

Perbandingan Efektivitas *Art Drawing Therapy* dan *Sense of Humor Therapy* Terhadap Kecemasan Pada Lansia

¹Apri Rahma Dewi

¹Program Studi D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti

e-mail: apri@pancabhakti.ac.id

Abstract

Anxiety is a feeling of fear caused by anticipation of danger. Anxiety in the elderly is usually caused by several factors, physical changes and mental changes. Aims the research to determine the difference in effectiveness Art Drawing Therapy and Sense of Humor Therapy on anxiety in elderly. The research method uses quasy experiment by using two group pretest and post test design. The research subjects were 30 respondents by purposive sampling. The research instrument use GAS (geriatric anxiety scale). The results therapy in the group art drawing therapy effect on the anxiety of the elderly (p value 0.000), the group sense of humor therapy also affect the anxiety of the elderly (p value 0.000). The value of the difference in the anxiety scores of the two treatment groups, p value 0.012 which means <0.05 means that there is a difference between the two therapies. The conclusion is there are differences in effectiveness art drawing therapy with sense of humor therapy on elderly anxiety. Based on the results mean of art drawing therapy more decrease than sense of humor therapy group. Both of therapy art drawing therapy dan sense of humor therapy it is hoped can become routine therapy for the elderly to overcome and prevent anxiety.

Keywords : anxiety, art drawing therapy, sense of humor therapy, elderly

Abstrak

Kecemasan merupakan perasaan takut yang disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya. Kecemasan pada lansia biasanya disebabkan oleh beberapa faktor yaitu perubahan fisik dan perubahan mental yang menyebabkan timbul kecemasan pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas *Art Drawing Therapy* dan *Sense of Humor Therapy* terhadap kecemasan pada lansia. Metode penelitian menggunakan *Quasi Eksperiment* dengan menggunakan *two group pretest and post test design*. Subjek penelitian sebanyak 30 responden yang ditentukan dengan *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan GAS (*geriatric anxiety scale*). Hasil penelitian didapatkan terapi pada kelompok *art drawing therapy* berpengaruh terhadap kecemasan lansia (*p value* 0,000), pada kelompok *sense of humor therapy* juga berpengaruh terhadap kecemasan lansia (*p value* 0,000). Nilai perbedaan skor kecemasan kedua kelompok terapi yaitu *p value* 0,012 yang berarti < 0,05 artinya terdapat perbedaan antara kedua terapi. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat perbedaan efektivitas *art drawing therapy* dengan *sense of humor therapy* terhadap kecemasan lansia. Berdasarkan hasil *mean art drawing therapy* lebih banyak penurunannya dibandingkan *sense of humor therapy*. Kedua terapi *art drawing therapy dan sense of humor therapy* diharapkan dapat menjadi terapi rutin yang dilakukan pada lansia untuk mengatasi dan mencegah kecemasan.

Kata Kunci : Kecemasan, *Art drawing therapy*, *Sense of humor therapy*, Lansia

1. PENDAHULUAN

Proses menua merupakan suatu proses lamai pada fase kehidupan manusia, tahapan lansia merupakan tahap yang paling krusial dimana terjadi penurunan fungsi pada berbagai aspek yaitu biologis, psikologi, sosial budaya dan spiritual (Hurlock, 2017). Proses penuaan tidak dapat dihindari dan menjadi tahap perkembangan terjadinya perubahan fisik, psikologis, dan sosial, penuaan juga merupakan perubahan ireversibel dan mengalami penurunan baik kekuatan fisik dan mental (Kazemina, et al, 2020). Populasi dunia menyebutkan bahwa pada tahun 2050, 1 dari 6 orang didunia akan berusia di atas 65 tahun, hal ini mengalami peningkatan dari 1 banding 11 pada tahun

2019. Jumlah usia lanjut dengan usia 65 tahun ke atas pada tahun 2019 berjumlah 703 juta dan diprediksikan akan meningkat dua kali lipat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. Peningkatan jumlah tersebut menunjukkan setiap negara berkontribusi mengalami peningkatan jumlah populasi usia lanjut (*United Nations*, 2019). Tidak terlepas pada provinsi Lampung juga presentasi lansia mengalami peningkatan, yaitu meningkat mencapai 3,5 kali lipat, yakni dari 2,74% pada tahun 1971 menjadi 9, 62% atau 856 ribu lansia pada tahun 2020. Lansia laki – laki sekitar tiga persen lebih banyak di bandingkan lansia perempuan (51, 86 persen di banding 48, 14 persen) (BPS Provinsi Lampung, 2022).

