

Skripsi
PENGARUH TERAPI TAWA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
KECEMASAN PADA WANITA MENOPAUSE
DI DUSUN WATUGEDUG KELURAHAN GUNWOSARI KECAMATAN
PAJANGAN BANTUL

Disusun Guna Memenuhi Sebagai Syarat Dalam Memenuhi Gelar Sarjana Di
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas
Alma Ata Yogyakarta



Oleh :

Heni Lestari

160100785

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA

2020

**PENGARUH TERAPI TAWA TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT KECEMASAN PADA WANITA MENOPAUSE DI DUSUN
WATUGEDUG KELURAHAN GUWOSARI KECAMATAN
PAJANGAN BANTUL**

Heni Lestari¹, Susiana Sariyati², Erni Samutri³
henilestari35@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Menopause merupakan suatu proses perkembangan yang penting dan normal yang terjadi dalam kehidupan wanita ketika berhenti haid atau menstruasi. Wanita pada menopause akan timbul banyak perubahan baik fisiologis maupun psikologis seperti *hot flashes*, vagina menjadi kurang elastis, perubahan *mood* yang dapat menimbulkan kecemasan. kecemasan dapat diatasi dengan terapi non farmakologi yaitu terapi tawa.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi tawa terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita menopause di Dusun Watugedug Kelurahan Guvosari Kecamatan Pajangan Bantul.

Metode penelitian : Desain penelitian menggunakan *Quay Experiment Non Equivalen Control Group Design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah responden masing-masing 23 responden kelompok intervensi dan 23 responden kelompok kontrol. Instrument yang digunakan yaitu kuesioner tingkat kecemasan yaitu HRS-A. Analisa data yang digunakan adalah univariat dan bivariat menggunakan *Uji Paired Sampel t-test* dan *Uji Independent Sampel t-test*.

Hasil : Hasilnya menunjukkan perbedaan yang signifikan dari tingkatkecemasan *pretest posttest* terapi tawa pada kelompok intervensi ($P=0,000$) dan terdapat perbedaan signifikan dari tingkat kecemasan *pretest posttest* pada kelompok kontrol ($p=0,000$). *Uji paired t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan dari tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah terapi $p=0,000$. *Uji Independent t-test* persentase tingkat kecemasan sebelum terapi tawa dalam kelompok perlakuan menunjukkan perbedaan perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah terapi tawa $P=0,000$ ($p<0,05$) yang menunjukkan adanya pengaruh terapi tawa terhadap penurunan tingkatkecemasan pada wanita menopause di Dusun Watugedug Guvosari Pajangan Bantul.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh terapi tawa terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita menopause di Dusun Watugedug Kelurahan Guvosari Kecamatan Pajangan Bantul

Kata Kunci : Menopause, Kecemasan, Terapi Tawa

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta

² Dosen Program Studi Ilmu Kebidanan Universitas Alma Ata Yogyakarta

³ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta

BAB I

PENDAHULUAN

1. LATAR BELAKANG

Pembangunan kesehatan menuju Indonesia sehat tahun 2025 bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar peningkatan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya dapat terwujud. Sasaran pembangunan kesehatan yang akan dicapai pada tahun 2025 adalah meningkatnya derajat kesehatan masyarakat yang diukur oleh indikator dampak yaitu meningkatnya Umur Harapan Hidup (UHH) dari 70,7 pertahun pada tahun 2010 menjadi 73,7 juta orang pertahun pada tahun 2025 (1).

Umumnya wanita memiliki Umur Harapan Hidup (UHH) lebih tinggi daripada laki-laki. Secara kodrati, wanita mengalami fase perubahan fisiologis yang berbeda dengan pria. Fase tersebut dinamakan fase menopause. Seiring dengan semakin meningkatnya kesejahteraan manusia, meningkat pula harapan hidup manusia sehingga jumlah wanita yang mengalami menopause akan semakin meningkat (2).

