



## Penurunan Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia Melalui Terapi Tertawa

Khaerul Amri<sup>1,\*</sup>, Aziz Fahruji<sup>2</sup>, Widya Nara Nazwa<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma

### Info Artikel

#### Histori Artikel:

Diajukan: 14 Januari 2025  
Direvisi: 16 Februari 2025  
Diterima: 28 Februari 2025

#### Kata kunci:

Depresi  
Terapi tertawa  
Usia lanjut

#### Keywords:

Depression,  
laughter therapy  
Elderly

#### Penulis Korespondensi:

Khaerul Amri  
Email:  
[Khaerulamri28@gmail.com](mailto:Khaerulamri28@gmail.com)

### ABSTRAK

Lansia mengharapkan kehidupan yang tenang dan damai, tetapi tidak semua mendapatkannya. Perubahan fisik dan mental serta kurangnya adaptasi terhadap stres dapat menyebabkan depresi. Terapi tertawa merupakan intervensi non-farmakologis yang dapat membantu menurunkan tingkat depresi dengan meningkatkan ekspresi kebahagiaan dan mengurangi stres. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan lansia dalam menerapkan terapi tertawa. Dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Makasar, kegiatan ini melibatkan 20 lansia dengan pendekatan quasi-eksperimental menggunakan desain pre-test dan post-test tanpa kelompok kontrol. Intervensi dilakukan dalam bentuk edukasi dan praktik terapi tertawa selama tiga minggu dengan frekuensi satu kali per minggu. Pengukuran tingkat depresi menggunakan Geriatric Depression Scale (GDS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis menunjukkan penurunan skor GDS 80% yang mengindikasikan berkurangnya tingkat depresi. Secara kualitatif, peserta melaporkan peningkatan suasana hati, rasa kebersamaan, dan motivasi untuk bersosialisasi. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah terapi tertawa efektif dalam menurunkan depresi pada lansia dan perlu dikembangkan sebagai bagian dari program kesehatan mental komunitas.

*Elderly individuals aspire to live a peaceful and serene life, but not all of them achieve this. Physical and mental changes, along with a lack of adaptation to stress, can lead to depression. Laughter therapy is a non-pharmacological intervention that can help reduce depression levels by enhancing expressions of happiness and reducing stress. This community service activity aims to improve the understanding and skills of the elderly in applying laughter therapy. Conducted in the working area of the Makasar District Public Health Center, this activity involved 20 elderly participants using a quasi-experimental approach with a pre-test and post-test design without a control group. The intervention was carried out in the form of education and laughter therapy practice over three weeks, with a frequency of once per week. Depression levels were measured using the Geriatric Depression Scale (GDS) before and after the intervention. The analysis results showed an 80% reduction in GDS scores, indicating a decrease in depression levels. Qualitatively, participants reported an improvement in mood, a sense of togetherness, and increased motivation to socialize. In conclusion, laughter therapy is effective in reducing depression among the elderly and should be developed as part of community mental health programs.*

Copyright © 2025 Author(s). All rights reserved

## I. PENDAHULUAN

Kecamatan Makasar merupakan salah satu wilayah kerja Puskesmas yang memiliki populasi masyarakat yang beragam, termasuk lanjut usia (lansia). Berdasarkan data dari Puskesmas Kecamatan Makasar, jumlah lansia di wilayah ini terus meningkat seiring dengan bertambahnya angka harapan hidup. Namun, peningkatan populasi lansia juga membawa tantangan, terutama dalam aspek kesehatan mental. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) DKI Jakarta, jumlah lansia di Jakarta Timur pada tahun 2020 mencapai 250,64 ribu jiwa, atau 26,58% dari total lansia di DKI Jakarta. Angka ini diproyeksikan meningkat menjadi 324,92 ribu jiwa pada tahun 2025 Badan Pusat Statistik (2020). Terkait tingkat depresi pada lansia, survei di Posyandu Lansia Kelurahan Kebon Pala, Kecamatan Makasar, Jakarta Timur menunjukkan bahwa dari 84 lansia yang diwawancarai, 27 responden (32,1%) mengalami depresi. Selain itu, penelitian di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 01 dan 03 Jakarta Timur menemukan bahwa 40,6% lansia mengalami depresi, dengan rincian 25,9% mengalami depresi ringan dan 14,7% mengalami depresi berat.