Peningkatan jumlah lansia yang tinggi dan diperkirakan akan semakin meningkat perlu mendapat perhatian. Lansia akan mengalami perubahan fisik, perubahan fisik yang terjadi pada lansia erat kaitannya dengan perubahan psikososial. Indikator lansia yang sehat dilihat dari segi psikososial lansia, yaitu dari kemampuannya beradaptasi terhadap kehilangan fisik, sosial, dan emosional serta mencapai kebahagiaan, kedamaian dan kepuasan hidup. Ketakutan menjadi tua dan tidak mampu produktif lagi memunculkan gambaran yang negatif tentang proses ketakutan dan proses psikologi serta penerimaan yang kurang pada lansia dapat mempengaruhi status kesehatan Lansia baik fisik maupun mental, sehingga berdampak pada kegiatan beraktivitas sehari-hari Lansia (Maryam, Mia & Irwan, 2008). Tingginya jumlah lansia juga menyebabkan permasalahan yang dihadapi oleh lansia semakin tinggi, khususnya masalah psikososial yaitu kecemasan. Kecemasan pada lansia disebabkan karena penerimaan yang kurang, yaitu seperti memikirkan umur yang semakin lanjut sehingga berdampak pada ketidakmampuan pemenuhan kebutuhan dan permasalahan pada keluarga. Penyebab kecemasan pada lanjut usia dengan mengalami penurunan kondisi fisik dan psikis, penyebab lainnya karena penurunan penghasilan akibat pensiunan atau tidak memiliki penghasilan, serta kesepian akibat ditinggal oleh pasangan, ataupun keluarga.

Kondisi pada lansia dengan perubahan fisik, mental, psikologis, dan penyakit yang disertainya semakin menimbulkan kecemasan pada lansia (Irawan, 2013).Herdman & Kamitsuru (2018) mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang tidak nyata disertai respon otonom dengan sumber yang tidak spesifik. Gejala kecemasan pada lanjut usia yaitu perubahan pada tingkah laku, konsentrasi kurang gelisah, kemampuan menyimpan informasi berkurang, serta keluhan fisik seperti kedinginan, telapak tangan lembab dan lain-lain (Maryam, 2008). Gejala kecemasan lain menurut Nugroho (2015) perubahan tingkah laku, bicara cepat, meremas-remas tangan, berulang – ulang bertanya, tidak mampu berkonsentrasi atau tidak mampu memahami penjelasan, dan gelisah (Nugroho, 2015).

Kecemasan yang terjadi pada lansia dapat menimbulkan dampak pada lansia, salah satunya kualitas dan pola tidur lansia yang tidak baik, sehingga mengakibatkan berbagai macam kemungkinan lansia mengalami penurunan kesehatan (Arfian, 2013). Dampak pada lansia dari kondisi perubahan yang dialami lansia dapat mempengaruhi psikologis lansia, sehingga setiap lansia membutuhkan adanya motivasi. Motivasi berperan penting dalam, kemunduran lansia. Mereka akan mengalami kemunduran semakin cepat apabila memiliki motivasi yang rendah, sebaliknya jika memiliki motivasi yang kuat maka kemunduran itu akan lama terjadi.