Menopause merupakan suatu proses perkembangan yang penting dan normal yang terjadi dalam kehidupan wanita ketika berhentihaid atau menstruasi. Menurut data *World Health Organization* (WHO) 2014 menyebutkan bahwa jumlah wanita diseluruh dunia yang akan memasuki masa menopause dengan usia lebih dari 50 tahun pada tahun 2025 terdapat 60 juta jiwa dan diperkirakan setiap tahunnya mengalami peningkatan sebesar 3% sehingga pada tahun 2035 diperkirakan wanita menopause akan mencapai 1,2 milyar(3). Selain itu sindrom menopause

dialami banyak wanita di belahan dunia seperti eropa 70-80%, Amerika Serikat 60%, Malaysia 57%, dan Indonesia terdapat 18% (4).

Menurut Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas) di Indonesia pada tahun 2016 angka wanita menopause meningkat sebesar 24,7 juta jiwa (11%) dibandingkan pada tahun 2013 sebesar 14 juta jiwa (7,4%). Di Indonesia terdiri dari 34 provinsi dengan presentase lima provinsi penduduk usia menopause lebih dari 50 tahun yang paling besar pada tahun 2017 yaitu Jawa Tengah menduduki posisi pertama 14,9%, kedua Jawa Timur 14,1 %, ketiga Bali 14,0%, keempat Sulawesi 12,1 % dan posisi ke lima terdapat di Daerah Istimewa Yogyakarta sebesar 12,0% dari total penduduk wanita (5).

Data dari Badan Pusat Statistik DIY tahun 2018 jumlah penduduk wanita sudah mencapai 1,88 juta jiwa (50,57%) dengan jumlah penduduk wanita menopause pada usia 45-49 tahun sebesar 114,080 jiwa (7,17%), usia 50-54 tahun sebesar 104,780 (6,60%) dan usia 55-59 tahun sebesar 81,485 (5,52%). Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) terdiri dari lima kabupaten yaitu Kabupaten Bantul, Kabupaten Kulon Progo, Kabupaten Gunung Kidul, Kabupaten Sleman dan kota Yogyakarta (6).

Sleman merupakan salah satu kabupaten dengan jumlah penduduk tertinggi di DIY sebesar 595.321 jiwa wanita dengan jumlah wanita yang memasuki usia menopause pada usia 45-49 tahun mencapai 40.918 jiwa, usia 50-54 tahun sebesar 36,278 jiwa dan usia 55-59 tahun sebesar 31.577 jiwa. Kabupaten bantul menduduki urutan ke dua setelah kabupaten sleman dengan jumlah wanita memasuki masa menopause sebesar 33.322 jiwa, Kabupaten Gunung Kidul

menduduki urutan ketiga sebesar 26.977 jiwa, Kabupaten Kulon Progo sebesar 15.647 jiwa dan Kota Yogyakarta menduduki urutan terakhir dengan jumlah wanita menopause sebesar 15.134 jiwa (BPS DIY, 2015)(6).

Wanita pada masa menopause akan timbul banyak perubahan fisiologis maupun psikologis. Perubahan fisiologis berkaitan pada perubahan sistem dan fungsi anatomi tubuh seperti vagina menjadi kurang elastis, muncul nyeri saat melakukan senggama, *hot flashes* dan kulit tidak kencang. Selain itu perubahan yang dialami wanita menopause adalah perubahan psikologis yaitu perubahan perasaan/mood, insomnia, daya ingat menurun. Akibatnya wanita itu akan kurang percaya diri, merasa tidak dihargai, dan merasa khawatir berkepanjangan tentang perubahan fisiknya yang akan menimbulkan kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan khawatir, takut dan perasaan tidak menyenangkan yang menimbulkan kegelisahan yang tidak jelas akibat reaksi terhadap sesuatu yang dialami seseorang (7).

Jumlah orang yang menderita gangguan kecemasan baik akut maupun kronik mencapai 5% dari jumlah penduduk suatu negara, dengan perbandingan antara wanita dan pria adalah dua dibanding satu dan diperkirakan antara 2% sampai 4% diantara penduduk suatu saat dalam kehidupannya pernah mengalami kecemasan (8).

Penelitian yang dilakukan oleh Bansal (2015) di India menunjukkan bahwa perubahan psikologis dari 180 wanita berusia 40-60 tahun pada masa menopause mengalami depresidan cemas yang masing-masing sebesar 86,7% dan

88,9% yang artinya sebesar 88,9% wanita yang berusia 40-60 tahun mengalami kecemasan (9).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh selvia Reknawati (2016) mengenai gambaran perubahan fisik dan psikologis pada wanita menopause di Posyandu Desa Pabelan melaporkan bahwa perubahan yang dirasakan oleh wanita pada fase menopause adalah hot flushes 80.31%, vagina kering 58%, nyeri senggama 33.3%, kulit tidak kencang 54.7%, insomnia 28.0 %, daya ingat menurun 44.0%, cemas 64.0%, stress 33.3% dan derresi 12,0% (10).

