

**PEMBERDAYAAN LANSIA MELALUI “ TERAPI TAWA” UNTUK MENINGKATKAN
KUALITAS HIDUP LANSIA DI WILAYAH KERJA KELURAHAN LIMO**

Duma Lumban Tobing^{1*}, Sang Ayu Made Adyani², Chandra Tri Wahyudi³
Dara Sucika⁴, Pramesti Dwi Suciantie⁵, Nadia Shahidda⁶
Sulistya Nur'aeni Wisudawati^{7*}, Dhia Wita Nadhifa⁸, Astuti Ningtiyas⁹
Marsaulina Priscilla Evangeline^{10*}, Zulfa Muzayyanatul Millah¹¹,
Ayunissa Balqis¹²

¹⁻¹²Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Email Korespondensi: duma.tobing@upnvj.ac.id

Disubmit: 18 September 2024 Diterima: 17 Oktober 2024 Diterbitkan: 01 November 2024
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i11.17627>

ABSTRAK

Proses penuaan pada lansia sering kali disertai dengan penurunan fungsi tubuh yang berkontribusi pada munculnya penyakit kronis dan juga berdampak pada kondisi psikologis lansia, yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka secara signifikan. Pemberdayaan kelompok lansia melalui terapi tawa merupakan salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia terkait perawatan penyakit kronis yang dialami, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatasi masalah-masalah yang diakibatkan oleh penyakit kronis, sehingga kualitas hidup mereka dapat meningkat. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah dan diskusi mengenai penyakit kronis dan dampaknya terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup, yang kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi terapi tawa. Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada lansia, yang ditunjukkan dengan nilai pretest sebesar 59,46 dan nilai posttest sebesar 81,35. Terdapat peningkatan nilai sebesar 21,89 poin dari pretest ke posttest. Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan terapi tawa sebagai salah satu bentuk manajemen stres. Diharapkan upaya ini dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Dengan demikian, terapi tawa merupakan strategi pemberdayaan yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di Posbindu Dahlia Senja, Kelurahan Limo.

Kata Kunci: Kualitas Hidup, Lansia, Terapi Tawa

ABSTRACT

The aging process in the elderly is often accompanied by a decline in bodily functions, which contributes to the development of chronic diseases and also impacts their psychological condition, significantly affecting their quality of life. Empowering elderly groups through laughter therapy is a non-pharmacological approach that can be used to enhance their quality of life. This community service activity aims to increase the elderly's knowledge about managing the chronic diseases they are experiencing, as well as improve their

ability to address the challenges posed by these diseases, ultimately leading to a better quality of life. The methods used in this activity include lectures and discussions about chronic diseases, their impact on mental health, and their effects on quality of life. These are followed by a demonstration of laughter therapy. The results of this activity show an improvement in the elderly's knowledge, as indicated by a pretest score of 59.46 and a posttest score of 81.35, reflecting an increase of 21.89 points. This service activity successfully enhanced the knowledge and skills of elderly individuals in practicing laughter therapy as a form of stress management. It is hoped that this initiative will contribute to improving the overall quality of life for the elderly. In conclusion, laughter therapy serves as an effective empowerment strategy for improving the quality of life of the elderly at Posbindu Dahlia Senja, Limo Village.

