

**PENGARUH YOGA KETAWA TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA
DI BANJAR SEKARMUKTI**



SKRIPSI

OLEH:

I GUSTI AYU MITHA DESTRIANI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

**PENGARUH YOGA KETAWA TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA
DI BANJAR SEKARMUKTI**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh:

I GUSTI AYU MITHA DESTRIANI

NIM. C1120006

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH YOGA KETAWA TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA
DI BANJAR SEKARMUKTI**

Diajukan Oleh:

**I GUSTI AYU MITHA DESTRIANI
NIM. C1120006**

Mangupura, 29 Juli 2024

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H
NIDN : 0813098803

Pembimbing II

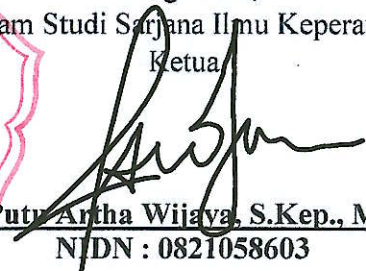


Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J
NIDN : 0826019001



Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep.
NIDN : 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU
KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
Tanggal : 10 Agustus 2024**

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



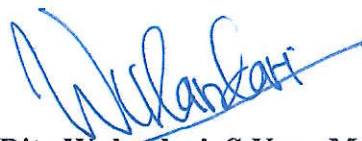
Ns. Ni Made Dwi Ayu Marzini, S.Kep., M.Kes
NIDN : 0801038802

Sekretaris Penguji



Ns. Ni Komang Metalia Gandari, S.Kep., M.H
NIDN : 0813098803

Anggota Penguji

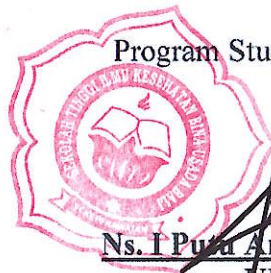


Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J
NIDN : 0826019001

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep.
NIDN : 0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : I Gusti Ayu Mitha Destriani
NIM : C1120006
Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan
Judul Penelitian : Pengaruh Yoga Ketawa Terhadap Penurunan
Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Banjar
Sekarmukti.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 29 Juli 2024



(I Gusti Ayu Mitha Destriani)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN

Skripsi, Juli 2024

I Gusti Ayu Mitha Destriani

Pengaruh Yoga Ketawa Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Banjar Sekarmukti

xiv + 99 + 7 tabel + 6 gambar + 14 lampiran

ABSTRAK

Kecemasan merupakan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, terjadi karena adanya respon psikologis yang timbul pada diri seseorang sebagai antisipasi terhadap bahaya yang tidak nyata. Lansia dengan gangguan kecemasan akan memiliki gejala seperti gelisah, perubahan tingkah laku, berkurangnya kemampuan konsentrasi, berkurangnya kemampuan menyimpan informasi dan pada badan sering terjadi kedinginan, telapak tangan lembab, dan keluhan lainnya. Salah satu terapi yang dapat mengatasi kecemasan adalah yoga ketawa. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh yoga ketawa terhadap penurunan kecemasan pada lansia. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan penelitian *Pre experimental one group pre-test post-test design*, dengan jumlah sampel sebanyak 38 orang lansia dengan teknik purposive sampling. Instrument penelitian ini menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Data dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian didapatkan ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum diberikan yoga ketawa dan sesudah diberikan yoga ketawa, dimana sebelum diberikan yoga ketawa sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 24 responden (63,2%) dan sesudah diberikan yoga ketawa responden yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 10 responden (26,3%), hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapat nilai $p = 0,000 (<0,05)$, dapat disimpulkan ada pengaruh yoga ketawa terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Banjar Sekarmukti. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan dan masukan dalam memberikan terap nonfarmakologi berupa pemberian yoga ketawa dalam penurunan kecemasan pada lansia.