Berat ringannya kecemasan pada wanita di fase menopause ini dipengaruhi oleh kedewasaan berpikir, faktor sosial ekonomi, faktor pendidikan, dukungan keluarga dan kesiapan mental. Jika kondisi kecemasan ini tidak diatasi akan berkembang menjadi menjadi stress, depresi ringan, perubahan pola makan, insomnia yang dapat berdampak buruk pada kesehatan tubuh dan kehidupan sosial wanita menopause (11).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Chindy Maria Orizami (2014), Nur Hidayah (2016) dan Tisa Anggraini (2019) menunjukkan bahwa dampak dari kecemasan wanita pada masa menopause jika tidak diatasi akan berlanjut pada perubahan respon perilaku (Menarik diri dari interpersonal) atau isolasi sosial (57,4%), kegelisahan (67,7%), insomnia (76,3%) dan penurunan harga diri (harga diri rendah) (57,5%) dimana wanita akan merasa kurang percaya diri (12-14).

Penanganan kecemasan pada wanita menopause tersebut dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi dapat

dilakukan dengan pemberian obat anti ansietas sedangkan terapi non farmakologi yang dapat dilakukan berdasarkan penelitian-penelitian mengenai intervensi untuk mengatasi kecemasan pada wanita menopause, salah satunya adalah dengan pendekatan psikologis seperti terapi mural alqur'an (15), message endorpin (16) dan terapi musik klasik (7). Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan adalah dengan mengaktifkan sistem kerja saraf parasimpatetis dengan membasakan tubuh untuk rileks, hal ini bisa didapat melalui tertawa seperti terapi tawa. Terapi tawa merupakan salah satu terapi alternatif yang dilakukan dengan melibatkan gerakan tubuh dan perilaku yang mengakibatkan seseorang menjadi tertawa dengan sendirinya atau secara alami tanpa adanya humor yang membuat seseorang akan menjadi lebih rileks (17). Saat tertawa bukan hanya hormon endorpin saja yang keluar tetapi banyak hormon positif atau hormon kegembiraan yang muncul yaitu hormon beta endorpin dan endomorfine yang menyebabkan lajunya peredaran darah tubuh sehingga fungsi kerja organ berjalan normal dan dapat membuat menjadi lebih rileks serta mengurangi kecemasan. Kelebihan dari terapi tawa ini dibandingkan dengan terapi yang lainnya yaitu terapi tawa ini tidak membutuhkan peralatan yang banyak, terapi ini dapat dilakukan dengan menggunakan VCD atau tidak menggunakan alat sama sekali (18).

Berdasarkan hasil penelitian di Korea oleh Chamiyeon dan Hong Haesuk (2012) menunjukkan bahwa terapi tawa efektif dalam meningkatkan optimisme ($P = 0,020$), harga diri ($p < 0,001$) dan depresi pada wanita menopause mengalami penurunan ($p = 0,003$). Hal ini menggambarkan bahwa terapi tawa memiliki nilai

positif yang besar pada optimisme, harga diri dan depresi pada wanita menopause (19). Penelitian ini juga pernah dilakukan di Indonesia oleh Juliani (2018) terhadap *hotflushes* pada wanita menopause didapatkan hasil perbandingan skor *hotflushes* pada kelompok eksperimen sesudah diberikan terapi tertawa adalah 9,00 sedangkan pada kelompok kontrol adalah 17,00 dengan selisih skor median sebanyak 8,0 (20).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 Juli 2020 di Dusun Watugedug Kelurahan Gungvrosari Kecamatan Pajangan Bantul diperoleh data, terdapat 4 RT dengan jumlah wanita usia 45-55 tahun sebesar 125 orang. Dari hasil wawancara yang dilakukan terhadap 5 orang wanita yang sudah memasuki masa menopause terdapat 3 orang wanita mengatakan khawatir karena sudah tidak hamil lagi yang menandakan bahwa tidak akan mempunyai anak lagi, wajah mulai keriput dan akan timbul banyak perubahan yang akan dialami sedangkan dari 2 orang wanita mengatakan bahwa tidak merasa cemas atau khawatir rasanya biasa saja karena menopause adalah hal yang wajar yang akan dialami setiap wanita. Wawancara yang dilakukan peneliti mengenai mekanisme coping dari 5 orang wanita yang memasuki masa menopause mengatakan ketika tidak dapat menyelesaikan masalah selalu marah marah dan mudah tersinggung, menangis dan lebih suka murung, mencari solusi, menceritakan masalahnya kepada suami, pasrah akan masalah yang dihadapi dan berdoa.

