

Penerapan Terapi Tawa Pada Lansia Di Kegiatan Program Pengelolaan Penyakit Kronis Puskesmas Kasreman Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Dan Sosial

¹*Endri Ekayamti, ¹Hamidatus Haris Sa'adah, ¹Endang Yuswatiningsih, ¹Edy Prawoto, ²Tintin Yulliastutik

¹Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi, Ngawi, Indonesia

²Puskesmas Kasreman, Ngawi, Indonesia

*Endri Ekayamti

E-mail: ekayamti.endri82@gmail.com

Received:
17 Januari 2026

Revised:
27 Januari 2026.

Accepted:
1 Juni 2026

Published:
30 September 2026

Abstrak

Seiring bertambahnya usia lansia menghadapi berbagai tantangan yang mempengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan seperti kejadian depresi, kecemasan, dan stres kronis yang relatif tinggi akibat kehilangan, penyakit kronis, penurunan mobilitas, gangguan sensorik, dan nyeri kronis. Isolasi sosial dan kesepian adalah masalah umum, terutama bagi mereka yang tinggal di fasilitas perawatan ataupun yang hidup sendiri. Situasi ini menciptakan kebutuhan mendesak akan intervensi yang efektif, murah, dan dapat diakses untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Untuk meningkatkan kesehatan mental dan interaksi sosial lansia melalui aktivitas kelompok yang menyenangkan dan mudah dilakukan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif, dengan metode intervensi nonfarmakologis berupa terapi tawa yang terintegrasi dalam kegiatan rutin Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Pelaksanaan kegiatan berlangsung secara partisipatif, melibatkan lansia sebagai peserta aktif. Dimana kegiatan dihadiri oleh 47 lansia, 3 programer lansia Puskesmas Kasreman. mayoritas peserta kegiatan pengabdian berjenis kelamin Perempuan sebesar 29 (61,%) dengan usia sebagian besar diatas 60 (47%) tahun. Hasil dari pretest Tingkat pengetahuan responden Sebagian besar pada rentang Tingkat pengetahuan kurang yaitu sejumlah 28 (59,5%). Dan hasil posttest menunjukkan peningkatan dengan sebagian besar responden pada kategori baik menjadi 33 (70%) peserta. Terapi tawa yang diberikan pada lansia memberi dampak yang signifikan dan dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, termasuk dari aspek psikologis aspek kesehatan fisik. Lansia lebih bahagia dengan merasa bahwa mereka tidak sendirian dapat berinteraksi secara sosial dengan sesama lansia.

Kata kunci: Lansia, Kesehatan Mental, Terapi Tawa

PENDAHULUAN

Populasi lansia terus mengalami peningkatan di dunia. Perserikatan Bangsa-Bangsa dan sebagian besar negara berkembang seperti Indonesia mendefinisikan lansia adalah mereka yang berusia 60 tahun ke atas. Lansia akan mengalami beberapa perubahan termasuk perubahan fisik, mental dan sosial. Perubahan yang dialami lansia ini memengaruhi kepuasan hidup dan kualitas hidup mereka yang diakibatkan oleh disabilitas fisik dan psikis, penyakit kronis, serta masalah / kerugian sosial dan keuangan yang sering dialami dengan usia lanjut (Qonita et al., 2021). Meningkatnya berbagai keluhan fisik, perasaan kesepian, isolasi, dan kurangnya dukungan sosial, sehingga hal ini dapat mengancam Tingkat kemandirian lansia terkait ketidakmampuan fisik dan mental (Lumban Tobing et al., 2024). Lansia juga akan mengalami penurunan fungsi organ dan perubahan sosial, seperti kehilangan pasangan,

