel.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Lansia Sesudah Terapi Tertawa

Tingkat Stres	N	%
Normal	16	43,2
Ringan	16	43,2
Sedang	5	13,5
Jumlah	37	100,0

Sumber : data primer

Tabel.4 diatas menunjukkan bahwa tingkat stres sesudah terapi tertawa

mengalami penurunan yaitu normal sebanyak 16 orang (43,2 %), stres ringan sebanyak 16 orang (43,2 %) dan stres sedang sebanyak 5 orang (13,5 %).

ANALISIS BIVARIAT

Tabel .5 Hasil Analisis Rata-Rata Mean Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Tertawa Pada Lansia Di Panti Werdha Kota Manado

	Mean	n	SD
Tingkat stres sebelum terapi	20,76	37	4,663
Tingkat stres sesudah terapi	15,68	37	3,888

Dari tabel 5.5 diatas menunjukkan bahwa terjadi penurunan rerata mean pada tingkat stres sesudah terapi tertawa yaitu menjadi 15,68 dari rerata mean sebelum terapi tertawa yaitu 20,76.

Tabel .6 Uji T-test Paired Samples Test

	Mean	SD	df	P _{value}
Tingkat stres sebelum terapi - Tingkat stres sesudah terapi	5,081	2,216	36	0.000

Table.6 diatas menunjukkan bahwa hasil analisa statistic menggunakan uji T-test diperoleh Pvalue = 0,000 < dari $\alpha = 0,05$, maka Ho ditolak, artinya terdapat pengaruh terapi tetawa terhadap stres psikologis lansia di Panti Werdha Manado.

B. PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Distribusi responden menurut umur menunjukkan bahwa responden yang berumur 71-75 tahun merupakan responden terbanyak yaitu 10 orang, dan responden yang

paling tersedikit yaitu pada umur 66-70 tahun berjumlah 5 orang. Peningkatan jumlah hidup lansia tentunya mempunyai dampak lebih banyak terjadinya gangguan penyakit pada lansia. Lansia akan mengalami berbagai masalah fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologis. Salah satu masalah psikologis yang dialami lansia adalah stres (Sunaryo, 2004). Hal ini didukung juga oleh Nasution (2011), umur adalah salah satu faktor penting yang menjadi penyebab stres, semakin bertambah umur seseorang, semakin mudah mengalami stres.

Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan yang berjenis kelamin laki-laki. Laki-laki sebanyak 9 orang (24,3%) sedangkan perempuan sebanyak 28 orang (75,7%). Hasil penelitian ini sejalan dengan yang disampaikan Indian Woman Health (2009) dalam Iting (2012) bahwa stres pada perempuan ditemukan 3 kali lebih banyak daripada laki-laki. Hal ini disebabkan oleh faktor biologis, yaitu neurotransmitter serotonin yang merupakan salah satu unsur biologis yang berpengaruh terhadap terjadinya stres pada seseorang. Dimana otak pria dan wanita memiliki kemampuan yang berbeda dalam menghasilkan hormon serotonin. Serotonin merupakan senyawa kimia yang dilepaskan tubuh kedalam sel-sel otak yang berfungsi sebagai jembatan pengantar pesan didalam otak yang berhubungan dengan emosi. Pada seorang yang sedang mengalami stres maka kadar serotonin akan menurun dibandingkan saat normal. Pada keadaan normal otak pria dan wanita mempunyai kadar serotonin

yang seimbang, namun otak pria lebih cepat 52% dari otak perempuan dalam menghasilkan serotonin, hal inilah yang menjadi penyebab perempuan lebih mudah mengalami stres. Stres pada lansia diakibatkan oleh perubahan hidup dan kemunduran fisik, putusnya hubungan dengan orang-orang yang paling dekat dan disayangi (Hidayat 2009).

Tingkat Stres Lanjut Usia

Hasil penelitian yang didapatkan dari 37 responden berdasarkan tingkat stres responden sebelum terapi tertawa menunjukkan bahwa tingkat stres tertinggi adalah stres sedang sebanyak 17 orang (45,9%), tingkat stres terendah adalah tingkat stres sangat berat yaitu sebanyak 1 orang (2,7%). Tingkat stres lansia berarti pula tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia sebagai akibat dari stressor berupa perubahan-perubahan baik fisik, mental, maupun sosial dalam kehidupan yang dialami lansia. Penilaian individu terhadap stressor akan mempengaruhi kemampuan individu untuk melakukan tindakan pencegahan terhadap stressor yang membuat stres (Safaria dan Saputra, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian yang diderita lansia di Panti Werdha Manado stres yang dialami lansia berhubungan dengan kurangnya hubungan sosial antar lansia yang tinggal dipanti, tidak harmonisnya hubungan dengan keluarga, kehilangan penghasilan, kedudukan, jabatan, peran, kegiatan, dan status, penurunan fungsi fisik dengan penyakit yang sudah lama diderita. Dari hasil penelitiannya menurut Indriana (2010), perubahan dalam aktivitas sehari-hari yang menjadi

salah satu faktor yang dipilih sebagai penyebab stres mereka merasakan perbedaan selama tinggal dipanti dengan keadaan mereka sebelumnya. Aktivitas mereka yang semula bekerja dan sekarang menjadi pengangguran, terlebih ketika mereka mengalami kemunduran fisik yang dirasakan sebagai beban, sehingga mereka menjadi stres. Keluarga menjadi salah satu faktor yang berperan dalam menyebabkan stres bagi lansia dipanti.

