

ABSTRAK

Salah satu masalah yang sering dijumpai pada lansia yaitu depresi. Depresi adalah perasaan sedih, ketidakberdayaan dan pesimis, yang berhubungan dengan suatu penderitaan. Salah satu pengobatan non-farmakologi untuk menghilangkan depresi adalah terapi tertawa. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan depresi pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan.

Desain penelitian menggunakan *pre experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi semua lansia yang mengalami depresi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan. Besar sampel sebanyak 5 lansia yang mengalami depresi dengan teknik *purposive sampling*. Terapi tertawa dilakukan 4 hari dalam seminggu selama ± 15 menit. Pengumpulan data melalui wawancara dan observasi dengan memberikan kuesioner tingkat depresi sebelum dan sesudah terapi tertawa. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian sebelum diberikan terapi tertawa menunjukkan rata-rata 16,40 (depresi ringan) sedangkan sesudah diberikan terapi tertawa menunjukkan rata-rata 12,60 (tidak depresi atau normal). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan $\rho = 0,042 < \alpha = 0,05$ artinya ada pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan.

Simpulan bahwa terapi tertawa berpengaruh terhadap penurunan depresi pada lansia sehingga terapi tertawa dapat dipertimbangkan sebagai metode untuk pendekatan baru non-farmakologi dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia.

Kata kunci: Depresi, terapi tertawa