Kecemasan pada lansia yang tiak teratasi akan menyebabkan lansia semakin tidak produktif, dan menimbulkan gejala fisik maupun psikis lebih lanjut. Gejala fisik meliputi peningkatan detak jantung, peningkatan pernafasan, tubuh rasa gemetar, lemah, keluar keringat dingin. Dan ujung jari terasa lelah. Gejala psikis meliputi perasaan adanya bahaya, kurang percaya diri, tegang, tidak dapat berkonsentrasi, tidur tidak nyenyak, gelisah serta mengalami kebingungan (Hawari, 2011). Mengatasi masalah kecemasan pada lansia perlu mempertimbangan intervensi yang aman yang dapat dilakukan oleh lansia. Intervensi yang dinilai aman untuk lansia yaitu intervensi nonfarmakologi yang dapat meminimalisir efek samping dari obat – obatan.

Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk intervensi pada lansia yaitu terapi humor, *Association for Applied and Therapeutic Humor (AATH)* menyebutkan bahwa humor dapat dijadikan intervensi terapeutik dengan stimulus-stimulus yang merangsang ekspresi senang. Terapi humor dapat meningkatkan kesehatan atau digunakan sebagai pengobatan komplementer penyakit untuk memfasilitasi penyembuhan baik fisik, emosional,kognitif,sosial dan spiritual

(Martin, 2010). Terpai lain yang dapat digunakan oleh lansia yang memberikan kesenangan tanpa menggunakan tenaga yang banyak yaitu dengan *Art Therapy*. *Art Therapy* mempunyai banyak manfaat dan kelebihan beberapa manfaat dalam konteks masalah psikologis yang dapat meningkatkan kesadaran masa kini, membantu mengidentifikasi respon emosional, merasakan koneksi antara tubuh, pikiran dan jiwa (*body, mind and soul*) (Pambudi, 2016). *Art Therapy* mengajarkan seseorang mengekspresikan emosi dan pikiran yang dapat diungkapkan melalui karya seni dan dapat dipresentasikan oleh individu masing – masing (Ulfiana, et al, 2019). Berdasarkan latar belakang yang dibuat peneliti tertarik untuk melihat perbedaan efektifitas *Art Drawing Therapy* dan *Sense of Humor Therapy* terhadap kecemasan pada lansia.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan metode *Quasi Eksperiment* dengan menggunakan *two group pretest and post test design*. Pre test diberikan sebelum pemberian terapi dan post test diberikan setelah pemberian terapi pada masing – masing kelompok. Sampel pada penelitian ini yaitu diambil dengan *purposive sampling* yaitu sampel dengan sesuai ketentuan yang telah ditentukan yaitu dengan kriteria inklusi lansia dengan masalah kecemasan. Setelah dilakukan screening diperoleh 30 lansia. Tempat penelitian dilakukan di UPTD PSLU Tresna Werdha . Sebanyak 30 responden lansia yang mengalami kecemasan dibagi menjadi dua kelompok terapi yaitu kelompok pertama merupakan kelompok yang diberikan *Art Drawing Therapy* dan Kelompok kedua lansia yang diberikan *Sense of Humor Therapy*.

Alat ukur atau instrument yang digunakan pada penelitian ini yaitu, menggunakan GAS (*Geriatric Anxiety Scale*). GAS merupakan instrument yang digunakan untuk menilai kecemasan khusus pada lansia. Kuesioner ini digunakan untuk pengukuran kecemasan *pretest dan post test*. Pemberian terapi dilakukan selama 8 hari, pada masing – masing kelompok. *Art Drawing Therapy* diberikan dalam 8 kali pertemuan dan setiap pertemuan terdiri dari empat sesi terapi, sedangkan *Sense of Humor Therapy* diberikan dalam 8 kali pertemuan dan setiap pertemuan diberikan humor dengan media video film lucu. Analisa data yang digunakan dengan pengukuran secara univariat dan bivariat, unibariat dengan melihat jumlah prosentase, sedangkan bivariat dengan melihat adanya pengaruh dan perbedaan kedua terapi, pengaruh terapi pada masing – masing kelompok dengan menggunakan uji *paired sample T-Test*. Pada hasil perbedaan kedua kelompok dengan pemberian terapi yang berbeda diuji dengan *Unpaired atau independent sample T-Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian digambarkan dengan tabel – tabel hasil penelitian, yang terdiri dari hasil distribusi karakteristik kedua kelompok,

Table 1 Distribusi Frekuaensi Karakteristik Responden (n=30)

Karakteristik	Frekuensi	Prosentase
Usia		
45 – 59 thn	0	0%
60 – 69 thn	28	93,3%
> 70 thn	2	6,67%
Jenis Kelamin		
Laki – laki	13	43,3%
Perempuan	17	56,7%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa rentang usia responden merupakan kategori lansia dan Sebagian kecil lanjut usia risiko. Jenis kelamin Sebagian besar responden yaitu lansia Perempuan (56,7%).