pensiun, ditempatkan di pusat rehabilitasi atau lembaga sosial, dan perubahan peran social (Dwi Ari Wibowo et al., 2021). Seiring bertambahnya usia, lansia menghadapi berbagai tantangan yang mempengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan: Prevalensi depresi, kecemasan, dan stres kronis relatif tinggi akibat kehilangan (pasangan, pekerjaan, kemandirian fisik) dan penyakit kronis, penurunan mobilitas, gangguan sensorik (penglihatan/pendengaran), dan nyeri kronis sering terjadi. Isolasi sosial dan kesepian adalah masalah umum, terutama bagi mereka yang tinggal di fasilitas perawatan atau hidup sendiri. Situasi ini menciptakan kebutuhan mendesak akan intervensi yang efektif, murah, dan dapat diakses untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Gangguan seperti depresi dapat menimbulkan perasaan tidak bahagia, hilangnya harapan, gangguan dalam ketenangan hidup, sikap kurang ramah, melemahnya hubungan sosial, serta berkurangnya kepuasan dalam menjalani hidup (Mursyid & H, 2020). Terdapat 25% lansia mengalami depresi yang tidak ditangani dengan tepat, menjadi sakit parah, dan menyebabkan bunuh diri. Penanganan serius diperlukan untuk masalah psikologis yang dialami, terutama depresi oleh lansia (Dwi Ari Wibowo et al., 2021)

Berdasarkan data WHO tahun 2017, kawasan Asia Tenggara menyumbang sekitar 9,8% dari total populasi lansia dunia. Persentase ini diperkirakan akan terus meningkat hingga mencapai 13,7% pada tahun 2030 dan 20,3% pada tahun 2050. Selama satu dekade terakhir (2015– 2024) persentase lansia Indonesia mengalami peningkatan hampir 4% sehingga menjadi 12%. Umur harapan hidup juga menunjukkan tren peningkatan dari 70,78 tahun di tahun 2015 menjadi 72,39 tahun di tahun 2024 Angka ini menggambarkan setidaknya setiap penduduk yang lahir di tahun 2024 berharap memiliki kesempatan hidup sampai dengan usia 72 tahun. Pada tahun 2045, penduduk lansia diproyeksikan akan berjumlah 65,82 juta atau mencapai 20,31 persen dari total penduduk (BPS, 2024). Walaupun sebagian besar lansia berada dalam kondisi fisik yang relatif baik, tidak sedikit di antaranya yang memiliki kerentanan terhadap masalah kesehatan mental, seperti depresi dan gangguan kecemasan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa setiap tahun terdapat sekitar 100 juta kasus depresi di dunia. Data dari Pusat Informasi Penyakit Tidak Menular menunjukkan bahwa prevalensi depresi pada lansia di Indonesia mencapai 11,6% (Pani dan Boy, 2020).

Memasuki masa lansia, terjadi perubahan alami pada struktur otak yang berdampak luas pada fungsi organ tubuh dan kondisi mental. Pergeseran psikologis ini sering kali memicu perubahan perilaku seperti peningkatan sensitivitas emosional, kerentanan terhadap stres, risiko depresi yang lebih tinggi, dan kecenderungan menjadi lebih egosentris. Kemunduran ini secara langsung memengaruhi kualitas hidup dan kemandirian lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Qonita et al., 2021). Lansia dengan berbagai masalah yang ada memerlukan pengobatan yang tepat. Alternatif pengobatan nonfarmakologis bisa diberikan pada lansia yang mengalami masalah Kesehatan mental dan social, salah satunya adalah dengan terapi tawa. Terapi tawa adalah intervensi non-farmakologis yang efektif dan didukung secara ilmiah untuk meningkatkan kesehatan fisik, psikologis, dan sosial pada lansia. Terapi ini membantu mengurangi stres, depresi, kecemasan, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Terapi ini adalah pendekatan alternatif non-invasif yang dapat diakses dan murah, menjadikannya pilihan yang sangat baik untuk perawatan lansia baik di rumah maupun di fasilitas perawatan seperti panti jompo. Terapi tawa dapat menghasilkan energi positif, membuat kita lebih optimis dan sehat. Selama dua dekade terakhir, penelitian mendalam telah dilakukan di seluruh dunia, membuktikan bahwa tertawa memiliki efek positif pada tubuh kita . Terapi tawa menyebabkan detak jantung menjadi lebih cepat, tekanan darah meningkat, dan kadar oksigen dalam darah akan meningkat karena pernapasan cepat, penurunan sekresi ACTH, dan kadar kortisol dalam darah. Penurunan sekresi ACTH akan merangsang peningkatan serotonin dan endorfin otak, sehingga menghasilkan perasaan nyaman, rileks, dan Bahagia (Desinta & Ramdhani, 2013; Heidari et al., 2020). Lansia yang tergabung dalam kegiatan program pengelolaan penyakit kronis (prolanis) di puskesmas kasreman berjumlah kurang lebih 50 lansia, yang Sebagian besar menderita penyakit fisik seperti Diabetes melitus dan hipertensi. Kesehaan fisik selalu akan terkait dengan Kesehatan mental dan sosialnya. Pada kegiatan pronalis lansia mendapatkan seperti Konsultasi medis dan pemeriksaan kesehatan rutin, Penyuluhan kesehatan/edukasi, Pemantauan status Kesehatan, Senam sehat rutin (senam PROLANIS) dan belum

