

---

## PENGARUH TERAPI TAWA TERHADAP KESEPIAN PADA LANSIA DI UPT PSTW KHUSNUL KHOTIMAH DINAS SOSIAL RIAU

Nurul Husna<sup>1</sup>, Yureya Nita<sup>2</sup>, Dendy Kharisna<sup>3</sup>, Afrida Sriyani H<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Email: [nurulhusna18097@gmail.com](mailto:nurulhusna18097@gmail.com)<sup>1</sup>, [yureya.nita@payungnegeri.ac.id](mailto:yureya.nita@payungnegeri.ac.id)<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Kesepian merupakan salah satu permasalahan psikososial yang sering dialami oleh lansia, khususnya lansia yang tinggal di panti sosial. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental, seperti depresi, gangguan tidur, serta penurunan kualitas hidup. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kesepian pada lansia adalah terapi tawa, karena mampu menciptakan perasaan rileks, meningkatkan suasana hati, dan meningkatkan interaksi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi tawa terhadap tingkat kesepian pada lansia di UPT PSTW Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi experimental. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 19 - 23 Januari 2026. Sampel penelitian berjumlah 66 lansia yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah tingkat kesepian menggunakan UCLA Loneliness Scale. Sebelum diberikan terapi tawa, terlebih dahulu dilakukan pengukuran tingkat kesepian (pretest), kemudian diberikan intervensi terapi tawa selama 20–30 menit sesuai prosedur, dan selanjutnya dilakukan pengukuran kembali tingkat kesepian (posttest). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terdapat perbedaan yang bermakna antara skor kesepian sebelum dan sesudah diberikan terapi tawa dengan nilai p value = 0,001. Selain itu, hasil analisis pada kelompok kontrol juga menunjukkan perbedaan yang bermakna antara skor pretest dan posttest dengan nilai p value = 0,001. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terapi tawa berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan tingkat kesepian pada lansia dan efektif sebagai intervensi nonfarmakologis. Terapi tawa dapat direkomendasikan sebagai kegiatan rutin di panti sosial untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan mental lansia.

**Kata Kunci:** Terapi Tawa, Kesepian, Lansia, Panti Sosial.

### ABSTRACT

*Loneliness is a common psychosocial problem among the elderly, particularly those living in social care facilities. This condition can negatively impact physical and mental health, such as depression, sleep disturbances, and a decreased quality of life. Laughter therapy is a non-pharmacological intervention that can be used to reduce loneliness in the elderly, as it can create feelings of relaxation, improve mood, and enhance social interaction. This study aims to determine the effect of laughter therapy on loneliness levels in the elderly at the Khusnul Khotimah Social Service Unit (UPT PSTW) of the Riau Province Social Service. This study used a quantitative method with a quasi-experimental design. The study was conducted from January 19-23, 2026. The sample consisted of 66 elderly people selected using a purposive sampling technique. The variable measured in this study was loneliness using the UCLA*

*Loneliness Scale. Before receiving laughter therapy, loneliness levels were measured (pretest), followed by a 20-30 minute laughter therapy intervention according to the procedure, and then loneliness levels were measured again (posttest). The results of the study showed that in the intervention group there was a significant difference between loneliness scores before and after laughter therapy with a p value = 0.001. In addition, the results of the analysis in the control group also showed a significant difference between pretest and posttest scores with a p value = 0.001. The conclusion of this study shows that laughter therapy has a significant effect in reducing loneliness levels in the elderly and is effective as a non-pharmacological intervention. Laughter therapy can be recommended as a routine activity in social care to improve the well-being and mental health of the elderly.*