Tabel 2 Pengaruh *Art Drawing Therapy* Terhadap Kecemasan Lansia

Skor Kecemasan	n	Mean	p value
Pretest	15	26,87	0,000
Posttest	15	13,53	

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa hasil uji pengaruh *art drawing therapy* sebelum dan setelah pemberian terhadap skor kecemasan dilihat bahwa *p value* 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *art drawing therapy* terhadap kecemasan lansia

Tabel 3 Pengaruh Sense of Humor Terhadap Kecemasan

Skor Kecemasan	n	Mean	p value
Pretest	15	26,93	0,000
Posttest	15	20,07	

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa hasil uji pengaruh *sense of humor therapy* sebelum dan setelah pemberian terhadap skor kecemasan dilihat bahwa *p value* 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *sense of humor* terhadap kecemasan lansia

Tabel 4 Perbandingan Skor Kecemasan Lansia Setelah Pemberian Art Drawing Therapy dan Sense of Humor Therapy

Kelompok Terapi	n	Mean	Mean diff	t	p value
Art Drawing Therapy	15	13,53	6,53	2,956	0,012
Sense of Humor	15	19,87			

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa skor rata – rata kecemasan lansia setelah pemberian *art therapy* yaitu 13, 53 dan skor rata- rata kecemasan lansia setelah pemberian *sense of humor* yaitu 19,87. Berdasarkan nilai *p value* 0,012 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan skor rerata kecemasan setelah pemberian *art drawing therapy* dan *sense of humor therapy*. Dilihat dari skor rerata *Art Drawing Therapy* memiliki skor rerata penurunan lebih besar dibandingkan lansia dengan *Sense Of Humor Therapy*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian skor kecemasan kedua kelompok sebelum diberikan terapi yaitu dengan rerata 26,87 dan 26, 93 yaitu berada pada kategori kecemasan sedang. Beberapa responden mengungkapkan beberapa hal yang sama mengenai rasa khawatir yang dialami olehnya yaitu karena tidak emmiliki penghasilan, mengkhawatirkan kehidupan kedepannya, terjadinya perubahan pada diri. Maryam (2008) menyebutkan bahwa gejala kecemasan pada lansia adanya keluhan fisik dan perubahan perilaku. Setelah pemberian terapi pada kedua kelompok masing – masing skor kecemasan pada responden mengalami penurunan. Pada kelompok terapi *sense of humor* rerata skor kecemasan menurun 26,93 kategori cemas sedang menjadi 20,07 kategori masih cemas sedang nilai *p value* 0,000 yaitu adanya pengaruh terapi terhadap skor kecemasan lansia. Pada kelompok *art drawing therapy* 26,87 kategori cemas sedang menjadi 13,53 kategori cemas ringan dengan *p value* 0,000 sehingga terdapat pengaruh *art drawing therapy* terhadap kecemasan pada lansia.

Berdasarkan hasil penelitian kedua terapi *sense of humor* dan *art drawing therapy* berpengaruh terhadap skor kecemasan. *Sense of humor* mengandung banyak keuntungan, seseorang yang memiliki *sense of humor* yang lebih tinggi, dapat lebih termotivasi, lebih ceria, dan mempunyai harga diri yang lebih tinggi (Martin, 2010). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *sense of humor* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia, sehingga lansia dapat menumbuhkan rasa humor saat terjadi tekanan sehingga menimbulkan kecemasan (Arifiati & Wahyuni, 2019).