Keywords: *Quality of Life, Elderly, Laughter Therapy*

1. PENDAHULUAN

Lansia merupakan individu yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Susanto et al., 2020). Badan Pusat Statistik (BPS) menyatakan bahwa populasi lansia telah mencapai lebih dari 10% sejak tahun 2020 dan meningkat menjadi 10,82% atau sekitar 29,3 juta jiwa pada tahun 2021. Persentase ini diperkirakan akan meningkat menjadi 12,5 selama lima tahun ke depan (BPS, 2020). Lansia cenderung mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan, yang berkontribusi pada munculnya penyakit kronis (penyakit tidak menular). Penyakit tidak menular sering terjadi pada lansia, dengan prevalensi tertinggi antara lain hipertensi sebesar 63,5%, diabetes melitus (DM) sebesar 57%, masalah gigi sebesar 53,6%, penyakit jantung sebesar 4,5%, stroke sebesar 4,4%, masalah mulut sebesar 17%, gagal ginjal sebesar 0,8%, dan kanker sebesar 0,4%. Lansia dalam rentang usia 60-69 tahun memiliki tingkat penyakit kronis yang cukup tinggi, dengan 28,53% di antaranya mengalami masalah kesehatan yang terkait dengan penyakit kronis (Kemenkes, 2018). Keberadaan penyakit kronis pada lanjut usia ini tentunya akan memberikan dampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan mereka, terutama pada penurunan kualitas hidup. Penyakit kronis yang disertai komorbiditas secara drastis mengganggu kualitas hidup, sehingga lansia perlu melakukan penyesuaian (Pickering et al., 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Prastika & Siyam, 2021) dari 85 lansia dengan hipertensi yang diteliti, sebanyak 62 lansia (72,9%) memiliki kualitas hidup yang buruk. Penelitian yang dilakukan oleh (Umam & Purnama, 2020) menunjukkan bahwa sebagian besar lansia dengan diabetes melitus, sebanyak 58 lansia (63,7%), memiliki kualitas hidup dalam kategori sedang.

Proses penuaan alamiah membawa perubahan pada berbagai aspek kehidupan dan kesehatan lansia. Lansia umumnya menghadapi masalah kesehatan yang disebabkan karena penurunan fungsi tubuh, yang akan berkontribusi terhadap timbulnya penyakit kronis. Kelemahan akibat menurunnya fungsi organ tubuh, keterbatasan fungsional terkait aktivitas sehari-hari, ketidakmampuan melakukan segala hal, dan kecacatan yang mungkin timbul akibat penyakit kronis. Semua penyakit kronis berpotensi membatasi status fungsional, produktivitas, dan kualitas hidup orang yang hidup bersamanya. Penyakit kronis disertai dengan penyakit komorbid secara dramatis mengganggu kualitas hidup sehingga perlu penyesuaian bagi lansia.

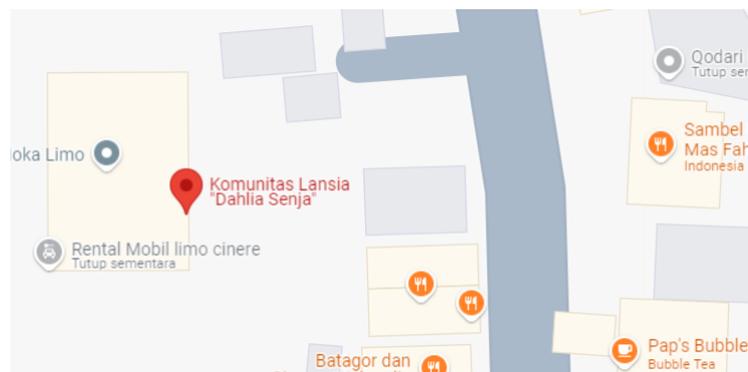
Oleh karena itu, diperlukan penerapan terapi komplementer, seperti “Terapi Tawa”. Yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Latihan terapi tawa pada lansia memiliki manfaat holistik dengan potensi untuk meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh. Tawa yang dihasilkan melalui terapi ini dapat merangsang pelepasan hormon endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan, sehingga dapat menurunkan tingkat stres dan memperbaiki suasana hati. Peningkatan sirkulasi darah dan perbaikan fungsi sistem pernapasan melalui latihan tawa dapat mendukung kesehatan fisik, membantu menjaga kekuatan otot dan mobilitas. Dengan melibatkan tawa secara teratur, terapi ini juga berpotensi meningkatkan kualitas tidur, mengurangi rasa sakit, dan memberikan perasaan kenyamanan. Melalui latihan yang konsisten, terapi ini mampu memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik, mental, dan sosial pada lansia, mendukung proses penuaan yang sehat dan bermakna, serta berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup mereka.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Permasalahan mitra yang terjadi dilapangan berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap delapan lansia dengan penyakit kronis di wilayah Limo menunjukkan bahwa lima di antaranya mengalami hipertensi dan tiga di antaranya mengidap diabetes melitus. Sebanyak enam lansia menyatakan merasakan kelelahan akibat kondisi kesehatannya, merasa jenuh dengan rutinitas minum obat dan enggan untuk melakukan kontrol kesehatan di Puskesmas. Keluhan lain yang disampaikan mencakup perasaan cemas terhadap kondisi fisiknya, kesulitan tidur, merasa tidak mendapat perhatian dari keluarga, dan merasa kesepian. Kondisi-kondisi tersebut berpotensi menurunkan kualitas hidup lansia.