pernah mendapatkan terapi yang lain seperti terapi tertawa. Berdasar latar belakang diatas kami tim pengabdian masyarakat dari Akper Pemkab Ngawi akan melakukan kegiatan penerapan terapi tawa di kegiatan prolanis puskesmas kasreman sebagai Upaya meningkatkan Kesehatan mental dan social lansia.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif, dengan metode intervensi nonfarmakologis berupa terapi tawa yang terintegrasi dalam kegiatan rutin Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental dan interaksi sosial lansia melalui aktivitas kelompok yang menyenangkan dan mudah dilakukan. Sasaran kegiatan adalah lansia peserta Prolanis yang berada di wilayah kerja puskesmas kasreman, dengan kriteria: Terdaftar sebagai peserta aktif Prolanis, mampu mengikuti kegiatan kelompok, Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan terdiri dari tahap persiapan antara lain: Koordinasi dengan pihak puskesmas dan pengelola Prolanis, Identifikasi dan pendataan peserta lansia, Penyusunan modul sederhana terapi tawa, Persiapan alat bantu (sound system, musik, leaflet, dan kuesioner), sosialisasi kegiatan kepada peserta Prolanis.

Tahap pelaksanaan: Pelaksanaan terapi tawa dilakukan dalam kelompok dan dipandu oleh tim pengabdian, meliputi: Pembukaan dan edukasi singkat penjelasan mengenai kesehatan mental lansia, manfaat terapi tawa, dan aturan pelaksanaan kegiatan. Latihan pernapasan dan relaksasi ringan bertujuan untuk mempersiapkan kondisi fisik dan psikologis peserta. Pelaksanaan terapi tawa dilakukan melalui kombinasi tawa terstruktur, gerakan ringan, kontak sosial, dan permainan sederhana selama $\pm 20-30$ menit. Selanjutnya interaksi dan refleksi bersama, peserta diajak berbagi perasaan dan pengalaman setelah mengikuti terapi tawa.

Tahap evaluasi: Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan, meliputi: Evaluasi pre-test dan post-test menggunakan kuesioner sederhana pengetahuan lansia tentang kesehatan mental dan sosial (misalnya perasaan senang, tingkat kesepian, dan interaksi sosial), Observasi keaktifan dan partisipasi peserta selama kegiatan, Umpan balik peserta dan petugas Prolanis.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat oleh dosen sebagai tim pengabdi dari Akper Pemkab Ngawi yang melibatkan mahasiswa telah dilaksanakan. Kegiatan secara keseluruhan dilaksanakan selama kurang lebih satu bulan, yang terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Target sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah lansia yang tergabung dalam kegiatan prolanis di wilayah kerja puskesmas kasreman. Hasil kegiatan dihadiri oleh 47 peserta dari target populasi 50 lansia yang tergabung dalam kegiatan prolail puskesmas kasreman, pada kegiatan ini juga hadir 3 progremers lansia. Pelaksanaan kegiatan pengabdian meliputi: edukasi tentang pentingnya Kesehatan mental dan social, manfaat terapi tertawa, serta latihan terapi kelompok tertawa.