Setelah dilakukan terapi *sense of humor* selama 8 hari lansia mengatakan senang bisa tertawa Bersama – sama dan jika mengingat kejadian lucu menjadi lebih senang dan tertawa Ketika muncul

sedih, hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Deliyani dkk (2015) yang menyebutkan bahwa sense of humor efektif menurunkan tingkat kecemasan lansia di panti daan setelah dilakukan terapi mengatakan lansia lebih senang, merasa bahagia, merasa diperhatikan dan mampu memandang permasalahan dari sudut pandang yang luas sehingga bisa berfikir positif. Rasa humor juga memberikan efek lansia leboh mudah dalam bersosialisasi dengan orang lain. Terapi *sense of humor* dapat mengurangi rasa tertekan, cemas dan stress yang dapat menciptakan ketenangan dan memperbaiki suasana hati (mood). Intervensi humor efektif juga mengurangi gejala depresi dan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan, fungsi kognitif dan kualitas tidur pada lansia (Zhao et al, 2020).

Sense of humor therapy pada penelitian ini dilakukan dengan menonton film komedi, film komedi diberikan dengan tujuan untuk menumbuhkan rasa humor pada responden. Menonton cuplikan video film komedi dapat menurunkan tingkat kecemasan dan berpengaruh pada tanda-tanda vital pasien bedah onkologi. Intervensi ini merupakan metode yang sederhana, noninvasif, dan berbiaya rendah untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan pada pasien jika dibandingkan dengan efek samping dan biaya pengobatan farmakologis yang tinggi (Genç, & Saritas, 2020). Menonton klip komedi juga meningkatkan toleransi rasa sakit dan tekanan emosional yang dihasilkan oleh kondisi nyeri (Pérez-Aranda et al, 2019).

Pemberian terapi pada kedua kelompok berpengaruh terhadap kecemasan lansia, namun pada hasil perbandingan skor kecemasan setelah dilakukan terapi terdapat perbedaan kedua kelompok yang artinya antara kedua terapi efektivitasnya berbeda meskipun sama – sama memiliki pengaruh. Berdasarkan nilai mean dapat dilihat bahwa skor kecemasan setelah pemberian *art drawing therapy* lebih rendah yaitu 13,53 dengan kategori kecemasan ringan dibandingkan pada skor kelompok terapi *sense of humor* yang masih pada kategori kecemasan sedang, dengan selisih mean sebanyak 6,53 poin. Nilai perbedaan *p value* 0,012 yang berarti $< 0,05$ artinya terdapat perbedaan antara kedua terapi. *Art therapy* efektif dalam mengurangi gejala kecemasan, meningkatkan kualitas hidup dan aspek regulasi emosi (Abbing et al, 2019). Hasil penelitian Prasela dkk (2019) juga menyebutkan bahwa *art drawing therapy* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia karena lebih efektif mengekspresikan perasaan lansia melalui menggambar dan dapat meningkatkan motoric dalam menyelesaikan masalah yang dialami oleh lansia.

Art Therapy adalah kegiatan terapi menggunakan kombinasi alat gambar, warna, dan media dengan tujuan subjek mampu mengekspresikan emosi dan memperoleh gambaran psikologi dari seseorang (Malchiodi, 2018). Penelitian yang dilakukan selama 8 hari dengan terdiri dari 4 sesi setiap pertemuannya. Sesi 1 memperkenalkan diri dan menjelaskan *art drawing therapy*, sesi 2 lansia diminta untuk menggunting bentuk gambar sesuai bentuk yang akan digambar, sesi 3 lansia diminta menggambar bebas dengan berdasarkan bentuk yang telah dibuat, dan sesi 4 lansia diminta untuk menceritakan gambar yang telah mereka buat tersebut. Kegiatan *Art therapy* meliputi kegiatan seni menggambar, memahat, melukis, menari, mewarnai, drama, puisi, bernyanyi, dan membuat (Ulfiana et al, 2019). Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Andriani & Satiadarma, 2011) menyebutkan bahwa dengan menggunakan media gambar dapat membantu individu untuk memahami perasaan mereka dan meningkatkan koping.