Kata kunci: kecemasan, lansia, yoga ketawa

Daftar pustaka: 43 (2015-2022)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate Thesis, July 2024

I Gusti Ayu Mitha Destriani

***The Effect of Laughter Yoga on Reducing Anxiety Levels of the Elderly in
Banjar Sekarmukti***

xiv + 99 + 7 tables + 6 figures + 14 appendices

ABSTRACT

Anxiety is an uncomfortable emotional condition caused by a psychological response that occurs in a person in expectation of an unreal threat. Restlessness, behavioral abnormalities, decreased capacity to concentrate, lower ability to retain knowledge, frequent body shivers, damp palms, and other problems are common in the elderly with anxiety disorders. Laughter yoga is a therapy that can help you overcome anxiety. The purpose of this study was to investigate the effectiveness of laughter yoga on reducing anxiety in seniors. This study was a quantitative study with a pre-experimental one-group pre-test post-test design with a sample size of 38 elderly selected using a purposive sampling technique. The instrument of this study employed the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. Data was analyzed using Wilcoxon Sign Rank Test.

The finding of this study showed that there was a difference in the level of anxiety before and after being given laughter yoga, where before being given laughter yoga the majority experienced moderate anxiety as many as 24 respondents (63.2%) and after being given laughter yoga the respondents who did not experience anxiety were 10 respondents (26.3%), the results of the Wilcoxon Signed Rank Test obtained a p of 0.000 (<0.05), it can be concluded that there was an effect of laughter yoga on reducing anxiety levels in the elderly in Banjar Sekarmukti. It is expected that the findings of this study can be used as consideration and input in providing non-pharmacological therapy in the form of laughter yoga to reduce anxiety in the elderly.

Keywords : anxiety, elderly, laughter yoga

Bibliography : 43 (2015-2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Yoga Ketawa Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Banjar Sekarmukti”.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir I Putu Santika, M.M., selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan program studi S1 Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali atas kesempatan yang diberikan, sehingga penulis dapat mengikuti skripsi ini.
3. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H, selaku dosen pembimbing I saya yang telah memberikan waktu luang kepada penulis dengan penuh kesabaran untuk penelitian dalam memberikan pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J, selaku dosen pembimbing II saya yang telah banyak turut membantu penulisan dan memberikan masukan dan saran serta motivasi dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Seluruh keluarga terutama Ajik dan Ibu yang senantiasa memberikan dukungan penuh, doa dan materi dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Teman-teman yang senantiasa membantu serta seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini nantinya mampu menjadi tambahan referensi dalam meningkatkan kualitas ilmu keperawatan professional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi seluruh pihak. Terimakasih.

Mangupura, 29 Juli 2024

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Bagi Pelayanan Keperawatan	5
2. Bagi Masyarakat	5
3. Bagi Institusi Pendidikan	5
4. Bagi Ilmu Keperawatan	5
E. Keaslian	5
BAB II TINJAUAN TEORI	8
A. Konsep Lanjut Usia.....	8
1. Pengertian Lanjut Usia.....	8
2. Klasifikasi Lanjut Usia.....	9
3. Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	9
B. Konsep Kecemasan Pada Lansia.....	11
1. Pengertian Kecemasan	11
2. Penyebab Kecemasan.....	11
3. Dampak Kecemasan.....	12
4. Gejala Kecemasan.....	13
5. Jenis Kecemasan	13

6. Tingkat Kecemasan.....	14
7. Penatalaksanaan Kecemasan.....	16
8. <i>Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)</i>	16
C. Konsep Yoga ketawa	18
1. Pengertian Yoga Ketawa.....	18
2. Manfaat Yoga Ketawa	18
3. Indikasi dan Kontraindikasi Yoga Ketawa.....	19
4. Langkah-langkah Yoga Ketawa.....	20
D. Pengaruh Yoga Ketawa Terhadap Penurunan Kecemasan.....	24
E. Kajian Empiris Pengaruh Yoga Ketawa Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan.....	25
F. Kerangka Teori	26
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS	27
DAN DEFINISI OPERASIONAL	27
A. Kerangka Konsep.....	27
B. Hipotesis	28
C. Definisi Operasional	28
BAB IV METODE PENELITIAN.....	30
A. Rancangan Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel.....	30
1. Populasi	30
2. Sampel	31
C. Tempat Penelitian	33
D. Waktu Penelitian.....	33
E. Etika Penelitian	33
F. Alat Pengumpulan Data	36
1. Instrumen Penelitian	36
2. Validitas dan Reliabilitas	36
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	37
1. Prosedur Administrasi.....	37
2. Prosedur Teknis	37
H. Pengolahan Data	39
I. Rencana Analisis Data	40
1. Analisis Univariat	40