Faktor risiko yang berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental lansia meliputi aspek sosial, psikologis, dan biologis. Deteksi dini status mental lansia sangat penting untuk memastikan mereka mendapatkan penanganan yang tepat guna mencegah dampak yang lebih buruk (Kemkes 2024). Survei dan wawancara dengan tenaga kesehatan di Puskesmas menunjukkan bahwa banyak lansia di wilayah ini mengalami gejala depresi ringan hingga sedang, seperti perasaan sedih berkepanjangan, kurangnya minat dalam beraktivitas, serta rasa kesepian akibat berkurangnya interaksi sosial. Faktor yang berkontribusi terhadap kondisi ini mencakup perubahan fisiologis akibat penuaan, kehilangan pasangan hidup, keterbatasan ekonomi, serta minimnya dukungan sosial. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan kesadaran dan layanan kesehatan mental bagi lansia di Kecamatan Makasar untuk mencegah dan menangani depresi.

Meskipun terdapat tantangan, Kecamatan Makasar memiliki potensi yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesehatan mental lansia. Pertama, Puskesmas Kecamatan Makasar memiliki program pelayanan kesehatan mental yang cukup baik, termasuk kegiatan Posyandu Lansia yang rutin dilakukan. Kedua, terdapat komunitas lansia aktif di tingkat RW, yang dapat dijadikan mitra dalam pelaksanaan program terapi. Komunitas ini sering mengadakan senam lansia dan pengajian, yang menunjukkan antusiasme dalam berpartisipasi dalam aktivitas kelompok. Namun, hingga saat ini belum ada program khusus yang secara spesifik menangani depresi pada lansia di wilayah ini. Intervensi yang dilakukan masih berfokus pada aspek fisik, seperti pemeriksaan kesehatan dan pemberian obat, sementara kebutuhan kesehatan mental sering kali terabaikan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang inovatif dan menyenangkan untuk meningkatkan kesehatan mental lansia, salah satunya melalui terapi tertawa.

Berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas terapi tertawa dalam menurunkan tingkat depresi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian oleh Nurwela, Mahajudin, dan Adiningsih (2015) mengkaji pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat depresi pada lansia. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor *Geriatric Depression Scale (GDS)* sebesar 30% setelah intervensi terapi tertawa, yang mengindikasikan adanya perbaikan kondisi emosional pada peserta penelitian. Sementara itu, penelitian Nurhusna, Oktarina, dan Sulistiawan (2018) meneliti dampak terapi tertawa terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasilnya menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik peserta mengalami penurunan rata-rata 10-15 mmHg setelah mengikuti terapi tertawa secara rutin selama empat minggu. Meskipun fokus utama penelitian ini adalah tekanan darah, temuan ini mengindikasikan bahwa terapi tertawa memiliki manfaat dalam mengurangi stres dan kecemasan, yang sering kali berkontribusi terhadap depresi.

Dalam konteks pekerja, Anggun (2011) meneliti pengaruh terapi tertawa terhadap stres kerja pada karyawan. Penelitian ini melaporkan bahwa tingkat stres kerja berkurang hingga 25%, diukur menggunakan *Perceived Stress Scale (PSS)*, setelah intervensi terapi tertawa yang dilakukan selama satu bulan. Penelitian lain oleh Ayu (2011) berfokus pada manfaat terapi tertawa dalam mengatasi kecemasan dan depresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta yang menjalani terapi tertawa selama enam minggu mengalami penurunan tingkat kecemasan sebesar 40%, serta peningkatan skor kebahagiaan sebesar 35%, berdasarkan skala *Beck Depression Inventory (BDI)*. Secara global, Kataria (2004) dalam bukunya *Laugh for No Reason* menjelaskan bahwa terapi tertawa dapat meningkatkan kadar endorfin, menurunkan hormon stres kortisol, serta meningkatkan interaksi sosial yang

berkontribusi terhadap kesejahteraan mental. Hasil dari penelitian-penelitian ini mendukung bahwa terapi tertawa merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif untuk menurunkan tingkat depresi, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis baik pada lansia, pekerja, maupun individu dengan kondisi kesehatan tertentu.

