

**PENGARUH TERAPI YOGA TERTAWA TERHADAP
TINGKAT KEBAHAGIAAN PADA YOGI DI
NARAYANA EKA JAYA CENTRE**



SKRIPSI

I MADE GEDE JODHI SUPUTRA PERDANA

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

2025

**PENGARUH TERAPI YOGA TERTAWA TERHADAP
TINGKAT KEBAHAGIAAN PADA YOGI DI
NARAYANA EKA JAYA CENTRE**

SKRIPSI

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

Oleh :

I MADE GEDE JODHI SUPUTRA PERDANA

C1121011

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

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TERAPI YOGA TERTAWA TERHADAP
TINGKAT KEBAHAGIAAN PADA YOGI DI NARAYANA EKA
JAYA CENTRE**

Diajukan Oleh:

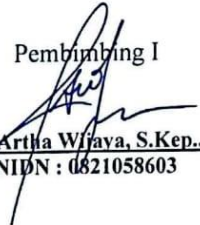
I MADE GEDE JODHI SUPUTRA PERDANA

C1121011


Mangupura, 7 Januari 2025

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing


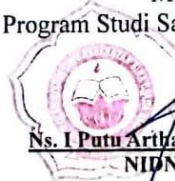
Pembimbing I


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

Pembimbing II


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

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua

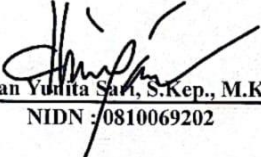


Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

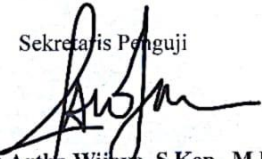
SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI

Tanggal : 13 Januari 2025

Yang terdiri dari :
Ketua Penguji


Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NIDN : 0810069202


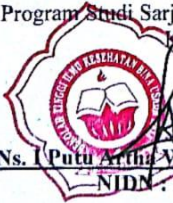
Sekretaris Penguji


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

Anggota Penguji


Ns. Ni Putu Dita Wulandari, 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 dibawah ini :

Nama : I Made Gede Jodhi Suputra Perdana

NIM : C1121011

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Yoga Tertawa Terhadap Tingkat Kebahagiaan Pada Yogi Di Narayana Eka Jaya Centre

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

Mangupura, 7 Januari 2025



I Made Gede Jodhi Suputra Perdana

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

Skripsi Januari 2025

I Made Gede Jodhi Suputra Perdana

Pengaruh Terapi Yoga Tertawa Terhadap Tingkat Kebahagiaan Pada Yogi Di
Narayiana Eka Jaya Centre

xvi + 67 + 1 tabel + 3 skema + 13 lampiran

ABSTRAK

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2021 indeks kebahagiaan Indonesia yaitu sebesar 71,49, sedangkan indeks kebahagiaan Provinsi Bali yaitu sebesar 71,44 pada skala 0-100. Kebahagiaan adalah suatu pengalaman emosi positif yang dialami oleh manusia ketika mendapatkan hal-hal yang membahagiakan. Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi yoga tertawa terhadap tingkat kebahagiaan pada Yogi di Narayiana Eka Jaya Centre.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pra eksperimental group pre-post test design*. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 32 responden, dengan menggunakan teknik *sampling purposive*. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner *Oxford Happiness Questionnaire* dan Standar Operasional Prosedur Terapi Yoga Tertawa. Hasil penelitian ini menunjukkan dari 32 responden didapatkan mayoritas responden berjenis kelamin Perempuan sebanyak 23 responden, sebelum diberikan terapi yoga tertawa (*pretest*) mayoritas tingkat kebahagiaan responden dengan kategorisasi netral sebanyak 24 responden, setelah diberikan terapi yoga tertawa (*posttest*) menunjukkan mayoritas tingkat kebahagiaan responden dengan kategorisasi bahagia sebanyak 28 responden.

Hasil statistic *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan nilai p value $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima atau terdapat pengaruh terapi yoga tertawa terhadap tingkat kebahagiaan pada Yogi di Narayiana Eka Jaya Centre. Hasil penelitian ini dapat menjadi landasan perawat dalam menerapkan terapi yoga tertawa sebagai suatu terapi komplementer dalam pelayanan kesehatan.