Berdasarkan uraian masalah dan hasil studi pendahuluan diatas, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian tentang pengaruh terapi tawa terhadap

penurunan tingkat kecemasan pada wanita menopause di Dusun Watugedug Kelurahan Guwosari Kecamatan Pajangan Bantul.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah apakah pengaruh terapi tawa terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita menopause di Dusun Watugedug Kelurahan Guwosari Kecamatan Pajangan Bantul ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi tawa terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita menopause di Dusun Watugedug Kelurahan Guwosari Kecamatan Pajangan Bantul.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk Mengetahui karakteristik umur, pendidikan, pekerjaan responden
- b. Untuk mengetahui tingkat kecemasan wanita menopause pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dilakukan terapi tawa di Dusun Watugedug Kelurahan Guwosari Kecamatan Pajangan Bantul.
- c. Untuk mengetahui tingkat kecemasan wanita menopause pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah dilakukan terapi tawa di Dusun Watugedug Kelurahan Guwosari Kecamatan Pajangan Bantul.

- d. Untuk membandingkan tingkat kecemasan wanita menopause sesudah di berikan terapi tawa di Dusun Watugedug Kelurahan Guwosari Kecamatan Pajangan Bantul pada masing-masing kelompok.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah wawasan bagi pembaca tentang pengaruh terapi tawa terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita menopause dan dapat digunakan sebagai kerangka dalam pengembangan ilmu keperawatan maternitas yang berhubungan dengan terapi tawa terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita menopause.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Dapat menambah informasi mengenai terapi nonfarmakologi yaitu terapi tawa dan hasil penelitian ini bermanfaat untuk menurunkan tingkat kecemasan.

b. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini bermanfaat sebagai referensi dan menambah pengetahuan bagi tenaga keperawatan tentang penerapan terapi tawa terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita masa menopause.

c. Bagi Universitas Alma Ata Yogyakarta

Studi kasus ini dapat dijadikan sebagai bahan pustaka tambahan dan memberikan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya mahasiswa keperawatan mengenai terapi tawa.

d. Bagi Peneliti

Menperoleh pengalaman yang baru, menambah pengetahuan, wawasan dan sebagai langkah awal untuk belajar melakukan penelitian di masyarakat mengenai pengaruh terapi tawa terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita menopause.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai terapi tawa dan sebagai acuan dalam memberikan terapi nonfarmakologi terkait dengan tingkat kecemasan pada wanita menopause serta mengembangkan ilmu pengetahuan dengan teknik yang sama.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelusuran kepustakaan terdapat beberapa penelitian yang hampir serupa antara lain :

No.	Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Christina Samodra (2015) (21)	Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stres Psikologis Pada Lanjut Usia di Panti Werdha Kota Manado	Desain Penelitian yang digunakan adalah pra eksperimental dengan rancangan One group pre-test post-test design	Terdapat pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap stress psikologis lansia di Panti Werdha Kota Manado	Variabel independennya menggunakan Terapi Tawa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada penelitian sebelumnya desain pra eksperimental dengan rancangan One group pre-test post test design sedangkan penelitian sekarang menggunakan desain Quasy eksperimen dengan pendekatan Non-equivalen control group design 2. Variabel Dependen pada penelitian sebelumnya stress psikologis sedangkan pada penelitian sekarang tingkat kecemasan 3. Sampel di penelitian sebelumnya pada lanjut usia sedangkan sekarang pada wanita menopause 4. Teknik sampling pada penelitian sebelumnya Total Sampling sedangkan