Lanjut usia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang yang terjadi secara bertahap, mulai dari bayi, anak-anak, dewasa, hingga akhirnya menjadi tua. Seiring dengan bertambahnya populasi lansia, berbagai tantangan muncul, terutama dalam aspek fisik, mental, sosial, serta kebutuhan pelayanan kesehatan. Saat ini, jumlah lansia di seluruh dunia diperkirakan mencapai lebih dari 629 juta jiwa (satu dari sepuluh orang berusia lebih dari 60 tahun) (Fitria, 2019). Pada tahun 2025, jumlah lansia diproyeksikan meningkat menjadi 1,2 miliar jiwa. Negara maju lebih siap menghadapi fenomena ini, sementara di Indonesia, peningkatan jumlah lansia dikenal sebagai abad lansia (*Era of Population Aging*) (Anwar, 2021).

Sebagian besar lansia berisiko tinggi mengalami masalah kesehatan jiwa, terutama depresi. Lansia umumnya mengharapkan kehidupan yang tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama keluarga dengan penuh kasih sayang. Namun, kenyataannya tidak semua lansia mendapatkan kondisi tersebut. Perubahan fisik dan mental, serta kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan, dapat menjadi faktor stres bagi lansia. Situasi dan lingkungan baru, aturan yang berbeda, serta keterasingan dapat menjadi *stressor* yang memicu depresi (Hidayati, 2020). Depresi pada lansia dapat berdampak serius, termasuk peningkatan angka kematian akibat penyakit kardiovaskular, ketidakseimbangan hormon ACTH (*Adreno Cortico Tropic Hormone*) yang meningkatkan hormon kortisol, penurunan limfosit, dan menurunnya aktivasi sel natural killer. Kondisi ini juga berpengaruh pada kualitas hidup yang buruk, kesulitan dalam interaksi sosial dan pengambilan keputusan, serta meningkatnya risiko bunuh diri. Penanganan depresi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu metode non-farmakologis yang efektif adalah terapi tertawa (Rahmawati, 2022).

Terapi tertawa merupakan metode yang melibatkan ekspresi kegembiraan melalui tawa, senyuman, serta perasaan bahagia. Efek terapi ini dapat melancarkan peredaran darah, menjaga kesehatan, serta mengurangi stres. Lansia yang mengalami terapi tertawa dapat merasakan suasana hati yang lebih baik, meskipun hanya sesaat, sehingga membantu mengurangi kesedihan yang mereka alami. Beberapa penelitian telah membuktikan efektivitas terapi tertawa dalam menangani kecemasan dan depresi. Studi yang dilakukan di India menunjukkan bahwa terapi tertawa dapat menurunkan kecemasan dan perasaan depresi sebesar 19,5%. Oleh karena itu, terapi ini berpotensi menjadi intervensi yang mudah, murah, dan menyenangkan untuk meningkatkan kesehatan mental lansia (Sari, 2018)

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilaksanakan di Puskesmas Kecamatan Makasar dengan menggunakan metode quasi-eksperimental dengan desain pre-test dan post-test tanpa kelompok kontrol. Kegiatan ini akan melibatkan 20 lansia sebagai peserta dan akan dilakukan dalam beberapa tahapan, yaitu: Tahap Persiapan – Penyusunan materi edukasi tentang terapi tertawa dan persiapan instrumen pengukuran depresi menggunakan *Geriatric Depression Scale (GDS)*. Tahap Intervensi – Pelaksanaan edukasi dan praktik terapi tertawa dalam sesi kelompok selama tiga minggu dengan frekuensi satu kali per minggu. Tahap Evaluasi – Pengukuran tingkat depresi sebelum dan sesudah intervensi serta analisis hasil secara kuantitatif dan kualitatif.

## II. METODE

Peserta dalam kegiatan ini adalah lansia berusia di atas 60 tahun yang terdaftar di Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS). Pemilihan peserta dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling*, dengan kriteria memiliki skor 9–11 pada kategori depresi sedang berdasarkan *Geriatric Depression Scale (GDS)*. Pengumpulan data dilakukan secara langsung. Instrumen yang digunakan adalah GDS, yang terdiri dari 15 pertanyaan, di mana 10 pertanyaan mengindikasikan depresi jika dijawab positif, sedangkan 5 pertanyaan lainnya menunjukkan depresi jika dijawab negatif. Kategori skor GDS adalah sebagai berikut: Normal: skor 0–4, Depresi ringan: skor 5–8, Depresi sedang: skor 9–11, Depresi berat: skor 12–15.

Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan pretest menggunakan GDS terhadap 25 peserta dengan membacakan pertanyaan karena keterbatasan kemampuan membaca pada lansia. Waktu yang diperlukan untuk pengisian skala sekitar 15 menit. Setelah dilakukan skoring, lima peserta tidak

memenuhi kriteria, sehingga hanya 20 peserta dengan kategori depresi sedang yang dilibatkan dalam tahap selanjutnya. Peserta yang memenuhi kriteria kemudian menandatangani lembar persetujuan (informed consent) sebagai bentuk kesediaan mengikuti program.

Terapi dilakukan dalam tiga sesi dengan durasi masing-masing 60 menit dan jeda satu minggu di antara setiap sesi: Sesi Pertama: Dilaksanakan dua hari setelah *pretest*, bertujuan untuk menggali persepsi peserta terhadap kondisi dirinya, termasuk cara mereka memahami dan mengungkapkan masalah yang dihadapi. Peserta diajak untuk menyadari bahwa permasalahan yang mereka alami dapat menimbulkan ketegangan fisik serta emosi negatif. Sesi Kedua: Berfokus pada latihan "Tertawa Sapaan" dengan teknik mengucapkan "ho ho ha ha ha". Tujuan sesi ini adalah menciptakan suasana yang nyaman, meningkatkan motivasi, serta membantu peserta mengendalikan emosi negatif. Latihan ini juga melatih peserta agar tetap bisa tertawa meskipun dalam situasi yang tidak menyenangkan. Sesi Ketiga: Melibatkan latihan "Tertawa Stimulus", yang menggabungkan teknik tertawa yoga, permainan, serta refleksi berdasarkan nilai-nilai positif. Sesi ini bertujuan membangun semangat dalam diri dengan cara pandang yang lebih positif, meningkatkan rasa berharga, menghargai diri sendiri dan orang lain, serta mengelola emosi negatif. Peserta juga diajarkan strategi menghadapi permasalahan melalui latihan bersyukur, berdamai dengan diri sendiri, dan membiasakan tertawa dalam kehidupan sehari-hari. Setelah seluruh sesi selesai, *post-test* dilakukan dua hari kemudian untuk mengevaluasi perubahan tingkat depresi pada peserta setelah mengikuti terapi.

