**Penerapan Terapi Tertawa Terhadap Penurunan**

**Tingkat Stres Pada Lansia Di PSTW**

**Budi Luhur Jambi**

 Dona Agnestika Susanti\*Asmeriyani\*\*Vina Dwi Lestari\*\*\*

 Diploma III Keperawatan

 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Garuda Putih Jambi

Email : donaagnestikas26@gmail.com

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Seiring dengan proses menua lansia pastinya akan mengalami berbagai masalah yang menyebabkan terjadinya perubahan baik fisik, sosial maupun psikologisnya. Salah satu masalah psikologis yang dapat dialami oleh lansia adalah stres. Stres tersebut bisa menyebabkan terjadinya penurunan kemampuan mempertahankan hidup yang akhirnya bisa mengakibatkan kematian.

**Tujuan:** Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui penerapan terapi tertawa terhadap penurunan tingkat stres pada lansia.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah deskriptif studi kasus. Penelitian dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi pada tanggal 25-27 Desember 2024 dengan jumlah responden sebanyak 2 orang lansia yang tidak mengalami gangguan fisik yang mendapatkan nilai observasi 17-18 (stres sedang). Instrument yang digunakan adalah Kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS-10)* Cohen, Kamark, Mermelstein, 1983.

**Hasil:** Hasil pre dan post test terhadap Ny.J dan Tn.H menunjukkan penurunan dengan Ny.J dari *pre test* 18 (stres sedang) menjadi *post test* 16 (stres ringan) dan Tn.H dari *pre test 17* (stres sedang)menjadi *post test* 14 (stres ringan).

**Kesimpulan:** Terjadi penurunan tingkat stres dalam penerapan terapi tertawa pada reponden di PSTW Budi Luhur Jambi

**Saran:** Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk penelitian lanjutan dengan metode lain terhadap penurunan tingkat stres pada lansia dan dijadikan sebagai salah satu kegiatan rutin di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi.

**Kata kunci:** Lansia, terapi tertawa, penurunan tingkat stres.

**Refrensi:** 5 buku, 13 jurnal yang telah diseminarkan (2019-2024).