Rumusan pertanyaan dari program pemberdayaan ini adalah: bagaimanakah pemberian terapi tawa lansia untuk meningkatkan kualitas hidup lansia?

Lokasi kegiatan program pemberdayaan masyarakat ini adalah Posbindu Dahlia Senja, Limo yang beralamat di Jl. Limo Raya No.197, Limo, Kec. Limo, Kota Depok, Jawa Barat 16515



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Peengabdian Kepada Masyarakat.

3. KAJIAN PUSTAKA

Lansia termasuk dalam kategori populasi yang berisiko, yaitu risiko terkait usia, risiko sosial dan lingkungan, risiko biologis termasuk risiko perilaku atau gaya hidup. Teori ini menjelaskan bahwa risiko biologis pada lansia meliputi penurunan berbagai fungsi tubuh akibat proses penuaan. Risiko sosial dan lingkungan meliputi faktor lingkungan yang menyebabkan stres, dan aspek ekonomi meliputi hilangnya pendapatan karena pensiun. Risiko perilaku dan gaya hidup, seperti kurang aktivitas fisik dan mengonsumsi makanan tidak sehat, dapat menyebabkan penyakit dan meningkatkan risiko kematian.

Proses penuaan alamiah membawa perubahan pada berbagai aspek kehidupan dan kesehatan lansia. Lansia cenderung mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan yang akan berkontribusi pada munculnya penyakit kronis. Kelemahan akibat penurunan fungsi organ tubuh, keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, ketidakmampuan dalam menjalankan berbagai aktivitas, merupakan akibat dari penyakit kronis yang dialami (Ekasari et al., 2018). Situasi ini menyebabkan penurunan kualitas hidup mereka dan perubahan dalam hubungan sosial mereka (Shah et al., 2017 dalam (Nurbasari et al., 2020). Semua penyakit kronis berpotensi membatasi status fungsional, produktivitas, dan kualitas hidup orang yang hidup bersamanya (Wallace et al., 2012). Penyakit kronis disertai dengan penyakit komorbid secara dramatis mengganggu kualitas hidup sehingga perlu penyesuaian bagi lansia (Pickering et al., 2018)

Penggunaan terapi farmakologi secara berkepanjangan dapat menimbulkan pengembangan toleransi obat, resistensi obat, serta efek samping obat (Akimbekov & Razzaque, 2021). Oleh sebab itu, terapi nonfarmakologis menjadi pilihan salah satunya terapi tawa. Terapi ini dapat memberikan dampak positif pada kesejahteraan psikologis (Rohma et al., 2023).