**Keywords:** *Laughter Therapy, Loneliness, Elderly, Social Care Facilities.*

## A. PENDAHULUAN

Menurut WHO (*World Health Organization*) dalam Maulida et al. (2025), masa lanjut usia dimulai usia 45-60 tahun disebut *middle age* (setengah baya atau A- teda madya), sedangkan usia 60-75 tahun disebut *alderly* (usia lanjut atau werda utama), usia 75-90 tahun disebut *old* (tua atau prawasana), usia diatas 90 tahun disebut *old* (tua sekali atau wreda wasana). Menurut WHO (2024) pravelensi lansia didunia dengan kelompok usia 60-64 tahun mencatat jumlah tertinggi dengan 351,5 juta jiwa. Di rentang usia 65-69 tahun, jumlah penduduk lansia di dunia mencapai 292,5 juta jiwa, sementara kelompok usia 70-74 tahun sebanyak 228 juta jiwa. Kelompok usia 75-79 tahun memiliki jumlah penduduk lansia sebesar 148,8 juta jiwa. Jumlah penduduk lansia di dunia yang berusia 80-84 tahun tercatat sebanyak 90,1 juta jiwa. Pada kelompok usia 85-89 tahun, jumlahnya mencapai 49,6 juta jiwa. Lansia berusia 90-94 tahun berjumlah 19,1 juta jiwa. Sementara itu, penduduk lansia yang berada pada rentang usia 95-99 tahun tercatat sebanyak 4,5 juta jiwa. Kelompok usia 100 tahun ke atas jumlah penduduk lansia di dunia dengan total 0,6 juta jiwa atau sekitar 587 ribu jiwa. Meningkatnya proporsi penduduk lanjut usia (lansia) saat ini tengah dihadapi bangsa Indonesia. Perkembangan jumlah lansia yang semakin cepat ini tidak dapat dilepaskan dari meningkatnya usia harapan hidup penduduk Indonesia. Berdasarkan laporan BPS (2025) rata-rata usia harapan hidup penduduk Indonesia telah mencapai 74,15 tahun. Pada awal tahun 2025 jumlah lansia telah mencapai 11,8 persen atau hampir mencapai 34 juta jiwa. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS), Pravelensi lansia di Provinsi Riau tercatat memiliki sekitar 7,40% penduduk lansia usia 60 tahun ke atas, (SKI 2023). Keberadaan lansia sering kali dipandang negatif dan salah kaprah, di mana mereka dianggap sebagai beban bagi keluarga dan masyarakat sekitar. Pandangan ini muncul karena melihat contoh kasus lansia (panti jompo) yang sangat bergantung pada orang lain. Seiring bertambahnya usia, kebutuhan lansia akan tempat perlindungan dan kasih sayang, terutama dari keluarga semakin besar (Iskandar et al., 2022). Panti jompo merupakan salah satu alternatif perawatan bagi lansia melalui menitipkan kepada suatu fasilitas tertentu yang mana seluruh tindakan pendampingan diambil alih oleh fasilitas tersebut. Hal tersebut merupakan suatu perbedaan yang mendasar yang membedakan dengan fasilitas day care. Day care lansia berbeda dengan panti jompo, pelayanan day care tetap tidak mengambil alih peran pendamping utama yang merupakan keluarga. Day care juga tidak memberikan pelayanan dalam satu hari penuh dalam seminggu melainkan hanya dalam waktu tertentu saja (Sunarti, Sri & Mirza Zaka Pratama 2022). Perubahan-perubahan dalam kehidupan yang harus dihadapi oleh individu usia lanjut berpotensi menjadi sumber tekanan dalam hidup karena stigma, menjadi tua adalah sesuatu yang berkaitan dengan kelemahan,