						sekarang Purposive Sampling
						5. Tempat penelitian sebelumnya di Panti Werdha Kota Manado sedangkan sekarang di Dusun Watugedug Kelurahan Guwosari Kecamatan Iajangan Bantul
2.	Farida Umamah dan Latifah Hidayah (2017) (22)	Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia di Panti UPTD Griya Wreda Surabaya	Desain yang digunakan Pre eksperimental yaitu One group pre-test pos-test design	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lansia sebelum diberikan terapi tertawa di Panti UPTD Griya Wreda Surabaya hampir setengahnya mengalami depresi sedang 2. Lansia sesudah diberikan terapi tertawa di Panti UPTD Griya Wreda Surabaya hampir setengahnya normal/tidak depresi 3. Ada pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat depresi pada lansia 	Variabel independennya menggunakan Terapi Tawa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada penelitian sebelumnya menggunakan desain Pre eksperimental yaitu One group pre-test pos-test design sedangkan sekarang Quasy eksperimen dengan pendekatan Non-equivalen control group design 2. Variabel dependen pada penelitian sebelumnya tingkat depresi sedangkan pada penelitian sekarang tingkat kecemasan 3. Sampel pada penelitian sebelumnya lanjut usia sedangkan sekarang pada wanita menopause 4. Teknik sampling penelitian sebelumnya Simple Random Sampling sedangkan sekarang Purposive Sampling

				di Panti UPTD Griya Wreda Surabaya		5. Tempat penelitian sebelumnya di Panti UPTD Griya Wreda Surabaya sedangkan sekarang di Dusun Watugedug Kelurahan Guwosari Kecamatan Pajangan Bantul
3.	Juliani, Sri Utami dan Oswati Hasanah (2012) (20)	Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Hot Flushes pada Wanita Menopause	1. Desain penelitian Desain penelitian Quasy experiment dengan rancangan Non-Equivalen Control Group	Terdapat Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Hot Flushes pada Wanita Menopause	1. Desain penelitian Quasy experiment dengan rancangan Non-Equivalen Control Group 2. Variabel Independennya Terapi Tawa 3. Sampel pada wanita menopause 4. Teknik Sampling Purposive Sampling	1. Variabel Dependen penelitian sebelumnya Hot Flushes sedangkan pada penelitian sekarang Tingkat Kecemasan 2. Tempat Penelitian sebelumnya di Kelurahan Labuh Baru Timur Kecamatan Payung Sekaki, Kota Pekanbaru sedangkan pada penelitian sekarang di Dusun Watugedug Kelurahan Guwosari Kecamatan Pajangan Bantul
4.	Ananta Erfandau, Murtaqib dan Nur Widayati (2017) (23)	Pengaruh Terapi Tawa terhadap Kualitas tidur pada Lansia di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Lanjut Usia (UPT PSLU) Kabupaten Jember	Desain penelitian menggunakan Randomized control group pre-test post-test design	Terapi tawa dapat meningkatkan kualitas tidur lansia di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Lanjut Usia (UPT PSLU) Kabupaten Jember	Variabel Independennya Terapi Tawa	1. Pada penelitian sebelumnya menggunakan desain Randomized control group pre-test post-test design sedangkan penelitian sekarang menggunakan Quasy experiment dengan

-
- pendekatan Non-equivalen control group design
 2. Variabel dependen pada penelitian sebelumnya kualitas tidur sedangkan sekarang Tingkat Kecemasan
 3. Teknik Sampling penelitian sebelumnya Simpel Random Sampling sedangkan sekarang Purposive Sampling
 4. Sampel di penelitian sebelumnya pada lanjut usia sedangkan penelitian sekarang pada wanita menopause
 5. Tempat penelitian sebelumnya di Unit Pelayanan Teknis Lanjut Usia (UPT PSLU) Jember sedangkan pada penelitian sekarang di Dusun Watugedug Kelurahan Guwosari Kecamatan Pajangan Bantul
-