Tawa merangsang pelepasan endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan, serta serotonin dan dopamin. Endorfin dapat memberikan rasa euforia dan meredakan rasa sakit, sementara serotonin dan dopamin membantu meningkatkan suasana hati dan mengurangi perasaan depresi. Tawa dapat mengurangi kadar hormon kortisol. Penurunan kadar kortisol dapat membantu mengurangi dampak negatif dari stres. Selama proses tertawa, otot-otot tubuh mengalami relaksasi yang signifikan. Relaksasi otot ini dapat membantu mengurangi ketegangan fisik yang sering kali terkait dengan stres dan kecemasan

(Akimbekov & Razzaque, 2021). Tertawa merupakan ekspresi emosional yang mencerminkan kegembiraan, kebahagiaan, dan kesenangan seseorang. Ekspresi emosional ini dapat menghambat aktivitas saraf simpatik, mencegah peningkatan tekanan darah, dan menurunkan tekanan darah (Lutfian et al., 2022). Selain itu, terapi tawa juga dapat merilekskan tubuh dengan tujuan melepaskan endorfin ke dalam sistem peredaran darah. Relaksasi ini menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah, sehingga tekanan darah dapat menurun (Sumah et al., 2020).

Terapi tawa dapat memberikan berbagai manfaat bagi lansia. Tertawa selama 5-10 menit dapat merangsang pelepasan endorfin yang meningkatkan perasaan bahagia, serta serotonin yang menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah, sehingga memperbaiki sirkulasi oksigen ke seluruh tubuh. Serotonin umumnya menimbulkan perasaan nyaman, kebahagiaan,

kepuasan, nafsu makan yang baik, dan keseimbangan psikomotor. Selain itu, tertawa juga dapat berfungsi sebagai bentuk meditasi yang menyalurkan energi positif dan menular kepada orang-orang di sekitarnya. Penelitian oleh Nurwela et al. (2015) dalam (Sari, 2023) menemukan bahwa lansia yang mengikuti terapi tawa mendapatkan dukungan sosial yang mendorong mereka untuk mengajak teman-teman bergabung. Hal ini, pada gilirannya, meningkatkan lingkungan sosial mereka dan mempererat hubungan antar lansia. Oleh karena itu, terapi tawa memiliki dampak signifikan dalam mengurangi kecemasan pada lansia.

4. METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di Posbindu Dahlia Senja, Limo pada tanggal 15 dan 24 Agustus 2024. Dengan total peserta sebanyak 37 lansia. Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan dalam 2 tahap, yakni memberikan edukasi mengenai perawatan dan pencegahan komplikasi pada penyakit kronis, diikuti oleh pelaksanaan latihan "Terapi Tawa". Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan berbagai media seperti presentasi PowerPoint, video edukasi, serta booklet. Mitra diharapkan dapat berperan aktif pada setiap tahapan kegiatan. Berikut tahapan pengabdian kepada masyarakat:

1) Tahap Persiapan

Melakukan studi pendahuluan dan survei ke lokasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, serta berkoordinasi dan berdiskusi dengan Ketua Posbindu Dahlia Senja dan kader kesehatan untuk mengidentifikasi masalah, upaya yang telah dilakukan, serta strategi efektif dalam mengatasi masalah tersebut. Selanjutnya, diajukan surat izin kegiatan pengabdian kepada Ketua Posbindu Dahlia Senja yang kemudian disetujui. Berdasarkan hasil kesepakatan, kegiatan tersebut akan mengundang Ibu Penggerak PKK Kelurahan Limo dan anggota Posbindu Lansia Dahlia Senja. Selain itu, dilakukan persiapan media pelatihan dan instrumen dengan melibatkan mahasiswa.

2) Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dua kali, yaitu pada tanggal 17 Agustus 2024 dan 24 Agustus 2024, di Posbindu Dahlia Senja, yang dihadiri oleh 37 orang lansia. Sebelum pemberian materi, dilakukan pretest terkait perawatan dan pencegahan komplikasi pada penyakit kronis. Pemberian materi dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi. Setelah pemberian materi, dilanjutkan dengan demonstrasi dan redemonstrasi terapi tawa. Kemudian, dilakukan posttest setelah kegiatan pertama. Pada tahap selanjutnya, lansia melakukan latihan terapi tawa secara mandiri.





Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

3) Tahap Evaluasi

Evaluasi pengetahuan dilakukan setelah pemberian materi terkait perawatan dan pencegahan komplikasi pada penyakit kronis pada tanggal 15 Agustus 2024. Evaluasi latihan terapi tawa dilakukan pada tanggal 24 Agustus 2024, yang bertujuan untuk menilai efektivitas latihan tersebut. Evaluasi pelaksanaan pengabdian ini akan dilakukan secara berkelanjutan di Kelurahan Limo, wilayah kerja Puskesmas Limo. Fokus evaluasi ditujukan pada kemampuan lansia dalam melaksanakan latihan "Terapi Tawa" yang telah diberikan.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Posbindu Dahlia Senja, Limo pada tanggal 15 Agustus 2024 dengan materi edukasi mengenai perawatan dan pencegahan komplikasi pada penyakit kronis, diikuti oleh pelaksanaan latihan "Terapi Tawa" diawali pemberian pre tes dan post tes. Kegiatan ini dihadiri sebanyak 37 lansia.

Tabel 1. Karakteristik Usia lansia Di Posbindu Dahlia Senja Limo

Variabel	Mean (SD)	Min-Max
Usia	63.73 (6.488)	54 - 79

Berdasarkan tabel 1, didapatkan bahwa karakteristik responden berupa usia Di Posbindu Dahlia Senja Kelurahan Limo dengan total peserta sebanyak 37 orang. Didapatkan rata-rata usia yaitu 63.73 tahun (6.488) dengan minimal - maksimal yaitu 54 - 79 tahun.

Tabel 2. Gambaran Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah, Gula Darah Sewaktu dan Asam Urat Di Posbindu Dahlia Senja Kelurahan

Variabel	Mean (SD)	Min-Max
TDS	141.41 (20.304)	107 - 190
TDD	80.95 (9.165)	65 - 102
GDS	136.14 (38.574)	81 - 234
Asam Urat	6.381 (1.1902)	4.4 - 9.4

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh gambaran hasil pemeriksaan fisik tekanan darah, gula darah sewaktu, dan asam urat di Posbindu Dahlia Senja, Kelurahan Limo, dengan total peserta sebanyak 37 orang. Rata-rata tekanan darah sistolik (TDS) adalah 141,41 mmHg ($\pm 20,304$) dengan rentang minimal-maksimal 107-190 mmHg. Selain itu, tekanan darah diastolik (TDD) rata-rata sebesar 80,95 mmHg ($\pm 9,165$) dengan rentang minimal-maksimal 65-102 mmHg. Pada pemeriksaan gula darah sewaktu, rata-rata adalah 136,14 mg/dL ($\pm 38,574$) dengan rentang minimal-maksimal 81-234 mg/dL. Pemeriksaan asam urat menunjukkan rata-rata 6,381 mg/dL ($\pm 1,1902$) dengan rentang minimal-maksimal 4,4-9,4 mg/dL.

Tabel 3. Perubahan pengetahuan lansia berdasarkan pre dan post tes setelah diberikan edukasi terkait di Posbindu Dahlia Senja

Variabel	Mean (SD)	Median (P25;P75)	Min-Max
Pre test	59.46 (16.490)	60.00 (45.00 ; 70.00)	40 - 100
Post test	81.35 (14.937)	90.00 (70.00 ; 90.00)	60 - 100

Berdasarkan tabel 3, pada hasil pretest, rata-rata skor adalah 59,46 (16,490), dengan nilai tengah 60,00 (45,00; 70,00), dan rentang nilai minimal-maksimal 40 - 100. Sedangkan pada posttest, rata-rata skor adalah 81,35 (14,937), dengan nilai tengah 90,00 (70,00; 90,00), dan rentang nilai minimal-maksimal 60 - 100. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 21,89.