Kata Kunci : terapi yoga tertawa, tingkat kebahagiaan, yogi
Daftar Pustaka : 46 (2018-2024)

BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate Thesis, January 2025

I Made Gede Jodhi Suputra Perdana

The Effect of Laughter Yoga Therapy on Happiness Levels Among Yogis at
Narayiana Eka Jaya Centre

xvi + 67 pages + 1 table + 3 diagrams + 13 appendices

ABSTRACT

According to the 2021 data from the Central Statistics Agency, Indonesia's happiness index is 71.49, while Bali's happiness index is 71.44 on a scale of 0-100. Happiness is a positive emotional experience felt by individuals when they encounter things that make them happy. This study aims to examine the effect of laughter yoga therapy on happiness levels among yogis at Narayiana Eka Jaya Centre.

This study uses a quantitative method with a pre-experimental design, specifically a group pre-post-test design. A total of 32 respondents were selected using purposive sampling. The data collection instruments used were the Oxford Happiness Questionnaire and Standard Operating Procedures for Laughter Yoga Therapy.

The results of this study show that out of the 32 respondents, the majority were female (23 respondents). Before undergoing laughter yoga therapy (pretest), most respondents had a neutral happiness level, with 24 respondents in this category. After the laughter yoga therapy (posttest), the majority of respondents exhibited a happy level of happiness, with 28 respondents in this category.

The Wilcoxon Signed Rank Test showed a p-value of $0.000 < 0.05$, indicating that the alternative hypothesis (H_a) is accepted. This means there is an effect of laughter yoga therapy on happiness levels among yogis at Narayiana Eka Jaya Centre. The findings of this study can serve as a basis for nurses to apply laughter yoga therapy as a complementary therapy in healthcare services.

Keywords: laughter yoga therapy, happiness level, yogi

References: 46 (2018-2024)

KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur saya panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa beserta anugerah Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Pengaruh Terapi Yoga Tertawa Terhadap Tingkat Kebahagiaan Pada Yogi Di Narayiana Eka Jaya Centre. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat untuk menyelesaikan pendidikan Sarjana pada Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Dalam penulisan skripsi ini penulis mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan.
3. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
4. Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M.Kep., Sp. Kep.J selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
5. Ayah kandung saya I Made Sugita beliau yang selalu menuntun dan mendukung saya sehingga saya dapat menyusun skripsi ini dengan baik.

6. Ibu kandung saya Ni Luh Sueni beliau selalu memberikan dukungan kepada saya dengan selalu memanjatkan doa sehingga penyusunan skripsi ini dapat berjalan lancar.
7. Ni Luh Putu Cindy Novita Sari, S.Kes yang selalu memberikan dukungan, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Teman-teman seperjuangan yang telah ikut serta membantu saya dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini dapat selesai tepat waktu.
9. Seluruh pihak yang telah membantu saya secara langsung maupun tidak langsung sehingga penyusunan proposal ini dapat terselesaikan dengan baik.

Pada penyusunan skripsi ini peneliti berusaha untuk menyelesaikan proposal ini dengan seluruh kemampuan yang dimiliki peneliti. Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan proposal ini peneliti memiliki keterbatasan yang masih perlu untuk diperbaiki kembali, oleh karena itu peneliti menerima segala kritik dan saran yang membangun dari segala pihak.

Mangupura, 6 Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	v
<i>ABSTRAK</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Pelayanan Kesehatan.....	4
2. Masyarakat	4
3. Institusi Pendidikan.....	5

4. Pengembangan Ilmu Keperawatan.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kerangka Dasar Terapi Yoga Tertawa.....	8
1. Definisi Terapi Yoga Tertawa.....	8
2. Tujuan Terapi Yoga Tertawa.....	9
3. Manfaat Terapi Yoga Tertawa	11
4. Indikasi Terapi Yoga Tertawa.....	14
5. Kontraindikasi Terapi Yoga Tertawa	15
B. Konsep Dasar Tingkat Kebahagiaan	16
1. Definisi Tingkat Kebahagiaan.....	16
2. Aspek-aspek Tingkat Kebahagiaan	18
3. Hormon Kebahagiaan.....	21
4. Proses Terjadi Kebahagiaan	24
C. Konsep Dasar Yogi.....	26
1. Pengertian Yogi	26
D. Kerangka Teori.....	27
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI.....	28
A. Kerangka Konsep	28
1. Variabel Independen.....	28
2. Variabel Dependen	29
B. Hipotesis.....	30