keseharian, kesedihan, ketidakberdayaan, dan munculnya penyakit-penyakit pada usia tua. Keberadaan lansia yang tinggal bersama keluarga sering dianggap negatif dan keliru, lansia dianggap sebagai beban bahkan ditelantarkan atau ditinggalkan di panti (Ezalina et al., 2020). Keseharian adalah hidup sendiri, kurangnya hubungan dengan keluarga, teman dan kerabat dekat atau kurangnya berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, serta ketidakmampuan fisik dalam melakukan kegiatan. (Saraswati & Widiyana, Hidayah, 2022). Keseharian juga dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, termasuk hipertensi dan penyakit jantung. Penelitian menunjukkan bahwa orang tua yang mengalami keseharian memiliki risiko lebih tinggi untuk penyakit jantung dan hipertensi. Dampak negatif lainnya bisa mempengaruhi sistem kekebalan tubuh, menjadikannya lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit. Keseharian berkaitan dengan penurunan sistem kekebalan tubuh, yang membuat lansia lebih mudah terkena infeksi dan penyakit. Lansia yang merasa keseharian, sering mengalami gangguan tidur, seperti insomnia yang bisa berdampak buruk pada kesehatan (Hawkley & Cacioppo, 2010). Persentase orang keseharian ini meningkat pada rentang usia 60-69 tahun sebanyak 32%, dan meningkat menjadi 40% pada lansia usia di atas 80 tahun. Lansia yang mengalami masalah keseharian bersifat pribadi yang akan ditanggapi secara berbeda-beda oleh setiap individu. (Hapsari, S., & Ratriana, Y. E. K. 2022). Prevalensi keseharian pada lansia di negara filandia diperkirakan 36 % mengalami keseharian dan 55% lansia yang keseharian mengalami depresi (Fatimah & Aryati, 2022). Berdasarkan survei nasional dikota Kendari sebanyak 64% lansia mengalami keseharian (Susanty 2022). Salah satu terapi keperawatan untuk mencegah keseharian pada lansia yaitu dengan melakukan terapi tawa dapat diberikan pada lanjut usia, Terapi tawa menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis utama untuk mengurangi kecemasan dan stres. Terapi tawa digunakan untuk mempengaruhi kognitif individu dalam membangun dan meningkatkan hubungan secara fisik, psikologis, dan sosial yang sehat. Terapi ini diawali dari ketepatan latihan bernapas yang kemudian disertai dengan suara tawa akibat suatu hal yang lucu dan adanya gerakan. Adanya terapi ini melatih individu untuk bersikap rileks dan tenang dengan perasaan lega yang dihasilkan secara alami (Fitria & Putri. 2021).

## B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Menurut (Imas Masturoh, 2019) penelitian kuantitatif sendiri merupakan penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta hubungan-hubungan. Tujuan dari penelitian kuantitatif ini sendiri yaitu untuk mengembangkan dan menggunakan model matematis, teori dan hipotesis yang berkaitan dengan fenomena alam. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian *quasy experiment*. Pada penelitian ini pengukuran kesedihan pada lansia dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Pengukuran kesedihan pada lansia sebelum perlakuan disebut *pre test* dan sesudah disebut *post test*. Lokasi penelitian dilakukan di UPT PSTW Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 80 orang. Metode sampling yang akan digunakan dalam penelitian ini ialah *probability sampling*. Adapun cara dalam penentuan sampel, penulis menggunakan pendekatan *purposive sampling*. Jumlah sampling penelitian ini dihitung dengan rumus slovin yaitu 67 orang lansia. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *probability sampling* dengan teknik pendekatan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Satuan Acara Kerja (SAK) untuk variabel terapi tawa (Depkes RI, 2010). Sedangkan instrumen pengukuran yang digunakan untuk mengukur tingkat keseharian yaitu *Loneliness Scale* yang Terdiri dari 20 item pernyataan dengan 4 pilihan jawaban yaitu 20-34= tidak keseharian, 35- 49=keseharian rendah, 50-64= keseharian sedang, dan 65-80= keseharian berat (Russell et al, 1980).

**C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

**A. Analisa Univariat**

**1. Data Umum**

**a. Usia Responden**

**Tabel 4. 1**  
**Distribusi Frekuensi Responde Berdasarkan Usia Lansia**

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
60-70 tahun ( <i>elderly</i> )	28	42.4
71-80 tahun ( <i>old</i> )	27	40.9
81-90 tahun ( <i>old</i> )	11	16.7
<b>Total</b>	<b>66</b>	<b>100</b>

Sumber : Analisis Data Primer 2026

Berdasarkan 4.1 didapatkan ditinjau dari usia, kurang separuh responden berada pada rentan usia 60-70 yaitu 28 orang (42.4%)

**b. Jenis Kelamin**

**Tabel 4. 2**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia**

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	29	43.9
Perempuan	37	56.1
<b>Total</b>	<b>66</b>	<b>100</b>

Sumber : Analisis Data Primer 2026

Berdasarkan 4.2 didapatkan kurang dari separuh responden berjenis kelamin laki-laki yaitu 29 orang (43.9%).

