

ABSTRAK
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA HUSADA PALEMBANG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
Skripsi, Februari 2024

Hesti Yulinda

Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia di Wilayah Kerja Pustu Linggar Jati Plaju Palembang Tahun 2024
(xii + 82 Halaman + 5Tabel + 4 Bagan + 9 Lampiran)

Gangguan tidur atau insomnia merupakan salah satu gangguan yang paling sering dialami oleh lanjut usia. Sekitar 10% penduduk Indonesia atau kurang lebih 23 juta dari 238 juta penduduk Indonesia mengalami insomnia. Untuk mengatasi insomnia pada lansia dapat menggunakan beberapa cara diantaranya yaitu dengan terapi non farmakologi yang salah satunya yaitu terapi tertawa.

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat insomnia pada lansia di wilayah kerja Pustu Linggar Jati Plaju Palembang. Desain penelitian ini adalah *one group pre test-post test*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability non sampling* yaitu dengan *purposive sampling* dengan sampel penelitian berjumlah 30 orang responden dan semuanya melakukan pengisian kuesioner sebelum dan sesudah dilakukan terapi tertawa. Penelitian ini dilakukan tanggal 6 Februari – 22 Februari 2024. Penelitian ini menggunakan uji statistik *Wilcoxon Test* dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha=0,05$).

Hasil penelitian ini didapatkan dari 29 responden, sebelum dilakukan terapi tertawa didapatkan nilai mean 15,24, nilai median 16,00 dan sesudah dilakukan terapi tertawa didapatkan nilai mean 8,07 sedangkan nilai median 7,00. Pada penelitian ini didapatkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diketahui bahwa nilai *p value* 0,000 ($<0,05$), yang artinya ada pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat insomnia pada lansia di Pustu Linggar Jati Plaju Palembang Tahun 2024. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan para petugas kesehatan untuk membentuk suatu kader dan program dalam penatalaksanaan non farmakologi untuk mengatasi penurunan tingkat insomnia khususnya pada lansia.

Kata kunci : Terapi Tertawa, Lansia, Insomnia
Daftar Pustaka : 46 (2012-2023)

ABSTRACT
INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE
BINA HUSADA PALEMBANG
NURSING STUDY PROGRAM
Paper, February 2024

Hesti Yulinda

The Effect of Laughter Therapy on Insomnia Levels in the Elderly in the Pustu Linggar Jati Plaju Palembang Work Area in 2024

(xii + 82 Pages + 5 Tables + 4 Charts + 9 Attachments)

Sleep disorder or insomnia was one of the most disorder experienced by the elderly. Around 10% of Indonesia's population or approximately 23 million of Indonesia's 238 million population experience insomnia. To overcome insomnia in the elderly, several methods can be used, including non-pharmacological therapy, one of which is laughter therapy.

The aim of this study was to analyze the effect of laughter therapy on the level of insomnia in the elderly in the Pustu Linggar Jati Plaju Palembang work area. The design of this research is one group pre test-post test. The sampling technique used in this research was non-probability sampling, namely purposive sampling with a research sample of 30 respondents and all of them filled in questionnaires before and after the laughter therapy was carried out. This research was conducted February 6 – February 22 2024. This research used the Wilcoxon Test statistical test with a significance level of 95% ($\alpha=0.05$).

The results of this research were obtained from 29 respondents, before the laughter therapy was carried out the mean value was 15.24, the median value was 16.00 and after the laughter therapy the mean value was 8.07 while the median value was 7.00. In this study, the results of statistical tests using the Wilcoxon test showed that the p value was 0.000 (<0.05), which means that there was an effect of laughter therapy on the level of insomnia in the elderly at Pustu Linggar Jati Plaju Palembang in 2024. It is hoped that the results of this research will be reference for health workers to form a cadre and program for non-pharmacological management to reduce the level of insomnia, especially in the elderly.

Keywords: Laughter Therapy, Elderly, Insomnia

Bibliography: 46 (2012-2023)