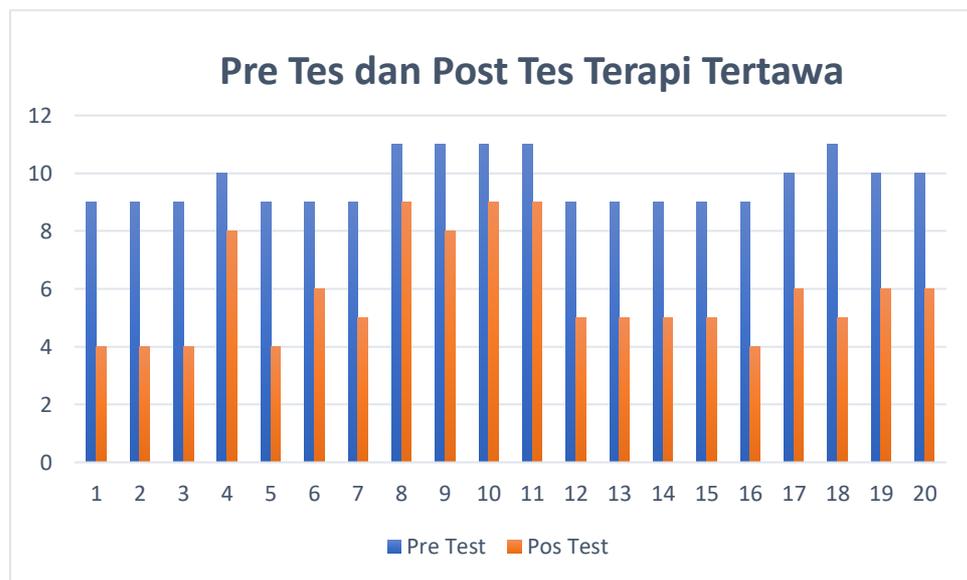
### III. HASIL DAN DISKUSI

Pada kegiatan edukasi diawali dengan melakukan *pre-test* dan setelah kegiatan terapi diakhiri dengan *post-test*. *Pretest* dan *post-test* dilakukan sebagai evaluasi kegiatan yang telah dilakukan untuk membandingkan nilai rata-rata hasil *pre-test* dengan nilai rata-rata hasil *post test*. Berikut hasil nilai rata-rata *pre-test* dan *post test*.

**Tabel 1.** Hasil Pretest dan Posttest Geriatric Depression Scale (GDS)

NO	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
1	9	4
2	9	4
3	9	4
4	10	8
5	9	4
6	9	6
7	9	5
8	11	9
9	11	8
10	11	9
11	11	9
12	9	5
13	9	5
14	9	5
15	9	5
16	9	4
17	10	6
18	11	5
19	10	6
20	10	6
Rata-rata	9,7	5,85

Hasil pre-test menunjukkan rata-rata nilai peserta adalah 9,7 dan hasil post -est adalah 5,85. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut menunjukkan bahwa kegiatan terapi tertawa ini mampu penurunan tingkat depresi pada lansia di tunjukkan pada Tabel 1.



**Gambar 1** Hasil Skor Pre Test – Posttest Skala GDS

Hasil analisis yang ditampilkan pada Gambar 1 menunjukkan adanya penurunan skor Geriatric Depression Scale (GDS) antara pretest dan posttest. Penurunan skor tertinggi terjadi dari 11 menjadi 5, sementara penurunan terendah dari 11 menjadi 8. Dari 20 peserta yang mengalami depresi sedang sebelum intervensi terapi tertawa, sebanyak 3 peserta tidak mengalami perubahan, 12 peserta mengalami penurunan tingkat depresi menjadi depresi ringan, dan 5 peserta mengalami perbaikan hingga mencapai kondisi normal dalam waktu tiga minggu.

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa terapi tertawa berkontribusi terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia, sebagaimana terlihat dari penurunan skor GDS setelah intervensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Marlida, 2022) yang menyatakan bahwa terapi tertawa dapat merangsang pelepasan endorfin, mengurangi stres, serta meningkatkan kesejahteraan emosional pada lansia. Mekanisme ini berkontribusi terhadap peningkatan suasana hati dan penurunan tingkat depresi.

Keberhasilan intervensi ini terlihat dari 85% peserta yang mengalami penurunan tingkat depresi, dengan 5 peserta mencapai kondisi normal dalam waktu tiga minggu. Namun, terdapat 3 peserta yang tidak menunjukkan perubahan signifikan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor individu, seperti kondisi psikologis yang lebih kompleks, kurangnya dukungan sosial, atau keterbatasan dalam partisipasi aktif selama intervensi. Secara lebih luas, hasil ini mengindikasikan bahwa terapi tertawa berpotensi sebagai strategi non-farmakologis yang efektif dalam program intervensi kesehatan mental bagi lansia. Namun, generalisasi temuan ini ke populasi yang lebih luas masih memerlukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan pendekatan yang lebih beragam.

Dalam konteks pemberdayaan masyarakat, program ini memiliki kelebihan dalam meningkatkan kesadaran lansia akan pentingnya menjaga kesehatan mental serta memberikan alternatif terapi yang mudah diakses dan diterapkan. Namun, tantangan yang dihadapi adalah keberlanjutan program ini tanpa dukungan dari tenaga kesehatan atau fasilitator yang terlatih. Selain itu, perbedaan tingkat partisipasi dan respons individu terhadap terapi juga menjadi faktor yang perlu diperhatikan dalam penerapan di masyarakat yang lebih luas. Dengan mempertimbangkan faktor-faktor tersebut, pengembangan program yang lebih terstruktur serta integrasi dengan layanan kesehatan primer dapat menjadi solusi untuk meningkatkan efektivitas dan keberlanjutan intervensi dalam upaya pencegahan dan penanganan depresi pada lansia.