**2. Data Khusus**

**a) Hasil Kelompok intervensi**

**Tabel 4. 3**  
**Hasil Kelompok diberikan Intervensi di UPT PSTW Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau (n = 33)**

Variabel	Mean	Nilai Kesepian		Selisih	Std. Deviation
		Min	Max		
Pre-Test	61.27	50	68	25,42	4.598

Post-Test	35.85	30	43	3.232
-----------	-------	----	----	-------

Sumber : Analisis Data Primer 2026

Dari tabel 4.2 didapatkan rerata kesepian pre-test 61.27, sedangkan nilai rerata post-test menurun menjadi 35.85. Hal ini mengidentifikasi skala kesepian rata-rata responden sebelum diberikan terapi tawa lebih tinggi dibandingkan dengan rerata responden yang sudah diberikan terapi tawa.

**b) Hasil Kelompok Kontrol**

**Tabel 4. 4**  
**Hasil Kelompok kontrol di UPT PSTW Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau**  
**(n = 33)**

Variabel	Mean	Nilai Kesepian		Selisih	Std. Deviation
		Min	Max		
Pre-Test	52.76	47	58	7,09	3.123
Post-Test	45.67	39	52		3.119

Sumber : Analisis Data Primer 2025

Dari tabel 4,3 didapatkan rerata kesepian pre-test 52.76, sedangkan nilai rerata post-test menurun menjadi 45.67. Hal ini mengidentifikasi skala kesepian rata-rata responden kontrol sebelum diberikan pre test lebih tinggi dibandingkan dengan rerata responden yang sudah diberikan post test.

**B. Analisa Bivariat**

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh terapi tawa terhadap pencegahan kesepian pada lansia di UPT PSTW Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau. Hasil penelitian dikatakan memiliki pengaruh jika nilai sig. (2-tailed) <0.05.

**Tabel 4.4**  
**Hasil Uji T Dependent Kelompok diberikan Intervensi dan Kelompok**  
**Kontrol di UPT PSTW Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau**  
**(n = 66)**

		Mean	Mean Δ(%)	P value /
<b>Kelompok intervensi</b>	<i>Pre test</i>	61.27	25,42	0,001
	<i>Post test</i>	35.85		
<b>Kelompok kontrol</b>	<i>Pre test</i>	52.76	7,09	0,001
	<i>Post test</i>	45.67		

Sumber : Analisis Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukkan hasil kelompok intervensi dan kelompok kontrol di UPT PSTW Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau dengan jumlah responden sebanyak 66 orang. Pada kelompok intervensi, rerata tingkat kesepian sebelum diberikan intervensi (pre-test) adalah sebesar 61,27, kemudian mengalami penurunan menjadi 35,85 pada pengukuran setelah intervensi (post-test). Selisih rerata menunjukkan penurunan sebesar 25,42%, dengan nilai  $p\text{ value} = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Sementara itu, pada kelompok kontrol juga terjadi penurunan rerata tingkat kesepian dari 52,76 pada pre-test menjadi 45,67 pada post-test, dengan selisih rerata sebesar 7,09%. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p\text{ value} = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), yang menandakan adanya perbedaan yang bermakna antara pre-test dan post-test pada kelompok kontrol. Secara keseluruhan, penurunan rerata tingkat kesepian pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan lebih efektif dalam menurunkan tingkat kesepian dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi.