Tabel 4. Gambaran Hasil Evaluasi "Terapi Tawa" Di Posbindu Dahlia Senja Kelurahan Limo

Variabel	Mean (SD)	Median (P25;P75)	Min-Max
Penilaian gerakan terapi tawa	97.324 (3.9865)	100 (92.5 ; 100)	89.5 - 100

Berdasarkan tabel 4, didapatkan bahwa hasil Evaluasi "Terapi Tawa" di posbindu dahlia senja kelurahan limo dengan total peserta sebanyak 37 orang. Didapatkan nilai rata-rata yaitu 97.324 (3.9865), nilai tengah yaitu 100 (92.5 ; 100) dan minimal-maksimal yaitu 89.5 - 100. Hal ini menunjukkan bahwa nilai gerakan hampir 100% benar.

b. Pembahasan

Lansia merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan. Kelompok usia ini umumnya menghadapi berbagai masalah kesehatan terkait penuaan, seperti penyakit degeneratif, penurunan fungsi fisik dan Penurunan fungsi kognitif. Kondisi-kondisi ini termasuk hipertensi, diabetes melitus, asam urat, dan penyakit degeneratif lainnya seperti osteoarthritis dan penyakit jantung koroner. Semua ini dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia secara signifikan.

Hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan paling umum pada lansia. Prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia karena perubahan vaskular dan penurunan elastisitas arteri. Semakin tua usia seseorang, semakin rentan mereka terhadap risiko hipertensi Adam, 2019 dalam (Berta Afriani et al., 2023). Proses penuaan menyebabkan pengerasan pembuluh darah dan hilangnya elastisitas, sehingga tekanan darah cenderung meningkat. Peningkatan tekanan darah sistolik yang sering terjadi pada lansia dapat menimbulkan komplikasi serius, seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Hipertensi yang tidak terkontrol berpotensi meningkatkan risiko terjadinya komplikasi, termasuk stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal.

Diabetes melitus tipe 2 adalah penyakit kronis lain yang sering dialami lansia. Proses penuaan terkait dengan resistensi insulin yang lebih tinggi dan penurunan sekresi insulin oleh pankreas, yang menyebabkan peningkatan kadar gula darah. Lansia dengan diabetes memiliki risiko lebih tinggi terkena komplikasi seperti retinopati, nefropati, dan neuropati, yang semuanya dapat mengurangi mobilitas dan memperburuk kualitas hidup mereka. Lansia yang telah menderita diabetes mellitus dalam jangka waktu yang lama umumnya mengalami penurunan kualitas hidup, karena kondisi tersebut memberikan dampak negatif pada aspek fisik dan psikologis mereka (Milita et al., 2021).

Hiperurisemia atau tingginya kadar asam urat dalam darah juga merupakan masalah umum pada lansia, dan hal ini dapat menyebabkan gout (penyakit asam urat). Pada usia lansia, enzim urokinase yang berfungsi mengoksidasi asam urat menjadi allantoin, sehingga lebih mudah dikeluarkan dari tubuh, cenderung menurun seiring dengan bertambahnya usia seseorang. Jika produksi enzim ini terganggu, maka kadar asam urat dalam darah akan meningkat (Amrullah et al., 2023). Lansia sering mengalami peningkatan kadar asam urat karena penurunan fungsi ginjal, yang memperlambat eliminasi asam urat dari tubuh. Serangan gout yang berulang dapat menyebabkan rasa nyeri yang hebat pada sendi dan mempengaruhi mobilitas lansia, yang pada gilirannya menurunkan kualitas hidup Mereka. Kadar asam urat yang tinggi juga terkait dengan penyakit lain seperti hipertensi dan penyakit ginjal kronis, memperburuk kondisi kesehatan lansia secara keseluruhan (Zhu et al., 2011)