DAFTAR PUSTAKA

1. Depkes RI. Profil Kesehatan Indonesia [Internet]. 2014 [cited 2020 Jan 30]. Available from: <http://depkes.go.id>
2. Nanik Komariah. Gambaran Tingkat Pengetahuan Wanita Usia 45-55 Tentang Tanda Gejala Menopause Karangjati Desa Bangunjiwo Kasihan Bantul. Universitas Alma Ata; 2015.
3. WHO. World Health Statistic 2014 [Internet]. 2014. Available from: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44844/1/9789241564441_eng.pdf
4. Proverawati A. Menopause dan Syndrome Menopause. Kristiyanasari W, editor. Jogjakarta: Nuha Medika; 2019.
5. Bappenas. Proyeksi Penduduk Indonesia 2010-2030 [Internet]. Badan Perencanaan Pembangunan Nasional. 2013. Available from: http://www.bappenas.go.id/files/5413/9148/4109/Proyeksi_Penduduk_Indonesia_2010-2030
6. Badan Pusat Statistik DIY. Analisis Informasi Statistik Pembangunan Daerah Istimewa Yogyakarta [Internet]. 2018 [cited 2020 Jan 12]. Available from: <https://yogyakarta.bps.go.id/publication/2018/09/20/0920ff3cda5455d4786cb392/statistik-daerah-provinsi-di-yogyakarta-2013.html>
7. Hayati F. Pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause di wilayah pisanan, ciputat timur, tangerang selatan. 2017;
8. Hawari. Manajemen Stres Cemas dan Depresi. Edisi 1. Jakarta Pusat: Balai Penerbit FKUI; 2011.
9. Bansal. Depression anxiety among middle-aged women: A community based study. J Fam Med Prim Care [Internet]. 2015; Available from: <http://doi.org/10.4102/22404863.174297>
10. Hekhmawati S. Gambaran Perubahan Fisik dan Psikologis pada Wanita Menopause di Posyandu Desa Pabelan. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2016.
11. Asih DA. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan pada perempuan Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Ciputat Tangerang Selatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah; 2017.
12. Ozani CM. Harga Diri Pada Wanita Menopause (Menopausal Women's Self Esteem). 2014;55-8.
13. Nuri Hidaayah HA. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Terjadinya Insomnia Pada Wanita Premenopause Di Dusun Ngablak Desa Kodungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik. J Ilm Kesehatan [Internet]. 2016;9 No 1:69-79. Available from: <http://journal2.unusa.ac.id/index.php/JHS/article/download/187/170>
14. Tisa Anggraini Z. Women's Anxiety In Facing Menopause And Its Implications In Guidance And Counseling Service. 2019;1 Number 2:1-6. Available from: <http://neo.ppj.unp.ac.id/index.php/neo>
15. Fitriani. Pengaruh Terapi Murrotal Alqur'an Terhadap Penurunan Tingkat

- Kecemasan Pada Ibu Premenopause Di Kelurahan Tambak Rejo Kec. Gayam Sari Semarang [Internet]. Universitas Islam Sultan Agung; 2015. Available from: <http://repository.unissula.ac.id/3568/>
16. Hasibuan PH. Pengaruh Massage Endornu Terhadap Kecemasan Ibu Premenopause/Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Namorambe Desa Sudirejo Kab. Deli Serdang. Politeknik Kesehatan Medan; 2018.
 17. Pangestu NB, Kurniasari MD, Wilowo AT. Efektifitas Yoga Ketawa terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Derajat II di Panti Wredha Salib Putih Sragen. 2014;396–403.
 18. Bartiah M. Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pengandan Semarang). ST (KES) Telogorejo Semarang; 2015.
 19. Chamiyoun HH. An Effect of Optimism, Self-Esteem and Depression on Laughter Therapy of Menopausal Women. Korean J Women Heal Nurs [Internet]. 2012;18 (No. 4):248–56. Available from: <http://dx.doi.org/10.4069/kjwhn.2012.18.4.248>
 20. Juliani. Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Hot Flashes pada Wanita Menopause. 2018;3:545–54.
 21. Samodra C. Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stres Psikologis pada Lanjut Usia di Panti Werdha Kota Manado. 2015;2 No.3.
 22. Farida Umamah LH. Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di UPTD Griya Wreda Surabaya. [jurnal]. 2017;10 No 1:66–75.
 23. Anam Erfandau, Mutaqib NW. Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Lanjut Usia (UPT PSLU) Kabupaten Jember (The Effect of Laughter Therapy on Sleep Quality of Elderly in Long Term-Term Care Jember). e-Jurnal Kepustakaan Kesehat. 2017;5 (no.2):270–83.
 24. Rahmawati A. Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Pada Pasangan Usia 40-45 Tahun Di Desa Nglumut Kecamatan Srumbung Kabupaten Jawa Tengah. Universitas Alma Ata Yogyakarta; 2014.
 25. Lestary D. Seluk Beluk Menopause. Ali Z, editor. Yogyakarta: Gerai Ilmu; 2010.
 26. Jannah M. Hubungan Gambaran Diri dengan Tingkat Kecemasan Ibu Masa Menopause di Kelurahan Mangasa Kecamatan Tamalate Kota Makassar. Universitas Islam Negeri Alaudin Makassar; 2010.
 27. Nabila Wahid. Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Dengan Kejadian Menopause Pada Ibu di Puskesmas Lau Maros. J Kebidanan Vokasional [Internet]. 2016;61–6. Available from: <http://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jkv/article/view/25>
 28. Waylen, G.L Jones W. L. Effect of Cigarette Smoking Upon Reproductive Hormones in Women of Reproductive Age: a Retrospektif Analysis. Reproductive Biomed Online [Internet]. 2010; Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/20378408/>
 29. Anindita S. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Usia Menopause Pada Wanita di RW 01 Kelurahan Utan Kayu Utara, Jakarta Timur,