**Tabel 4.5**  
**Hasil Uji T Independent Kelompok diberikan Intervensi dan**  
**Kelompok Kontrol di UPT PSTW Khusnul Khotimah Dinas Sosial**  
**Provinsi Riau (n = 66)**

	Variabel	Observasi	Mean	Mean Diference $\Delta(\%)$	P value
<b>Kelompok intervensi</b>	<b>Kesepian</b>	<i>Post test</i>	35.85	25,42	0,001
<b>Kelompok kontrol</b>	<b>Kesepian</b>	<i>Post test</i>	45.67	7,09	0,001

*Sumber : Analisis Data Primer 2026*

Berdasarkan Tabel 4.5 menunjukkan hasil kelompok intervensi dan kelompok kontrol di UPT PSTW Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau dengan jumlah responden sebanyak 66 orang. Pada kelompok intervensi, rerata kesepian mengalami penurunan menjadi 35,85 pada pengukuran setelah intervensi (post-test). Selisih rerata menunjukkan penurunan sebesar 25,42%, dengan nilai  $p\text{ value} = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna sesudah diberikan intervensi. Sementara itu, pada kelompok kontrol juga terjadi penurunan rerata kesepian pada post-test, dengan selisih rerata sebesar 7,09%. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p\text{ value} = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), yang menandakan adanya perbedaan yang bermakna yaitu post-test pada kelompok kontrol. Secara keseluruhan, penurunan rerata tingkat kesepian pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan lebih efektif dalam menurunkan kesepian dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi.

### C. Analisa Univariat

#### 1) Usia

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan lebih dari separuhnya (52,2%) responden mengalami kesepian berada direntang usia 60-70 tahun (Elderly). Lansia yang berusia di atas 70 tahun termasuk ke dalam lansia yang telah memasuki masa lansia akhir. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nashikhatut et al., (2023) yang menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berada di rentang usia 60-74 tahun sebanyak 79 orang dengan persentase

77,0% .Menurut Nurfatimah et al., (2019) Proses penuaan adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya, sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi serta memperbaiki kerusakan yang diderita. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Angelita, 2019) tentang Hubungan Usia dengan kesepian pada lansia didapatkan hasil bahwa kebanyakan usia yang rentan mengalami kesepian banyak dialami lansia yang berusia 60 tahun keatas, hal ini disebabkan lansia yang berusia 60 tahun tidak lagi memiliki ketertarikan yang kuat untuk berinteraksi sosial. Peneliti berasumsi lansia memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi dibandingkan dengan usia dewasa karena faktor degeneratif yang lebih lanjut. Lansia mengalami penurunan kualitas hidup yang diakibatkan oleh berkurangnya aktivitas sosial dengan orang lain. Para lansia sering kehilangan kesempatan untuk berpartisipasi dan kurang berhubungan sosial.

## 2) Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian diketahui responden didapatkan berjenis kelamin Perempuan sebanyak 37 orang (56.1%) dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 29 orang (43.9%). Prevalensi kesepian pada perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Anggarasari & Nashori (2022) menjelaskan bahwa populasi nya seluruh lansia di kota banda aceh yang berusia 65-75 tahun sebanyak 5.032 orang dan sampel yang diperoleh adalah 326 orang yang terdiri dari 152 lansia laki-laki dan 174 lansia perempuan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesepian yang signifikan antara laki-laki dan perempuan, dengan nilai rata-rata yang diperoleh kelompok sampel lansia laki-laki sebesar 70.08 sedangkan pada kelompok lansia perempuan adalah sebesar 82.71 dengan nilai t-test sebesar -2,939 dan p sebesar 0,004. Menurut asumsi peneliti dijelaskan bahwa lansia perempuan lebih mengungkapkan kesepian dari pada laki-laki, Dan pada tabel 4.2 di dapatkan bahwa nilai rerata kesepian pada jenis kelamin Perempuan lebih tinggi dari pada nilai rerata kesepian pada jenis kelamin laki-laki, oleh karena itu berdasarkan penelitian dan teori di dapatkan bahwa Perempuan lebih banyak mengalami kesepian dari pada laki-laki.