Edukasi kesehatan yang diberikan di Posbindu Dahlia Senja terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia, seperti yang terlihat dari peningkatan skor posttest. Peningkatan pengetahuan kesehatan pada lansia dapat membantu mereka mengenali gejala penyakit lebih dini, menjalankan gaya hidup yang lebih sehat, dan mengelola kondisi kronis dengan lebih baik. Program edukasi kesehatan merupakan intervensi untuk meningkatkan kesadaran akan perilaku promosi kesehatan yang bermanfaat bagi kesehatan lansia (Chang et al., 2017). Pengetahuan yang baik juga memungkinkan mereka memanfaatkan layanan kesehatan dengan lebih efektif dan mencegah komplikasi penyakit. Edukasi kesehatan yang diberikan di Posbindu tidak hanya membantu lansia memahami penyakit kronis mereka, tetapi juga dapat mendorong interaksi sosial yang positif selama kegiatan di posyandu, yang pada gilirannya dapat mengurangi perasaan kesepian dan depresi yang sering dialami lansia.

Penggunaan media dalam program edukasi kesehatan terbukti memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan lansia di Posbindu Dahlia Senja. Lansia, sebagai kelompok yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, terutama penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes melitus, dan asam urat, memerlukan pendekatan yang mudah dipahami dalam menerima informasi kesehatan. Media edukasi, seperti booklet, video edukasi, atau poster telah terbukti mampu menyederhanakan materi yang kompleks menjadi lebih mudah dicerna oleh lansia. Pengabdian juga memperhatikan ukuran tulisan tidak terlalu kecil, dengan pilihan gambar dan warna yang tidak terlalu ramai agar lansia mudah membacanya.

Penggunaan metode demonstrasi terapi tawa pada lansia di Posbindu Dahlia Senja terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan lansia melakukan latihan dan gerakan terapi tawa secara mandiri. Terapi tawa adalah metode terapi komplementer yang melibatkan kegiatan tertawa secara sengaja untuk mendapatkan manfaat kesehatan fisik dan psikologis. Pada lansia, terapi tawa dikenal mampu meningkatkan suasana hati, meredakan stres, dan bahkan menurunkan tekanan darah. Demonstrasi langsung dalam sesi terapi ini memberikan lansia pemahaman yang lebih baik tentang cara melakukan gerakan terapi secara benar, sehingga mereka dapat melakukannya secara mandiri. Demonstrasi memungkinkan lansia untuk melihat gerakan terapi tawa secara langsung, yang memudahkan mereka untuk memahami dan meniru gerakan dengan tepat. Ini penting, terutama bagi lansia yang mungkin memiliki penurunan kemampuan kognitif dan motorik. Lansia lebih termotivasi untuk terlibat aktif ketika mereka melihat contoh nyata tentang cara melakukan gerakan. Dengan adanya pelatih yang memandu dan memberikan umpan balik, lansia dapat memperbaiki gerakan mereka dan merasa lebih percaya diri dalam melakukannya. Penelitian oleh (Wulandari et al., 2024), lansia yang mengikuti terapi tawa menunjukkan penurunan tingkat depresi dan peningkatan kesejahteraan secara keseluruhan, terutama ketika demonstrasi terapi dilakukan dengan baik dan diikuti secara rutin. Selain itu lansia yang mengikuti sesi demonstrasi terapi tawa mengalami peningkatan signifikan dalam kemampuan melakukan gerakan tawa dan latihan pernapasan yang menyertainya.