Tahap persiapan

Tahap persiapan diawali dengan pelaksanaan survei lapangan. Survei awal dilakukan tim pengabdi dari dosen yang melibatkan mahasiswa yang dimulai dengan permintaan ijin pada pemangku kepentingan seperti Dinas Kesehatan Kabupaten Ngawi, pihak Puskesmas Kasreman. Selain itu pengabdi juga melakukan koordinasi langsung dengan programmer dari lansia. Setelah koordinasi dengan pihak terkait tim mulai menyebarkan undangan pada kurang lebih 50 lansia yang tergabung dalam kegiatan prolanis di puskesmas kasreman. Persiapan selanjutnya adalah materi dari penyuluhan, leaflet, kuesioner pre post test, dan latihan terapi kelompok tawa bersama mahasiswa.

Tahap pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “*penerapan terapi tawa sebagai upaya peningkatan kesehatan mental dan social pada lansia dalam kegiatan pronalis di puskesmas kasreman*”. Pelaksanaan kegiatan berlangsung secara partisipatif, melibatkan lansia sebagai peserta aktif, yang terlaksana pada hari Kamis, 5 Juni 2025. Dimana kegiatan ini sekaligus memperingati hari lansia sedunia yang bertempat di aula Puskesmas Kasreman yang dihadiri oleh kurang lebih 47 lansia , 3 programer dari Puskesmas Kasreman. Kegiatan diawali dengan lansia yang datang mengisi daftar hadir, pemeriksaan fisik seperti penimbangan BB, pengukuran tekanan darah, pemeriksaan kadar gula darah, asam urat serta kolesterol. Lansia yang mempunyai masalah kesehatan mendapatkan pengobatan langsung dari programer puskesmas. Selanjutnya lansia menempati kursi yang sudah disediakan dan melakukan pre-test sebelum penyuluhan yang dibantu oleh mahasiswa. Tim pengabdian kemudian penyampaian materi penyuluhan tentang pentingnya menjaga Kesehatan mental dan sosial pada lansia, serta prosedur dari terapi tawa dan manfaatnya. Kegiatan penyuluhan berjalan selama kurang lebih 30 menit. Berikut Adalah data demografi dan data Tingkat pengetahuan hasil pre dan post test peserta pengabdian.

Tabel 4.1. Data demografi peserta kegiatan Pengabdian Masyarakat (n=47)

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	38,3%
Perempuan	29	61,7%
Usia (tahun)		
45-50	8	17%
51-60	17	36%
> 60	22	47%

Tabel 4.2. Data pretest dan posttes Tingkat pengetahuan peserta kegiatan Pengabdian Masyarakat (n=47)

Karakteristik	Pretest		Posttest	
	Jumlah (n)	Persentase (%)	Jumlah (n)	Persentase (%)
Pengetahuan				
Baik	7	15%	33	70%
Cukup	12	25,5%	10	21%
Kurang	28	59,5%	4	9%
Total	47	100%	47	100%

Berdasar tabel diatas mayoritas peserta kegiatan pengabdian di puskesmas kasreman berjenis kelamin Perempuan sebesar 29 (61,%) dengan usia sebagian besar diatas 60 (47%) tahun. Hasil dari pretest Tingkat pengetahuan responden Sebagian besar pada rentang Tingkat pengetahuan kurang yaitu sejumlah 28 (59,5%). Dan hasil posttes menunjukkan peningkatan dengan sebagian besar responden pada kategori baik menjadi 33 (70%) peserta.



Gambar 1 Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan selanjutnya Adalah Latihan terapi tertawa. Latihan diawali dengan tim pengabdian membacakan manfaat dan sop dari terapi tertawa dilanjutkan mempraktikannya mulai dari masing-masing tahapan terapi sesuai dengan SOP. Peserta diharapkan mengikuti masing masing Gerakan yang sudah dicontohkan oleh terapis. Peserta yang masih bingung dibantu oleh mahasiswa dalam pelaksanaan terapi.



Gambar 2. Pelaksanaan Terapi Tertawa

Pada kegiatan pengabdian ini juga dihadiri oleh programmer lansia dari Puskesmas Kasreman, Dimana programmer mengikuti serangkaian kegiatan pengabdian yang diadakan oleh tim dari Akper Ngawi. Dan diharapkan untuk selanjutnya kader mampu untuk mengajak lansia untuk terapi tertawa setiap bulan pada pelaksanaan pronalis di puskesmas kasreman. Dengan demikian lansia tidak hanya mendapatkan pengobatan secara fisik tetapi juga secara mental dan sosialnya.