## Data Khusus

### a. Kesepian (Kelompok Intervensi)

Pada kelompok intervensi, rerata tingkat kesepian sebelum diberikan intervensi (*pre-test*) adalah sebesar 61,27, kemudian mengalami penurunan menjadi 35,85 pada pengukuran setelah intervensi (*post-test*). Selisih rerata menunjukkan penurunan sebesar 41,48%, dengan nilai p value= 0,001 ( $p < 0,05$ ), Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan lebih efektif dalam menurunkan tingkat kesepian pada lansia. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan (Faizah et al., 2022) tentang pengaruh terapi tawa terhadap penurunan tingkat depresi lansia di panti werdha rumah bahagia bintang kepulauan riau didapatkan hasil sebelum diberikan terapi tawa lebih dari sebagian lansia (60%) mengalami depresi sedang, setelah dilakukan terapi tawa semua lansia (100%) mengalami penurunan tingkat depresi menjadi normal. Kesimpulan dari analisa data diketahui *p-value* bernilai 0,001 ( $p < 0,05$ ), menunjukkan ada pengaruh terapi tawa terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia. Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas peneliti berasumsi bahwa intervensi yang diberikan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kesepian pada lansia. Hal ini terlihat dari adanya penurunan rerata skor kesepian antara sebelum intervensi (*pre-test*) dan setelah intervensi (*post-test*). Penurunan nilai rerata yang cukup besar menunjukkan bahwa intervensi mampu memberikan dampak

psikologis positif, khususnya dalam meningkatkan perasaan kebersamaan, keterhubungan sosial, serta kesejahteraan emosional lansia.

#### **b. Kesepian (Kelompok Kontrol)**

Pada kelompok kontrol juga terjadi penurunan rerata tingkat kesepian dari 52,76 pada pre-test menjadi 45,67 pada post-test, dengan selisih rerata sebesar 13,44%. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p$  value = 0,001 ( $p < 0,05$ ), yang menandakan adanya perbedaan yang bermakna antara pre-test dan post-test pada kelompok kontrol. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan (Mujiadi, 2022) tentang pengaruh terapi tawa terhadap penurunan tingkat depresi lansia di panti werdha rumah bahagia bintang kepulauan riau didapatkan hasil sebelum dikontrol terapi tawa lebih dari sebagian lansia (70%) mengalami depresi sedang, setelah dikontrol semua lansia (100%) mengalami penurunan tingkat depresi menjadi normal. Kesimpulan dari analisa data diketahui  $p$ -value bernilai 0,001 ( $p < 0,05$ ), menunjukkan ada pengaruh penurunan tingkat depresi terhadap kelompok kontrol pada lansia. Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas, peneliti berasumsi bahwa melakukan terapi tawa efektif dalam mencegah kesepian, depresi, meningkatkan perawatan diri, meningkatkan harga diri, membantu lansia menghadapi krisis, kehilangan dan masa transisi, meningkatkan kualitas hidup dan mengatasi keputusan mereka.

#### **D. Analisa Bivariat**

##### **1) Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Kesepian Pada Lansia Di UPT PSTW Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau.**

Hasil gabungan kelompok intervensi dan kelompok kontrol di UPT PSTW Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau dengan jumlah responden sebanyak 66 orang. Pada kelompok intervensi, rerata tingkat kesepian sebelum diberikan intervensi (*pre-test*) adalah sebesar 61,27, kemudian mengalami penurunan menjadi 35,85 pada pengukuran setelah intervensi (*post-test*). Selisih rerata menunjukkan penurunan sebesar 41,48%, dengan nilai  $p$  value = 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Sementara itu, pada kelompok kontrol juga terjadi penurunan rerata tingkat kesepian dari 52,76 pada pre-test menjadi 45,67 pada post-test, dengan selisih rerata sebesar 13,44%. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p$  value = 0,001 ( $p < 0,05$ ), yang menandakan adanya perbedaan yang bermakna antara pre-test dan post-test pada kelompok kontrol. Secara keseluruhan, penurunan rerata tingkat kesepian pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan lebih efektif dalam menurunkan tingkat kesepian dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi. yang berarti ada pengaruh terapi tawa terhadap pencegahan kesepian pada lansia di UPT PSTW Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau. Terapi tawa adalah terapi yang dapat mengeksplorasi pengalaman hidup masa lalu, kekuatan dan prestasi dari orang tua dan membawa cerita sampai sekarang dalam rangka untuk mengatasi tahap terakhir kehidupan seseorang dengan keputusan. Menurut teori Erikson. Tahap terapi ini menjadi tantangan utama orang dewasa yang lebih tua dalam melestarikan pemeliharaan hidup sehat dalam menghindari kesepian. (Anggarasari & Nashori, 2022). Menurut Anggarasari dan Nashori, (2022) terapi tawa memungkinkan sesama usia lanjut untuk dapat saling bercerita dan saling mendukung terhadap perubahan yang dialami masing-masing anggota, untuk mempertahankan keseimbangan dan penyesuaian terhadap perubahan yang terjadi pada proses pertumbuhan perkembangannya untuk mencapai integritasi diri. Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas, peneliti berasumsi bahwa melakukan terapi tawa efektif dalam mencegah kesepian, depresi, meningkatkan perawatan diri, meningkatkan harga