Para lansia juga sangat rentan terhadap gangguan stres karena secara alamiah mereka telah mengalami penurunan kemampuan dalam mempertahankan hidup, menyesuaikan diri dengan lingkungannya, fungsi badan, dan kejiwaan secara alami. Banyak faktor yang mempengaruhi keadaan stres pada lansia ini, diantaranya: kondisi kesehatan fisik, kondisi psikologi, kondisi keluarga, dan lingkungan (Haryadi, 2012).

Hasil penelitian tingkat stres responden sesudah terapi tertawa menunjukkan bahwa tingkat stres sesudah terapi tertawa mengalami penurunan yaitu normal sebanyak 16 orang (43,2%), stres ringan sebanyak 16 orang (43,2%), stres sedang sebanyak 5 orang (13,5%). Hasil penelitian tersebut di dukung oleh penelitian Haryanto (2005) yang serupa tentang pengaruh terapi tertawa terhadap stres psikososial pada usia lanjut di Karang Werda Ngudi Mukti Jawa Timur, penelitian ini dilakukan pada 20 orang responden. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa 18 orang (90%) mengalami penurunan dan hanya 2 orang (10%) yang tidak mengalami penurunan tingkat stres.

Penurunan tingkat stres ini dikarenakan adanya efek dari terapi

tertawa. Hal tersebut sesuai dengan teori menurut Dr. Lee Berk dalam Prasetyo (2012), seorang imunolog dari Loma Linda University di California USA, tertawa bisa mengurangi peredaran dua hormon dalam tubuh, yaitu epinefrin dan kortisol (hormon yang dikeluarkan ketika stres) yang dikeluarkan oleh hipotalamus, jika kedua hormon tersebut dikeluarkan maka bisa menghalangi proses penyembuhan penyakit.

Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stres Psikologis Lanjut Usia

Hasil penelitian ini mengenai adanya perubahan tingkat stres sebelum dan sesudah terapi tertawa. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan skor stres pada lansia tersebut. Berdasarkan hasil penelitian terdapat penurunan nilai rata-rata tingkat stres sebelum dan sesudah terapi tertawa. Dimana rata-rata tingkat stres sebelum terapi tertawa adalah 20,76 dan rata-rata tingkat stres sesudah terapi tertawa adalah 15,68.

Adanya penurunan tingkat stres ini juga terlihat dari hasil analisa statistik dengan menggunakan uji *T-test Paired Samples Test* diperoleh $P_{\text{value}} = 0,000 < \alpha = 0,05$ pada taraf signifikan 95% atau tingkat kemaknaan 5% maka H_0 diterima, artinya ada pengaruh terapi tertawa terhadap stres psikologis lansia di Panti Werdha Manado.

Hasil penelitian ini didukung oleh Ruspawan (2012) dalam penelitiannya dengan judul pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan lansia di PSTW Wana Saraya Denpasar di dapatkan bahwa nilai $P_{\text{value}} = 0,000$ lebih kecil dari 0,05 dengan *mean pre-test* 2,11 dan

mean post-test 1,30 sehingga hipotesis penelitian di terima berarti terdapat pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan lansia di PSTW Wana Saraya Denpasar.

Hasil penelitian ini diperkuat dengan teori yang dinyatakan oleh Waynbaum (1996) yang dikutip Wulandari (2012), menyatakan bahwa otot-otot wajah berperan sebagai pengikat pada pembuluh darah dan mengatur aliran darah ke otak. Aliran darah ini mempengaruhi temperatur di otak dan perubahan temperatur di otak ini berhubungan dengan perasaan subyektif yang dialami seseorang. Teori Waynbaum diperkuat kembali oleh Zajonc (1989) dalam Wulandari (2012) yang menjelaskan lebih rinci bahwa pada saat tertawa, 15 otot muka berkontraksi dan mendapatkan rangsangan efektif pada sebagian besar otot mulut. Saat mulut terbuka dan tertutup, ada suatu dorongan untuk mengisap udara yang cukup, sehingga dapat menangkap lebih banyak oksigen. Oksigen ini dialirkan keseluruh tubuh dalam jumlah yang banyak. Jumlah oksigen yang cukup banyak dalam sistem peredaran darah memberikan dampak pada pengaturan temperatur di otak yaitu dapat mendinginkan otak. Hal ini mempengaruhi pengeluaran neurotransmitter yakni hormon serotonin, endofrin dan melatonin yang membawah keadaan emosi dan perasaan keseluruh bagian tubuh. Serotonin menimbulkan efek vasodilatasi pembuluh darah yang akhirnya akan menekan peredaran O₂ ke seluruh tubuh. Serotonin normalnya menimbulkan dorongan bagi sistem limbic untuk meningkatkan perasaan seseorang terhadap rasa nyaman, menciptakan