Gambar 3. Pembagian doorprize dan foto Bersama programmer lansia

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada kegiatan prolanils di aula puskesmas kasreman sesuai permintaan dari programmer lansia. Dimana pengabdian dilaksanakan bertepatan dengan peringatan hari lansia sedunia. Selama ini pada kegiatan prolanils lansia hanya mendapat penyuluhan mengenai penyakit fisik yang sering dialami lansia seperti hipertensi dan diabetes melitus, serta pengobatan yang kearah fisik saja. Lansia belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang pentingnya Kesehatan mental dan social serta pelatihan terapi tertawa untuk mengatasi masalah tersebut.

Lansia sangat antusias dengan materi yang diberikan dibuktikan tidak ada lansia yang meninggalkan tempat sampai selesainya penyuluhan, pada sesi tanya jawab lansia juga mampu untuk bertanya serta menyapaikan pendapatnya dan mampu menjawab beberapa pertanyaan yang diberikan oleh tim pengabdi. Hasil dari pretes dan postes menunjukkan peningkatan signifikan dari Tingkat pengetahuan ansia terkait pentingnya Kesehatan mental social serta mengenei tahapan terapi tertawa.

Program terapi tawa banyak digunakan di lingkungan non-medis karena dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental, meningkatkan kualitas hidup, dan mengembalikan kebahagiaan. Tawa juga memperkuat sistem kekebalan tubuh, meningkatkan kesehatan dan memberikan manfaat yang mirip dengan olahraga. Tawa juga mengurangi stres dan emosi negatif seperti kemarahan dan rasa bersalah. Selain itu, tawa meningkatkan semangat kerja, mengurangi emosi yang terpendam, meningkatkan harga diri, dan menumbuhkan pandangan optimis, berkontribusi pada dunia yang lebih damai (Kim & Lee, 2012). Tawa membangun kepercayaan diri, memberi energi pada kehidupan, dan menumbuhkan pemikiran positif.

Terapi tawa termasuk dalam terapi komplementer atau non-farmakologis yang tidak memiliki kekurangan berupa efek samping atau dampak negatif yang dapat dialami oleh seseorang yang melakukan aktivitas terapi tawa ini. Artikel-artikel yang dipilih oleh para peneliti untuk studi lebih lanjut menunjukkan bahwa terdapat dampak tidak hanya pada faktor psikologis yang dialami oleh para lansia yang melakukan aktivitas terapi tawa ini, yaitu peningkatan suasana hati dan juga perasaan bahagia dengan melepaskan hormon serotonin dan juga endorfin untuk memberikan efek relaksasi sehingga memberikan dampak positif pada pengurangan gejala depresi dan kecemasan yang dapat mempengaruhi kelangsungan hidup di usia lanjut (Freanti et al., 2023). Memberikan terapi tawa secara teratur dapat meningkatkan keterampilan sosial lansia. Selain itu, memberikan terapi tawa juga dapat menyebabkan perubahan biologis untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental serta harga diri (Heidari et al., 2020). Terapi tawa yang diberikan kepada lansia memiliki dampak yang signifikan dan dapat diterapkan untuk memenuhi kualitas hidup lansia yang bukan hanya satu aspek tetapi empat aspek sebagai bentuk pemenuhan di usia tua dengan bantuan tidak hanya dari tenaga Kesehatan seperti perawat tetapi juga komponen pendamping lansia lainnya baik dari keluarga terdekat hingga pemerintah dalam kesejahteraan lansia.