6. KESIMPULAN

Pemberdayaan lansia melalui terapi tawa di Posbindu Dahlia Senja, Kelurahan Limo, menunjukkan dampak positif terhadap peningkatan kualitas hidup lansia. Latihan terapi tawa yang dilakukan secara mandiri dan berkelanjutan memperkuat manfaat tersebut, memungkinkan lansia untuk terus merasakan efek positif dari terapi ini dalam kehidupan sehari-hari mereka. Dengan demikian, terapi tawa merupakan strategi pemberdayaan yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di Posbindu Dahlia Senja, Kelurahan Limo. Bagi lansia disarankan untuk melakukan terapi tawa minimal 2-3 kali dalam seminggu.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Akimbekov, N. S., & Razzaque, M. S. (2021). Laughter therapy: A humor-induced hormonal intervention to reduce stress and anxiety. *Current Research in Physiology*, 4, 135-138.
- Amrullah, A. amir, Fatimah, K. S., Nandy, N. P., Septiana, W., Azizah, S. N., Nursalsabila, Alya, A. H., Batrisyia, D., & Zain, N. S. (2023). Gambaran Asam Urat pada Lansia di Posyandu Melati Kecamatan Cipayung Jakarta Timur. *Jurnal Ventilator: Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(2), 162-175.
- Berta Afriani, Rini Camelia, & Willy Astriana. (2023). Analisis Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Gawat Darurat*, 5(1), 1-8. <https://doi.org/10.32583/jgd.v5i1.912>
- Chang, K.-S., Tsai, W.-H., Tsai, C.-H., Yeh, H.-I., Chiu, P.-H., Chang, Y.-W., Chen, H.-Y., Tsai, J.-M., & Lee, S.-C. (2017). Effects of health education programs for the elders in community care centers-evaluated by health promotion behaviors. *International Journal of Gerontology*, 11(2), 109-113.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2018). Kualitas Hidup Lansia: Konsep dan Berbagai strategi Intervensi. *Malang: Wineka Media*.
- Kemendes, R. I. (2018). Hasil riset kesehatan dasar tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689-1699.
- Lutfian, L., Pramela, A. L. A., Ningsih, A. P., & Kurdi, F. (2022). Pengaruh Kombinasi Senam Anti Hipertensi Dan Terapi Tawa Terhadap Tekanan Darah Lansia. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 7(1), 20-31.
- Milita, F., Handayani, S., & Setiaji, B. (2021). Kejadian Diabetes Mellitus Tipe II pada Lanjut Usia di Indonesia (Analisis Riskesdas 2018). *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(1), 9. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.1.9-20>
- Nurbasari, N. A., Gondodiputro, S., & Dwipa, L. (2020). The Elderly's Quality Of Life In The Panti Werdha And The Community Of Bandung City: Whoqol-Bref And Whoqol-Old Indonesian Version. *Share : Social Work Journal*, 9(2), 219. <https://doi.org/10.24198/share.v9i2.25611>
- Pickering, G., Zwakhalen, S., & Kaasalainen, S. (2018). Pain Management in Older Adults. *Cham: Springer International Publishing*.
- Prastika, Y. D., & Siyam, N. (2021). Faktor Risiko Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 407-419.
- Rohma, N. M., Sari, R. M., & Andayani, S. (2023). Terapi Tawa pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 254-262.
- Sari, Y. I. P. (2023). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung. *Jurnal Ners*, 7(1), 309-315. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.12058>
- Statistik, I. B. P. (2020). Statistik penduduk lanjut usia. (No Title).
- Sumah, D. F., Ivakdalam, L. M., & Pugesehan, D. J. (2020). Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Tertawa. *J Pengabdian Kpd Masyarakat*, 26(1), 16.
- Susanto, T., KHOLIFAH, S. N., RASNI, H., & SUSUMANINGRUM, L. A. (2020). *Buku Ajar Praktikum Keperawatan Komunitas*. Jakarta: EGC, 2020.

- Umam, M. H., & Purnama, D. (2020). Gambaran kualitas hidup pasien dengan diabetes melitus di puskesmas wanaraja. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 70-80.
- Wallace, R. B., Ackermann, R. T., Basen-Engquist, K., Berkowitz, B. A., Callahan, L. F., Chernoff, R., Coultas, D. B., Golden, S. H., Harris, J. R., & Harris, R. (2012). *Living well with chronic illness: a call for public health action*.
- Wulandari, N., Sundari, R. I., & Rahmawati, A. N. (2024). Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(6), 2807-2816.
- Zhu, Y., Pandya, B. J., & Choi, H. K. (2011). Prevalence of gout and hyperuricemia in the US general population: the National Health and Nutrition Examination Survey 2007-2008. *Arthritis & Rheumatism*, 63(10), 3136-3141.