diri, membantu lansia menghadapi krisis, kehilangan dan masa transisi, meningkatkan kualitas hidup dan mengatasi keputusan mereka.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang Pengaruh terapi tawa terhadap pencegahan kesepian pada lansia di UPT PSTW Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau, maka peneliti mengambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan nilai rerata *pre-test* kesepian kelompok intervensi 61.27
2. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan nilai rerata *post-test* kesepian kelompok intervensi 35.85.
3. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan nilai rerata *pre-test* kesepian kelompok kontrol 52.76
4. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan nilai rerata *post-test* kesepian kelompok kontrol 45.67.
5. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan p value = 0,001 < 0,05 yang artinya H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi tawa terhadap pencegahan kesepian pada lansia di UPT PSTW Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anggreni, N. (2022). *Metodologi penelitian kesehatan*. Bandung: Alfabeta. <https://alfabeta.co.id>
- AN, M. Q., Sajidin, M., & Wicaksono, A. (2023). Faktor penyebab kesepian pada lansia di panti sosial. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(2), 88–96. <https://doi.org/10.31227/osf.io/loneliness-elderly-2023>
- Arminda, R. (2020). Terapi tawa sebagai intervensi nonfarmakologis pada lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(1), 45–52. <https://doi.org/10.26714/jkj.v12i1.1201>
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik penduduk lanjut usia Indonesia 2021*. Jakarta: BPS RI. <https://www.bps.go.id/publication/2021/12/21/statistik-penduduk-lanjut-usia-2021.html>
- Berk, L. S., Tan, S. A., Fry, W. F., Napier, B. J., Lee, J. W., Hubbard, R. W., Lewis, J. E., & Eby, W. C. (2020). Neuroendocrine and stress hormone changes during mirthful laughter. *The American Journal of the Medical Sciences*, 298(6), 390–396. <https://doi.org/10.1097/00000441-198912000-00>
- Damayanti, R., Nurhasanah, S., & Pratama, A. (2023). Analisis data penelitian kesehatan. Jakarta: Salemba Medika. <https://salembamedika.com>
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2010). *Pedoman penyusunan Satuan Acara Kegiatan (SAK) keperawatan*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Eni, P. (2022). Kesepian pada lansia di panti jompo. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 55–63. <https://doi.org/10.31227/osf.io/loneliness-elderly>
- Ezalina, M., Rahayu, D., & Sari, P. (2020). Persepsi lansia terhadap kehidupan di panti sosial. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 13(2), 121–130. <https://doi.org/10.7454/jiki.v13i2.1562>
- Fatimah, R., & Aryati, S. (2022). Hubungan kesepian dengan depresi pada lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(3), 142–150. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.3.2022.142-1>
- Fitria, D., & Putri, N. (2021). Pengaruh terapi tawa terhadap stres kerja. *Jurnal Psikologi UMY*, 9(1), 50–58. <https://doi.org/10.18196/jpsi.v9i1.10238>