Oleh karena itu, bagi lansia yang berisiko tinggi mengalami kesulitan kesehatan mental karena berbagai penyebab, program terapi tawa dianggap sebagai alternatif yang menjanjikan untuk meningkatkan kesehatan mental di usia lanjut. Dengan demikian, dengan menerapkan program terapi tawa yang hemat biaya di fasilitas kesejahteraan lansia, seperti pusat lansia, pusat kesejahteraan lansia, sekolah lansia, kelas lansia, dan kegiatan prolanils yang banyak digunakan oleh lansia, kita dapat berharap untuk meningkatkan kesehatan mental mereka dan mencegah gangguan mental. Lebih jauh lagi, program ini tidak hanya bermanfaat bagi lansia secara individu tetapi juga mengurangi biaya sosial dengan mengurangi pengeluaran medis.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tim dosen bersama mahasiswa Akper Pemkab Ngawi telah dilaksanakan dan secara keseluruhan pelaksanaan kegiatan berjalan lancar. Kegiatan pengabdian yang dilakukan antara lain penyuluhan tentang pentingnya menjaga Kesehatan fisik dan social dari lansia serta penerapan dari terapi tertawa guna meningkatkan Kesehatan fisik dan mental pada lansia, Hasil dari

kegiatan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan peserta dilihat dari hasil pre dan post test. untuk selanjutnya terapi tertawa ini dapat terus dilakukn oleh lansi baik secara berkelompok di kegiatan prolanils maupun lansi sendiri dirumah.

Terapi tawa yang diberikan kepada lansi memiliki dampak yang signifikan dan dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas hidup lansi, termasuk dari aspek psikologis, yaitu memberikan persepsi positif dan juga mengurangi tingkat depresi dan stres pada lansi, kemudian dari aspek kesehatan fisik, menunjukkan peningkatan kekebalan tubuh dalam berbagai cara. Aktivitas terapi tawa dilakukan, dan yang terakhir adalah aspek kualitas hidup dalam memenuhi sosialisasi dan beradaptasi dengan lingkungan yang ditunjukkan oleh lansi setelah diberikan terapi tawa ini menjadi lebih bahagia dengan merasa bahwa mereka tidak sendirian dan juga berinteraksi secara sosial dengan sesama lansi dalam melepaskan ekspresi.

DAFTAR PUSTAKA

- A A, M Pani; Boy, E. (2020). Klasifikasi Lansia. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 138.
- BPS. (2024). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024* (Volume 21). Badan Pusat Statistik.
- Desinta, S., & Ramdhani, N. (2013). Terapi Tawa untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 15–27.
- Dwi Ari Wibowo, W., Wijaya, S., & Amelia, N. (2021). The Effect of Laughter Therapy for Depression Level among Geriatric Patients at Pangesti Lawang Nursing Home. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(5), 515–521. <http://ijnhs.net/index.php/ijnhs/home>
- Freanti, P., Susanto, T., & Kurdi, F. (2023). Application of Laughter Therapy for the Quality of Life of the Elderly: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 3(2), 201–216. <https://doi.org/10.58545/jkki.v3i2.155>
- Heidari, M., Borujeni, M. G., Rezaei, P., Abyaneh, S. K., & Heidari, K. (2020). Effect of laughter therapy on depression and quality of life of the elderly living in nursing homes. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 27(4), 119–129. <https://doi.org/10.21315/mjms2020.27.4.11>
- Kim, J. A., & Lee, E. H. (2012). A study on the effectiveness of a laughter therapy program for the mental health of the elderly. *Korean Journal of Family Welfare*, 17(1), 85–104.
- Lumban Tobing, D., Ayu Made Adyani, S., Tri Wahyudi, C., Sucika, D., Dwi Suciantie, P., Shahidda, N., Nur, S., Wisudawati, aeni, Wita Nadhifa, D., Ningtiyas, A., Priscilla Evangeline, M., Muzayyanatul Millah, Z., & Balqis, A. (2024). Pemberdayaan Lansia melalui “ Terapi Tawa” untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Kerja Kelurahan Limo. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(11), 5158–5168. <https://doi.org/10.33024/JKPM.V7I11.17627>
- Mursyid, S., & H, F. R. (2020). Hubungan Kesehatan Mental dan Fungsi Kognitif Dengan Kemandirian Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1619–1624. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/1029/521>
- Qonita, F. N., Salsabila, N. A., Anjani, N. F., & Rahman, S. (2021). Kesehatan pada Orang Lanjut Usia. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 2(1), 10–19.