Art therapy dapat menjadi cara yang tepat untuk mengungkapkan emosi yaitu perasaan marah, takut ditolak, cemas, dan rendah diri (Permatasari, et al. 2017). *Art Therapy* juga memiliki banyak manfaat yaitu dapat meningkatkan awareness akan masa kini, membantu mengidentifikasi respon emosional, merasakan koneksi antara tubuh, pikiran dan jiwa (*body, mind and soul*), dapat memperkuat *self image* dan mampu merasakan emosi dalam diri (Pambudi, 2016). Hasil penelitian menunjukkan kelompok dengan *art drawing therapy* lebih besar penurunannya dan meannya lebih rendah masuk kategori kecemasan ringan dibandingkan dengan kelompok *sense of humor*. Pada *art therapy* dapat mengatsi demensia dan juga memusatkan serta menstimulus perasaan lansia sehingga membuat lansia merasa lega dan kecemasannya dapat diungkapkan. Penelitian yang dilakukan oleh Wang, Qiu-Yue & Li Dong-Mei (2016) menunjukkan bahwa *art therapy* dapat meningkatkan perhatian dan orientasi pada pasien demensia, mengurangi gejala perilaku dan psikologis, meningkatkan ketrampilan sosial pasien dan meningkatkan beban keluarga atau *care giver* pasien

demensia. Art Therapy juga melibatkan perhatian, memberikan gejala neuropsikiatri, perilaku sosial, dan harga diri pada lansia (Erwanto & Kurniasih, 2018). Berdasarkan beberapa penelitian kedua kelompok terapi mengalami penurunan kecemasan, namun pada kelompok *art drawing therapy* penurunan lebih signifikan dibandingkan pada kelompok *sense of humor*.

4. KESIMPULAN

Terapi pada kelompok *art drawing therapy* berpengaruh terhadap kecemasan lansia (p value 0,000), pada kelompok *sense of humor therapy* juga berpengaruh terhadap kecemasan lansia (p value 0,000) namun pada hasil perbandingan skor kecemasan setelah dilakukan terapi terdapat perbedaan kedua kelompok yang artinya antara kedua terapi efektivitasnya berbeda meskipun sama – sama memiliki pengaruh. Berdasarkan nilai mean dapat dilihat bahwa skor kecemasan setelah pemberian *art drawing therapy* lebih rendah yaitu 13,53 dengan kategori kecemasan ringan dibandingkan pada skor kelompok terapi *sense of humor* yang masih pada kategori kecemasan sedang, dengan selisih mean sebanyak 6,53 poin. Nilai perbedaan p value 0,012 yang berarti $< 0,05$ artinya terdapat perbedaan antara kedua terapi. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas *art drawing therapy* dengan *sense of humor therapy* terhadap kecemasan lansia. Berdasarkan hasil mean *art drawing therapy* lebih banyak penurunannya dibandingkan *sense of humor therapy*.