#### **IV. KESIMPULAN**

Kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui terapi tertawa menunjukkan pencapaian yang positif dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia. Sebanyak 85% peserta mengalami perbaikan kondisi emosional, dengan 25% di antaranya mencapai kondisi normal dalam waktu tiga minggu. Hasil ini mencerminkan efektivitas metode terapi tertawa sebagai intervensi non-farmakologis yang sesuai dengan permasalahan dan kebutuhan lansia di wilayah kegiatan. Metode pemberdayaan yang diterapkan terbukti selaras dengan tantangan yang dihadapi, terutama dalam meningkatkan kesadaran lansia terhadap kesehatan mental serta memberikan solusi yang mudah diterapkan di lingkungan sosial mereka. Namun, tantangan keberlanjutan program masih menjadi perhatian, terutama terkait keterbatasan tenaga fasilitator dan perbedaan respons individu terhadap terapi.

Dampak kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan emosional lansia tetapi juga memperkuat interaksi sosial, yang berperan penting dalam mencegah kesepian dan kecemasan di usia lanjut. Manfaat jangka panjang dapat lebih optimal jika intervensi ini dikombinasikan dengan dukungan komunitas dan layanan kesehatan yang berkelanjutan. Sebagai rekomendasi, diperlukan upaya untuk mengintegrasikan terapi tertawa dalam program kesehatan lansia secara lebih luas, misalnya melalui posyandu lansia atau kelompok sosial. Selain itu, pelibatan tenaga kesehatan dan keluarga dalam program serupa dapat meningkatkan efektivitas serta keberlanjutan pemberdayaan masyarakat dalam menjaga kesehatan mental lansia.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma yang telah memberikan dukungan pendanaan internal untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Puskesmas Kecamatan Makasar serta aparat Kelurahan Kebon Pala yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam pelaksanaan program ini. Penghargaan yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada para lansia peserta kegiatan yang dengan antusias mengikuti seluruh rangkaian terapi tertawa, serta kepada mahasiswa yang telah berkontribusi aktif dalam pelaksanaan program ini. Tidak lupa, kami juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu terselenggaranya kegiatan ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi masyarakat dan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program serupa di masa mendatang.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggun, A. (2011). "Efektivitas Terapi Tertawa dalam Menurunkan Stres Kerja pada Karyawan." *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 2(3), 45-56.
- Anwar, M., & Yuliana, I. (2021). Laughter therapy in elderly depression management: A systematic review. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 35(5), 352-359. <https://doi.org/10.1002/gps.5310>
- Ayu, S. (2011). "Manfaat Terapi Tertawa dalam Menangani Kecemasan dan Depresi." *Jurnal Kesehatan Mental*, 4(2), 123-130.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020*. Jakarta: Badan Pusat Statistik
- Fitria, D. (2019). Pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia dengan penyakit kronis. *Jurnal Kesehatan Gerontologi*, 8(4), 55-61. <https://doi.org/10.1128/jkg.v8i4.305>

- Hidayati, D., & Putri, R. (2020). Pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di panti werda. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 123-130. <https://doi.org/10.1234/jkm.v14i2.210>
- Kataria, M. (2004). "*Laugh for No Reason*." Madhuri International, Mumbai
- Kemkes. (2024). *Gangguan Kesehatan Mental, Semakin Ngetren dan Perlu Diwaspadai*: Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia;
- Nurhusna, Oktarina, Y., & Sulistiawan, A. (2018). "Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi." *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 1(1), 75-81.
- Nurwela, T. S., Mahajudin, M. S., & Adiningsih, S. (2015). "Efektivitas Terapi Tertawa untuk Menurunkan Tingkat Depresi pada Lanjut Usia." *Ilmiah Kedokteran*, 1(1), 62-76.
- Rahmawati, A., & Utami, D. P. (2022). Terapi tertawa untuk menurunkan kecemasan dan depresi pada lansia: Studi eksperimen di panti jompo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(3), 150-157. <https://doi.org/10.7890/jik.v10i3.147>
- Sari, D. P. (2018). Efektivitas terapi tertawa dalam mengurangi depresi pada lansia: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 6(1), 45-53. <https://doi.org/10.5678/jpsik.v6i1.1001>