C. Definisi Operasional.....	30
BAB IV METODE PENELITIAN	33
A. Rancangan Penelitian	33
B. Populasi Dan Sampel	35
1. Populasi Penelitian.....	35
2. Sampel Penelitian.....	36
C. Tempat Penelitian.....	37
D. Waktu Penelitian	38
E. Etika Penelitian	39
1. Prinsip Menghormati Dan Menghargai Harkat Martabat Manusia Sebagai Subjek Penelitian.....	39
2. Prinsip Menghormati Privasi Dan Kerahasiaan Subjek.....	40
3. Prinsip Keadilan Dan Kesetaraan	40
4. Prinsip <i>Beneficence</i> Dan <i>Non-Maleficence</i>	41
F. Alat Pengumpulan Data	41
1. Instrumen Penelitian.....	41
2. Validitas Dan Reliabilitas.....	43
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	45
1. Prosedur Administrasi	45
2. Prosedur Teknis	45
H. Pengolahan Data.....	47
1. <i>Editing</i>	47
2. <i>Coding</i>	47

3. <i>Entry</i>	48
4. <i>Cleaning</i>	48
5. <i>Processing</i>	48
I. Rencana Analisis Data.....	49
1. Analisis Univariat.....	49
2. Analisis Bivariat.....	50
BAB V HASIL PENELITIAN	51
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	51
B. Hasil Analisis Data.....	52
1. Hasil Uji Univariat.....	52
2. Hasil Uji Bivariat.....	53
BAB VI PEMBAHASAN	55
A. Interpretasi Penelitian.....	55
B. Keterbatasan Penelitian.....	62
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian.....	63
BAB VII PENUTUP	65
A. Simpulan.....	65
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	72

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	30
-----------	---------------------------	----

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori	27
Skema 3.1 Kerangka Konsep	29
Skema 4.1 Rancangan Penelitian	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1.** Rencana Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 2.** Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3.** Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4.** Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5.** Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6.** SOP Terapi Yoga Tertawa
- Lampiran 7.** Kuesioner *Oxford Happiness Questionnaire*
- Lampiran 8.** Berita Acara Pelaksanaan Uji Etik Penelitian
- Lampiran 9.** *Ethical Approval*
- Lampiran 10.** Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 11.** Dokumentasi
- Lampiran 12.** Hasil Analisis Data

DAFTAR SINGKATAN

- WHR : *World Happiness Report*
- BPS : Badan Pusat Statistik
- SPTK : Survei Pengukuran Tingkat Kebahagiaan
- OHQ : *Oxford Happiness Questionnaire*

DAFTAR PUSTAKA

- Andre. (2023). Buku Panduan Kode Etik Penelitian.
- Anggarawati, Tuti, Lestari, Diana, Ananda, Elisa, & Wahyu. (2021). *The Effectiveness Of Expressive Writing Therapy With Laughter Therapy To Reduce Stress In Final Level Students*. 6(2).
- Arifah, & Nurul. (2024). Efektifitas Terapi Komplementer Terhadap Stress Dan Ansietas Perawat: Literatur Review. *Medical Journal Of Al-Qodiri Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 9(1), 35–41.
- Arminda, F. (2020). Potensi Terapi Tertawa Sebagai Terapi Hipertensi. [Http://Jurnal.Stikes-Sitihajar.Ac.Id/Index.Php/Jhsp](http://jurnal.stikes-sitihajar.ac.id/index.php/jhsp)
- Cahyadi. (2022). Pengaruh Kualitas Produk Dan Harga Terhadap Keputusan Pembelian Baja Ringan Di Pt Arthanindo Cemerlang. Emabi : Ekonomi Dan Manajemen Bisnis , 1.
- Chriswinda, Agustina, Mare, Bura, Sukmawati, & Ermalynda. (2024). Tingkat Kebahagiaan Lansia Di Panti Werdha. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi*, 9(1), 2024.
- Dhonna. (2022). Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan.
- Diah, Aulia, Trisna, Chika, Tiara, Nur, & Novita. (2022). Penerapan Terapi Tertawa Pada Lansia Dengan Hipertensi. In *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 1, Issue 2).
- Dsouza, Josmitha, Chakraborty, Anirban, Veigas, & Jacintha. (2020). *Biological Connection To The Feeling Of Happiness*. *Journal Of Clinical And Diagnostic Research*. [Https://Doi.Org/10.7860/Jcdr/2020/45423.14092](https://doi.org/10.7860/Jcdr/2020/45423.14092)
- Eddy, Aris, & Asih. (2021). Metode Kuantitatif.
- Fadilah, Sabaruddin, & Kamaluddin. (2023). Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer* , 14.
- Fadli, Rahmat, Hidayati, Suci, Cholifah, Mifathul, Abdullah, Rusdi, & Win. (2023). Validitas Dan Reliabilitas Pada Penelitian Motivasi Belajar Pendidikan Agama Islam Menggunakan Product Moment (Vol. 6). [Http://Jiip.Stkipyapisdampu.Ac.Id](http://jiip.stkipyapisdampu.ac.id)
- Fajar, Fajariyanto, & Eko. (2023). Penerapan *Smoothing B-Splines* Pada Hubungan Antara Pertumbuhan Ekonomi Dan Tingkat Kebahagiaan. *Jurnal Gaussian*, 11(4), 605–615. [Https://Doi.Org/10.14710/J.Gauss.11.4.605-615](https://doi.org/10.14710/J.Gauss.11.4.605-615)