Pemberian terapi nonfarmakologis pada lansia sangat dianjurkan khususnya pada panti social dikarenakan lansia dengan segala permasalahan dan dukungan yang kurang akan rentan terhadap permasalahan psikologis, dengan terapi – terapi yang diberikan mampu menekan dan mengurangi masalah psikososial yang dialami oleh lansia khususnya masalah kecemasan. Terapi *sense of humor* dan *art drawing therapy* dapat digunakan sebagai terapi dalam mengatasi kecemasan pada lansia, lebih baik jika kedua terapi dapat digabungkan dan diberikan supaya lebih optimal mengatasi masalah kecemasan pada lansia.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Abbing, A., Baars, E. W., De Sonnevill, L., Ponstein, A. S., & Swaab, H. (2019). The effectiveness of art therapy for anxiety in adult women: a randomized controlled trial. *Frontiers in psychology*, 10, 1203.
- Alex Dwi Prasela. (2021). *Alex Pengaruh Art Drawing Therapy Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia, Di Posyandu Fatimah Surakarta*. Dis. Universitas Kusuma Husada
- Andriani & Satiadarma. (2011). Efektivitas art therapy dalam mengurangi kecemasan pada remaja pasien leukemia. *Indonesian Journal of Cancer*
- Arfian. (2013). Hubungan tingkat kecemasan terhadap Kualitas Hidup Para Lanjut Usia. Skripsi: Universitas Indonesia. Jakarta.
- Arifiati, R. F., & Wahyuni, E. S. (2019). Peningkatan sense of humor untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 139-69.
- BPS Provinsi Lampung. (2022). Analisa Profil Penduduk Provinsi Lampung.
- Deliyani, N. L., Marlina, S., & Mahajudin, M. (2015). Efektivitas Terapi Humor dengan Media Film Komedi untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Lansia. *Hospital Majapahit (JURNAL ILMIAH KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN MAJAPAHIT MOJOKERTO)*, 7(2).
- Erwanto, R., & Kurniasih, D. E. (2018). Perbedaan Efektifitas Art therapy dan Brain gym terhadap Fungsi Kognitif dan Intelektual pada Lansia Demensia di BPSTW Yogyakarta. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 34–41
- Genç, H., & Saritas, S. (2020). The effects of watching comedy videos on anxiety and vital signs in surgical oncology patients. *Explore*, 16(6), 401-406.
- Hawari, D. (2018). *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Herdman, T. H Kamitsuru. 2018. *NANDA-1 Diagnosa Keperawatan definisi dan Klarifikasi 2018 – 2020*. Jakarta : EGC
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*

- (edisi ke – 5). Jakarta: Erlangga
- Irawan, H. (2013). *Gangguan Depresi Pada Lanjut Usia. Dokter Intership RSUD Datu Sanggul Tapin Kalimantan Selatan Indonesia CKD-210/Vol.40 no.11,th.2013*
- Malchiodi, Cathy. (2018). *Art Therapy Changes Lives*. <http://cathymalchiodi.com>
- Martin, R. A. (2003). *Sense of humor*. dalam S.J. Loperz & C.R. Snyder, *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Maryam, S. (2008). *Menengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nugroho, W. (2015). *Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. 2014. Jakarta: EGC
- Pambudi, Eduardus. (2016). *Manfaat Art Therapy Yang Sangat Bermanfaat Untuk Teknik Terapi* www.psikoma.com
- Pambudi, Erduardus. (2016). *Manfaat Art Therapy Yang sangat Bermanfaat Untuk Teknik Terapi*, Diakses Pada Tanggal 15 november 2019.
- Pérez-Aranda, A., Hofmann, J., Feliu-Soler, A., Ramírez-Maestre, C., Andrés-Rodríguez, L., Ruch, W., & Luciano, J. V. (2019). Laughing away the pain: A narrative review of humour, sense of humour and pain. *European Journal of Pain*, 23(2), 220-233.
- Permatasari, A. E, et al. (2017). Penerapan Art Therapy Untuk Menurunkan Depresi Pada Lansia, vol. 1, no. 1, April : 116- 126
- Ulfiana, E., et al. (2019). Penerapan Art Therapy Membatik Colet Sebagai Upaya Memelihara Fungsi Kognitif Lansia di Posyandu Barokah
- Ulfiana, Elida, Khusnul Khotimah, And Zenita Rani. “Penerapan Art Membatik Colet Sebagai Upaya Memelihara Fungsi Kognitif Lansia Di Posyandu Barokah.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan* 6.1 (2020): 41 – 45
- United Nations, Departments of Economic and Social Affairs, Population Division (2019). *World Population Ageing 2019*
- Wang, Q. Y., & Li, D. M. (2016). Advances in art therapy for patients with dementia. *Chinese Nursing Research*, 3(3), 105-108.
- Zhao, J., Yin, H., Wang, X., Zhang, G., Jia, Y., Shang, B., ... & Chen, L. (2020). Effect of humour intervention programme on depression, anxiety, subjective well-being, cognitive function and sleep quality in Chinese nursing home residents. *Journal of Advanced Nursing*, 76(10), 2709-2718