- Provinsi DKI Jakarta Tahun 2015. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah; 2015.
30. M A Delavar and M Hajiahmadi. Factors Affecting the Age in Normal Menopause and Frequency of Menopausal Symptom in Northern Iran. 2011; Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/article/PMC3271951/>
 31. Dorjgochoo. Dietary and Lifestyle Predictors of Age at Natural Menopause and Reproductive Span in the Shanghai Women's Health Study. 2008; Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/18600186/>
 32. Smart A. Bahagia di Usia Menopause. 2nd ed. Kusumaningratri R, editor. Yogyakarta: A' PLUS BOOKS; 2017.
 33. Sibaragariang EE. Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta: Trans Info Media; 2010.
 34. Hartini Y. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia yang Tidak Memiliki Pasangan Hidup di Balai Panti Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Eudi Luhur Kasongan Yogyakarta. Universitas Alma Ata Yogyakarta; 2018.
 35. Putri ZOM. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Stres pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Ruang Rawat Inap Penyakit Dalam RSUD Wates Kabupaten Kulon Progo. Universitas Alma Ata; 2018.
 36. Hericun Y. Hubungan Konsep Diri dan Kecemasan Narapidana di Lembaga Perasyarakatan Kelas IIA Muar Padang. Universitas Sanata Dharma Fakultas Psikologis Yogyakarta; 2015.
 37. Saini T. Buku Ajar Keperawatan Jiwa dan Advance Mental Health Nursing. Wildani D, editor. Bandung: PT Refika Aditama; 2014.
 38. Sikumbang SNY. Tingkat Kecemasan Pada Wanita Usia 40-45 Tahun Dalam Menghadapi Menopause Di Dusun Tundan Desa Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta. Universitas Alma Ata Yogyakarta; 2013.
 39. Jannah R. Hubungan Perubahan Fisik dengan Kecemasan Pada Perempuan Premenopause di Dusun Candimulyo Kec Jombang. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika; 2018.
 40. Kapitasari DAR. Efektivitas Pemberian Terapi Tertawa dan Terapi Spiritual Terhadap Perubahan Tingkat Depresi pada Lansia di PSTW Magetan [Internet]. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun; 2018. Available from: <http://repository.stikes-bhm.ac.id/114/>
 41. Yau EPF. Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Stres Mahasiswa Menempuh Skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Jember. Fakultas Keperawatan Universitas Jember; 2018.
 42. Umamah F. Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Griya Wreda Surabaya. 2017;
 43. Ida Untari. Buku Ajar Keperawatan Gerontik Terapi Tertawa dan Senam Cegah Pikun. Praptiani W, editor. Jakarta; 2018. 210-222 p.
 44. Dhanang. Efektivitas Terapi Tawa untuk Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar pada Siswa Belajar pada Siswa Kelas XI di SMA 11 Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta; 2016.
 45. Hidayat AAA. Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan. Utami