- Fangidae, Sara, Antika, & Eni. (2023). *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application* Pengaruh Kualitas Persahabatan Terhadap Kebahagiaan Siswa Sma. *Ijgc*, 12(1). <https://doi.org/10.15294/ijgc.v12i1.69819>
- Fitriani, Evi, Surtini, Nurhidayat, & Nurqomariah. (2022). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Kesehatan Mental: Emosi, Kognisi, Stres, Koping Positif, Dan Hubungan Interpersonal. *Care Journal*, 1(1), 34–41. <https://doi.org/10.35584/carejournal.v1i1.4>
- Fitriani, Evi, Surtini, Surtini, Nurhidayat, & Nurqomariah. (2022). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Kesehatan Mental: Emosi, Kognisi, Stres, Koping Positif, Dan Hubungan Interpersonal. *Care Journal*, 1(1), 34–41. <https://doi.org/10.35584/carejournal.v1i1.4>
- Gangga, Artanti, & Muhammad. (2021). Pelatihan Pengujian Hipotesis Statistika Dasar Dengan Software R. *Jurnal Budimas (Issn:2715-8926)*, 03, 02–02.
- Gustina, Sri, Yesti, & Herma. (2024). Pengaruh Terapi Ketawa Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Desa Kepenuhan Raya (Vol. 12, Issue 1). <https://journal.upp.ac.id/index.php/jmn>
- Hafni, & Syafrida. (2022). Metodologi Penelitian. www.penerbitbukumurah.com
- Hamdian, Lalu, Hadi, & Heri. (2020). Apakah Tingkat Kebahagiaan Bisa Menjelaskan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar? 1(2721–9348). <http://prospek.unram.ac.id/index.php/prospek/index168>
- Hamidah, Khoirunnisa, Voutama, & Apriade. (2023). Jurnal Explore It|1 Analisis Faktor Tingkat Kebahagiaan Negara Menggunakan Data *World Happiness Report* Dengan Metode Regresi Linier Info Artikel Abstrak. <https://doi.org/10.35891/explorit>
- Ilham, Harius, & Antonia. (2019). Pengaruh Sistem Informasi Manajemen Terhadap Peningkatan Kualitas Pelayanan Di Pt. Jasarharja Putra Cabang Bengkulu. In *Jurnal Professional Fis Unived* (Vol. 6, Issue 1).
- Iwan. (2020). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Masyarakat Noreh Sresch Kabupaten Sampang. *Umg Repository*.
- Kezia, Akde, Triyoga, & Rimawati. (2020). Literatur Riview : Pengaruh Terapi Yoga Tertawa Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 6(2407–7232).
- Kholid, & Faisal. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Upt Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Provinsi Kalimantan Barat.