2. Analisis Bivariat	41
BAB V HASIL PENELITIAN.....	42
A. Tempat dan Waktu Penelitian	42
B. Hasil Analisis Data Univariat.....	43
C. Analisis Bivariat	45
BAB VI PEMBAHASAN	47
A. Interpretasi Penelitian	47
B. Keterbatasan Penelitian.....	53
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian	53
1. Pelayanan Keperawatan	53
2. Pendidikan Keperawatan.....	53
3. Penelitian Keperawatan.....	54
 BAB VII PENUTUP.....	 55
A. Simpulan.....	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Penelitian	29
Tabel 5. 1 Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin	43
Tabel 5. 2 Distribusi frekuensi berdasarkan usia	43
Tabel 5. 3 Tingkat kecemasan sebelum pemberian yoga ketawa pada lansia di banjar Sekarmukti	44
Tabel 5. 4 Tingkat kecemasan sesudah pemberian yoga ketawa pada lansia di banjar Sekarmukti	44
Tabel 5. 5 Pengaruh yoga ketawa terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di banjar Sekarmukti	45

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori Penelitian	26
Skema 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian.....	27
Skema 4. 1 Rancangan Penelitian.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan studi pendahuluan	62
Lampiran 2 Balasan studi pendahuluan	63
Lampiran 3 Jadwal penelitian.....	64
Lampiran 4 SOP yoga ketawa	65
Lampiran 5 Kuesioner HARS	70
Lampiran 6 Surat pengantar kuesioner	74
Lampiran 7 Permohonan menjadi responden	75
Lampiran 8 Surat persetujuan menjadi responden.....	76
Lampiran 9 Etik penelitian	77
Lampiran 10 Hasil SPSS	78
Lampiran 11 Lembar bimbingan penelitian.....	80
Lampiran 12 Sertifikat instruktur yoga.....	83
Lampiran 13 Dokumentasi	84
Lampiran 14 Curriculum vitae.....	86

DAFTAR PUSTAKA

- Anggreni, D. (2022). *Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto buku ajar*.
- Annisa, D. F. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Aprilissa, A. (2020). Hubungan Spiritualitas Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 1(2), 1–7.
- Arifiati, R. (2019). *Peningkatan Sense of Humor untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia*. 1(2), 139–169.
- Bartiah, M. (2015). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 1–9.
- Candrawati, S. A. K.. (2022). Kecemasan Lansia dengan Kondisi Penyakit Kronis. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 348. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.631>
- Damayanti, R. (2020). Hubungan Activity Of Daily Living (ADL) Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(2), 247–255. <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/422>
- Dewi, E. U. (2018). Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Rw 06 Kelurahan Darmo Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 7(1). <https://doi.org/10.47560/kep.v7i1.115>
- Dewi, Endiana, I. (2019). Pengaruh Rasio Likuiditas, Rasio Leverage dan Rasio Profitabilitas Terhadap Financial Distress Pada Perusahaan Manufaktur. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(November), 1689–1699.
- Ernawati, H. (2018). Pengetahuan Kesehatan Remaja Di Daerah Pedesaan 1. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 02(01).
- Falina, R. (2023). *Efektivitas pemberian terapi tertawa terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia*.
- Hardani. (2017). *Buku Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (Issue April). CV. Pustaka Ilmu Group.
- Hardi, F. (2020). Perubahan Kecemasan Lansia Setelah diberikan Terapi Humor Tertawa Feri. *Journal Kesehatan Dr. Soebandi*, 6(2), 49–54.
- Hindun Umiyati. (2021). Populasi dan Teknik Sampel (Fenomena Pernikahan dibawah Umur Masyarakat 5.0 di Kota/Kabupaten X). *Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*, June, 2–25.