- T, editor. Jakarta: Sakemba Medika; 2017.
46. Sugiyono PD. Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta; 2018.
 47. Rachmat M. Metodologi Penelitian Gizi & Kesehatan. Yudha EK, editor. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2017.
 48. Mahfoedz I. Metodologi Penelitian (Kuantitatif & Kualitatif). Edisi Revisi. Yogyakarta: Penerbit Fitramaya; 2018.
 49. Samodara C. Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stres Psikologis pada Lanjut Usia di Panti Werdha Manado. 2015;3:1–9.
 50. Ramdan IM. Reliability and Validity Test of the Indonesian Version of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) to Measure Work-related Stress in Nursing. 2018;14:33–40. Available from: <http://dx.doi.org/10.20473/jn.v1i1.10673>
 51. Sastrawinata. Ilmu Kesehatan Reproduksi: Obstetri Patologi. 2nd ed. Jakarta: EGC; 2012.
 52. Stuart GW. Buku Saku Keperawatan Jiwa. 5th ed. Jakarta: EGC; 2010.
 53. Pratiwi AM. Karyawan Mendapat Konseling Tentang IVA Pada Wanita Usia Subur di Puskesmas Sedayu I dan Sedayu II Bantul. Ners dan kebidanan Indonesia [Internet]. 2016;4:25–9. Available from: <http://journal.almaata.ac.id/index.php/JNKI>
 54. Notoadmojo S. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Revisi 12. Yogyakarta: Rineka Cipta; 2014.
 55. Sulistyawati. Pengetahuan Berhubungan dengan Sikap Ibu dalam Kemampuan Menstimulasi Pertumbuhan Anak Balita dengan Gizi Kurang. Ners dan Kebidanan Indonesia [Internet]. 2016;4:63–9. Available from: <http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI>
 56. Aprillia. Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause. 2012;1(2252–5/65).
 57. Sariyati S. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sikap Remaja Putri Tentang Flour Albus di SMP Negeri Trucuk Kabupaten Klaten. Vol. 2, Ners dan Kebidanan Indonesia. Universitas Alma Ata Yogyakarta; 2014.
 58. Notoadmojo. Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Seni. Jakarta: PT. Rineka Cipta; 2010.
 59. Dale C. Mengatasi Rasa Cemas dan Depresi. Yogyakarta: Gramedia; 2010.
 60. Martono H. Buku Ajar Geriatri: Ilmu Kesehatan Usia Lanjut. Jakarta: Balai Penerbit FKUI; 2014.
 61. Anggraeni W, Fatma Siti Fatimah WR. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kecemasan Tentang Menarche Pada Siswi Kelas V Sekolah Dasar. Ners dan Kebidanan Indonesia [Internet]. 2016;5:51–7. Available from: <http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI>
 62. Essa RM. Factors Associated With the Severity of Menopausal Symptom among menopausal women. 2018;7(2 Ver.III). Available from: <http://www.iosrjournal.org>
 63. Anggraini T. Women Anxiety In Facing Menopause And Its Implications In Guidance And Counseling Service. Neo Konseling [Internet]. 2019;1. Available from: <http://neo.ppj.unp.ac.id/index.php/neo>

64. Hermawati D. Hubungan Karakteristik Wanita Premenopouse Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause di Banda Aceh. 2010;143–52.
65. Widyastuti C. Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Narapidana. *Psikol Integr* [Internet]. 2019;7:22–30. Available from: <http://ejournal.uin-suka.ac.id/issuam/PI/article/view/1655>
66. Muhammad Yakob, Fatma Siti Fatimah I F. Hubungan Tingkat Kecemasan dan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisa di RSUD Panembahan Senopati Kabupaten Bantul Yogyakarta. Universitas Alma Ata Yogyakarta; 2018.
67. Prasetyo AR, Nurtjahjani H. Pengaruh penerapan terapi tawa terhadap penurunan tingkat stres kerja pada pegawai kereta api. 2010;
68. Suwarsi. Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Masalah Keperawatan Ansietas dan Tekanan Darah Pada Lansia di BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso. 2016; Available from: <http://medika.repati.ac.id/index.php/Medika/article/download/61/59>
69. Ruspawan DM. Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia di BPSTW Wana Seraya Denpasar. 2012;9:1–9. Available from: poltekes-denpasar.ac.id/index.php/PI/V9N1
70. Desinta S. Terapi Tawa untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi. 2013;40(1):15–27.
71. Perry P. dan. Buku Ajar Fundamental Keperawatan. 4th ed. Jakarta: EGC; 2010.