rasa bahagia, nafsu makan yang baik, dan keseimbangan psikomotor.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti di Panti Werdha Manado maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebelum dilakukan terapi tertawa, tingkat stress lansia tertinggi adalah stress sedang, dan tingkat stress terendah adalah stress berat.
2. Sesudah dilakukan terapi tertawa, tingkat stress lansia yang paling banyak berada pada normal, dan stress ringan. Tidak ada lagi lansia yang mengalami stress berat dan sangat berat.
3. Terdapat pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap stress psikologis lansia di Panti Werdha Kota Manado.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- BPLU Panti Werdha Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado
- Dinas Kesehatan Propinsi Sulawesi Utara 2014. Jumlah lansia kota manado.
- Departemen Kesehatan. (2012). *Pedoman Pembinaan Kesehatan Jiwa Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan*. http://www.depkes.go.id/downloads/keswa_lansia. Pdf diakses tanggal 24 oktober 2010 jam 20.00
- Firmanto, M. (2006). *Pengaruh Terapi Tawa Untuk Menurunkan Stres Kerja Pada Pegawai Lembaga Masyarakat Kelas I Surabaya Di Desa Kebon*

- Anggur* kecamatan Porong.
Universitas Airlangga.
- Hidayat, A. A. A. (2012). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia- Aplikasi dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayati, L.N. (2009). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Kelurahan Daleman Tulang Klaten*, (online), Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. (<http://etd.eprints.ums.ac.id/6425/J210050063.pdf>, diakses 10 Oktober 2014)
- Indriana. (2010). *Tingkat Stres Lansia Di Panti Werdha Puncak Gading Semarang*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. (<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=22042&val=1286>. Di akses pada tanggal 18 februari 2015).
- Isnaeni, D.N. (2010). *Hubungan antara stres dengan pola menstruasi pada mahasiswa D IV kebidanan jalur reguler universitas sebelas maret surakarta*, (online), Karya Tulis Ilmiah. fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. (<http://eprints.uns.ac.id/192/1/165240109201010581.pdf>, diakses 10 Oktober 2014)
- Iting. (2012). *Efektifitas Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Gejala Depresi Pada Lansia di Panti Werdha Hisosus Binjai*. (<http://etd.eprints.ums.ac.id/6425/J210050063.pdf>, diakses 10 Oktober 2014)
- Kataria, M. (2004). *Laugh for no reason (Terapi Tawa)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Nasution, H. (2011). *Gambaran Coping Stres Pada Wanita Madya Dalam Meghadapi Pramenopaus*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. (<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/24670/4/Chapter%20-%202011.pdf> . diakses tanggal 17 januari 2015)
- Nursalam, (2008). *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Padila. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Panti Werdha Damai Ronomuut Manado
- Plutchik, R. (2002). *Emotion and life perspective from psychology, biology and evolution*. Washington, DC: American Psychological Association
- Prasetyo. (2012). *Pengaruh Penerapan Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Stress Kerja Pada Pegawai Kereta Api*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. (<http://download.portalgaruda>

- [.org/article.php?article=22042&val=1286](#)). Di akses tanggal 20 Februari 2015.
- Potter & Perry. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Saam, Z & Wahyuni, S. (2013). *Psikologi keperawatan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Safari, T. & Saputra, NE. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Shelly, Tailor, et. Al. (2009). *Psikologi Sosial Edisi keduabelas*. Jakarta: Media Group
- Sriati . A. (2008). *Tinjauan tentang stres*. Universitas padjajaran: Jatinagor.
- Subakti, E.P. (2008). *Stres Dan Koping Lansia Pada Masa Pensiun*, (online), Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. (<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14286/1/09E01612.pdf>, diakses tanggal 12 Oktober 2014)
- Sunaryo. (2004). *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: Buku Kedokteran. EGC.
- Suyanto. (2011). *Metodologi Dan Aplikasi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Widyanto. (2014). *Keperawatan Komunitas dengan Pendekatan Praktis*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- World Health Organization (WHO). (2012). *Ageing and Life Course*. <http://www.who.int/ageing/about/facts/en/>. Diakses Tanggal 29 September 2014 jam 22.00
- Wulandari. (2012). *Pengaruh Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia Di PSTW Wana Saraya Denpasar*. (<http://journal.unair.ac.id/filer/PDF/ijchnfad7c40937full.pdf>). Di akses tanggal 20 Februari 2015