- Kemenkes R.I. (2015). Permenkes No. 67 Tahun 2015 Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia Di Pusat Kesehatan Masyarakat. *Kementerian Kesehatan Indonesia*, 16, 89.
- Lestari, I. P. (2019). Pengaruh terapi yoga ketawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi wilayah binjai tahun 2019. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(5), 12.
- Masito, S. (2023). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 25–33. <https://doi.org/10.47560/kep.v12i2.538>
- Mathofani, W. (2019). Terapi Tertawa Dan Kecemasan Mahasiswa Program Ekstensi Dalam Menghadapi Skripsi Di Fakultas Keperawatan Usu. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 1(1), 25–29.
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *LP2M UNUGHA Cilacap*, 3. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
- Nasuha, Widodo. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar kecamatan Jabung Kabupaten Malang. *Jurnal Nursing News*, 1(2), 53–62.
- Ningrum, T. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Tentang Kematian Pada Lansia Di BPSTW Ciparay Kabupaten Bandung. *Jurnal Keperawatan*, 6(2), 142–149. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejournal/index.php/jk/article/view/4361>
- Nurmalika, L. (2019). Senam Ergonomik Untuk Mengatasi Hiperglikemi Pada Lansia Dengan Dm Di Panti Wreda Harapan Ibu Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 3(2), 38–43. <https://doi.org/10.33655/mak.v3i2.73>
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Penerbit Salemba Medika.
- Nurwela, T. S. (2015). Efektifitas terapi tertawa untuk menurunkan tingkat depresi pada lanjut usia. *Jurnal "Ilmiah Kedokteran,"* 4(1), 62–76.
- Pangestu, N. B. (2017). Efektifitas Yoga Ketawa terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Derajat II di Panti Wredha Salib Putih Salatiga. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 396. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.650>
- Pasongli, G. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Keluarga Tenaga Kesehatan Akibat Pandemi Covid-19. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(2), 127. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i02.p01>
- Puspita, L. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Infeksi. *Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 31–44.

- Redjeki S, H. (2019). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Lanjut Usia Di Puskesmas Johar Baru Ii Jakarta. *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Lanjut Usia Di Puskesmas Johar Baru Ii Jakarta*, 2, 1–10.
- Rindayati, R., Nasir, A. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.53948>
- Rikesdas. (2018). Laporan Provinsi Bali RISKESDAS 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Ruspawan, D.. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia Di PSTW Wana Seraya Denpasar. *Skala Husada*, 9(1), 1–9.
- Samodara, C.. (2015). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stres Psikologis Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Kota Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(2), 111814.
- Sari, Y. I. P. (2023). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung. *Jurnal Ners*, 7(1), 309–315. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.12058>
- Setiorini, A. (2021). Kekuatan otot pada lansia. *JK Unila*, 5(3), 69–74.
- Siregar, R. (2019). Effect of laughter therapy on depression level in elderly in a Nursing Home, North Sumatra, Indonesia. *Belitung Nursing Journal*, 5(6), 246–250. <https://doi.org/10.33546/BNJ.830>
- Thoyibah, Z., Sukma Purqoti, D.. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Korban Gempa Lombok. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 4(3), 174. <https://doi.org/10.32419/jppni.v4i3.190>
- Umamah, F. (2017). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Utami, L. T.. (2022). Tingkat Kecemasan Berhubungan Tingkat Kemandirian Lansia Di Posyandu Mawar X Pajang Laweyan. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(3), 144–152. <https://doi.org/10.33366/nn.v6i3.2521>
- Warastri, A. (2018). Efektivitas Terapi Yoga Ketawa Terhadap Tingkat Distres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Kota Yogyakarta. *Insight : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 14(2), 220. <https://doi.org/10.32528/ins.v14i2.1407>
- Widyastuti, C. (2019). Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Narapidana. *Jurnal Psikologi Integratif*, 7(1), 22–30. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v7i1.1655>

- Wijaya, I. K. A. K., Ekawati, N. K., & Utami, N. W. A. (2018). Persepsi Tentang Manfaat Senam Yoga Tertawa Terhadap Kesehatan Lansia Di Kota Denpasar. *Archive of Community Health*, 5(2), 43. <https://doi.org/10.24843/ach.2018.v05.i02.p06>
- Yam, J. H. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102. <https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>
- Yudono, D. T. (2019). Pengaruh terapi psikoreligius (dzikir) dan progresive muscle relaxation dengan pendekatan caring terhadap kecemasan pada pasien tindakan kemoterapi. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 3(2), 34. <https://doi.org/10.32504/hspj.v3i2.131>
- Zalukhu, A. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Sikap Anak Sd Akibat Pandemi Covid-19. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 6(2), 114–122. <https://doi.org/10.35974/jsk.v6i2.2409>