- Latif, & Bayu. (2023). Analisis Pengaruh Indeks Kebahagiaan Terhadap Tingkat Pengangguran Dan Partisipasi Angkatan Kerja Di Indonesia Menggunakan *Structural Equational Modeling*.
- Loppies, Cillfi, Yahya, Matdoan, Muhammad, Loklomin, Samsul, & Wattimena. (2023). *Analysis And Classification Of Community Happiness Levels By Province In Indonesia With A Statistical Approach*. Jurnal Matematika, Statistika Dan Terapannya, 02(E-Issn. 2829-6303), 33–46.
- Maulidah, & Elok. (2022). *Efektivitas Terapi Tertawa Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Persatuan Wredatama Republik Indonesia (Pwri) Banyuwangi*.
- Miftahul, & Nilda. (2021). Konsep Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Menggunakan Spss.
- Nawassyarif, & Julkarmain. (2020). Sistem Informasi Pengolahan Data Ternak Unit Pelaksana Teknis Produksi Dan Kesehatan Hewan Berbasis Web.
- Payumi, & Bayu. (2020). Hubungan Penerapan Sistem Informasi Terhadap Keberhasilan Program Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Wilayah Kerja Puskesmas Sepatan Tahun 2020. Jurnal *Health Sains: P-Issn : 2723-4339 E-Issn : 2548-1398* Vol. 2, No. 1, Januari 2021.
- Putra, Suntama, Syahran, Hakim, & Faisal. (2023). Penerapan Prinsip Dasar Etika Penelitian Ilmiah.
- Putu, N., Yuliandari, S., Ketut Sudarsana, I., Made, I., Saputra, D., & Paramitha, H. Y. (2023). Widya Dana Implementasi Pendidikan Spiritual Pada Komunitas Yoga Tertawa Puspem Badung. *In Jurnal Penelitian Agama Dan Kebudayaan* (Vol. 1, Issue 1). <https://Jurnal.Stahnmpukuturan.Ac.Id/Index.Php/Widyadana>
- Raja, Eka, & Lilik. (2022). Konsep Terapi Tertawa Dengan Menggunakan Media Video Wayang Kulit.
- Rayendra, Dini, & Tri. (2023). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.
- Saintika, Fitriana, Yossi, Pramestika, Ririn, & Natsir. (2022). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Kota Bukittinggi Tahun 2022. <https://Jurnal.Syedzasaintika.Ac.Id>
- Saris, & Tiyas. (2023). Tiyas Saris Wanti, Dkk-Pengaruh *Sustainable Development Goals* Terhadap Indeks Kebahagiaan Di Negara Asia Pengaruh *Sustainable Development Goals* Terhadap Indeks Kebahagiaan Di Negara Asia.

Ecoducation Economics & Education Journal, 5(2).
[Http://Ejurnal.Budiutomomalang.Ac.Id/Index.Php/Ecoducation](http://Ejurnal.Budiutomomalang.Ac.Id/Index.Php/Ecoducation)

Siswadi, Agus, Puspadewi, & Ayu. (2024). *Filosofi Rideo Ergo Sum: Memaknai Manusia Sebagai Makhluk Yang Tertawa (Homo Ridens)*.
[Https://Ejournal.Iahntp.Ac.Id/Index.Php/Wk](https://Ejournal.Iahntp.Ac.Id/Index.Php/Wk)

Sofa. (2017). *Pengaruh Persepsi Kesehatan Terhadap Tingkat Kebahagiaan Pada Lansia*.

Sumertini. (2021). *Filsafat Kelepasan Dalam Yoga Sutra Patanjali (Vol. 12, Issue 2)*.

Udin, Wahyu, Satria, Dede, & Suci. (2021). *A Indeks Kebahagiaan 2021 (Tri Widiarto, Awaludin Apriyanto, & Jamilah, Eds.)*.

Widyowati, Agustin, Sari, & Dewi. (2020). *Pengaruh Penerapan Laughter Yoga Terhadap Tingkat Stres Ibu Rumah Tangga Di Dusun Tawang Sari Kecamatan Semen Kediri. In Januari (Vol. 2, Issue 1)*.

Winda. (2020). *Perbedaan Tingkat Kebahagiaan Pada Mahasiswa Strata 1 Dan Strata 2 (Winda Ayu Bestari, Ed.)*.

Wulanningsih, Marlida, Wibhowo, Christin, Rahayu, & Esthi. (2022). *Penurunan Tingkat Depresi Sedang Pada Lansia Hipertensi Melalui Terapi Tertawa Reducing Moderate Depression In Hypertensive Elderly Through Laughter Therapy. Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan, 2022(3), 307–317*.

Yam, Jim Hoy, Taufik, & Ruhayat. (2021). *Hipotesis Penelitian Kuantitatif. Jurnal Ilmu Administrasi, 3(2)*.

Zakaria, Dedi, Hidayati, Imam, & Rahman. (2021a). *Kajian Tematik Tentang Hadis-Hadis Tertawa Dengan Pendekatan Psikologi. Http://Www.Tribunnews.Com/Seleb.2014/*