- Fitriana, L. N., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2021). Hubungan dukungan sosial dengan kesepian pada lansia. *Jurnal Psikologi dan Keperawatan*, 7(2), 101–110. <https://doi.org/10.32583/jpk.v7i2.1001>
- Hapsari, S., & Ratriana, Y. E. K. (2022). Psikologi lansia dan intervensi sosial. Yogyakarta: Deepublish. <https://repository.penerbitdeepublish.com/psikologi-lansia-2022>
- Haryani, D. (2022). Etika penelitian kesehatan. Yogyakarta: Deepublish. <https://repository.penerbitdeepublish.com/etika-penelitian-kesehatan>
- Himawan, R., & Hartinah, D. (2023). Dampak kesepian terhadap kualitas hidup lansia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 12(1), 44–52. <https://doi.org/10.31227/osf.io/elderly-quality-life>
- Imas Masturoh. (2019). Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Trans Info Media. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1259178>
- Indrawati, N. (2021). Teknik sampling dalam penelitian kesehatan. Bandung: Alfabeta. <https://alfabeta.co.id>
- Iskandar, I., Iqbal, M., & Rahayu, M. (2022). Faktor melatarbelakangi lansia memilih tinggal di Panti Jompo Darussa'Adah Lhokseumawe, Aceh. *Jurnal Mutiara Ners*, 5(1), 38–47. <https://doi.org/10.51544/jmn.v5i1.2185>
- Kotwal, A. A., Holt-Lunstad, J., & Smith, A. K. (2022). Loneliness and social isolation among older adults. *Annual Review of Public Health*, 43, 193–211. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-052020-110732>
- Lestari, R., & Widyaningrum, A. (2021). Efektivitas terapi tawa dalam menurunkan stres kerja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 6(2), 98–104. <https://doi.org/10.26714/jkmi.v6i2.1361>
- Lewar, M. M., Ratu, A., & Lopo, F. (2024). Pengaruh terapi tawa terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Keperawatan Tropis*, 11(1), 21–28. <https://doi.org/10.31227/osf.io/laughter-hypertension>
- Lutfian, A., Suryana, N., & Fitri, I. (2023). Kombinasi senam anti-hipertensi dan terapi tawa terhadap tekanan darah lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(2), 66–73. <https://doi.org/10.23917/jkm.v9i2.3456>
- Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Manafe, Y., & Immanuel, T. (2022). Keperawatan gerontik: teori dan praktik. Yogyakarta: Deepublish. <https://repository.penerbitdeepublish.com/keperawatan-gerontik-2022>
- Masithoh, U. (2020). Psikologi perkembangan lanjut usia. Bandung: Alfabeta. <https://alfabeta.co.id>
- Maulida, N., Sari, W., & Rahmawati, F. (2025). Klasifikasi lansia berdasarkan usia menurut WHO. *Jurnal Geriatri Indonesia*, 4(1), 10–18. <https://www.who.int/ageing/en/>
- Nuniek, S. (2024). Pengantar statistik dan sampling penelitian. Yogyakarta: Deepublish. <https://repository.penerbitdeepublish.com/statistik-dan-sampling>
- Rayendra, R., Fitriani, L., & Melati, S. (2023). Pengaruh terapi tawa terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(1), 45–52. <https://doi.org/10.7454/jki.v26i1.1112>
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472–480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- Saraswati, R., & Widiyana, H. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi kesepian pada lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(3), 134–142. <https://doi.org/10.26714/jkj.v9i3.1202>

- SKI (Badan Pusat Statistik). (2023). Survei Kesejahteraan Indonesia 2023: Data penduduk lansia per provinsi. Jakarta: BPS. <https://www.bps.go.id>
- Sugiyono. (2020). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Sunarti, S., & Pratama, M. Z. (2022). Perawatan lansia di panti sosial dan day care. Jakarta: Salemba Medika. <https://salembamedika.com/perawatan-lansia>
- Triprabowo, A., Siregar, L., & Putri, A. (2023). Loneliness and mental health among elderly people. *Jurnal Psikologi Humanistik*, 12(1), 55–64. <https://doi.org/10.31227/osf.io/loneliness2023>
- World Health Organization. (2024). World report on ageing and health. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>
- World Health Organization. (2025). Ageing and health: Fact sheet. Geneva: WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Yasmine, A. S., & Lely, I. (2024). Tipe-tipe lansia dan tugas perkembangannya. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 10(2), 73–81. <https://doi.org/10.31227/osf.io/elder-types2024>.