

**HUBUNGAN *SENSE OF HUMOR* DENGAN KECEMASAN
PADA LANSIA DI PANTI JOMPO DESA KALIASSEM
KABUPATEN BULELENG**



SKRIPSI

ADITYA PURNAWANSYAH

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**HUBUNGAN *SENSE OF HUMOR* DENGAN KECEMASAN
PADA LANSIA DI PANTI JOMPO DESA KALIASSEM
KABUPATEN BULELENG**

SKRIPSI

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

Aditya Purnawansyah

C1121048

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN *SENSE OF HUMOR* DENGAN KECEMASAN
PADA LANSIA DI PANTI JOMPO DESA KALIASEM
KABUPATEN BULELENG**

Diajukan Oleh:

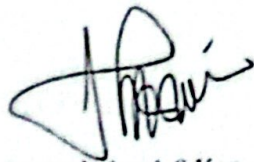
Aditya Purnawansyah

C1121048

Mangupura, 20 Januari 2025

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



(Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S.Kep., M.Kep)
NIDN: 0801019002


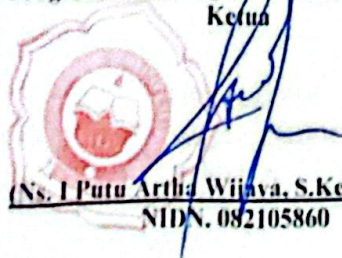
Pembimbing II



(Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum)
NIDN: 0814108901

Mengetahui

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



(Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep)
NIDN. 082105860

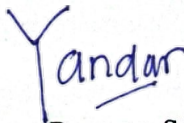
HALAMAN PENGESAHAN

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

Tanggal: 5 Februari 2025

Yang terdiri dari

Ketua Penguji



(Ns. I Wawan Darsana, S.Kep., MM)
NIP/NIK. 8977110021

Sekretaris Penguji



(Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S.Kep., M.Kep)
NIDN: 0801019002

Anggota Penguji



(Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum)
NIDN: 0814108901

**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 : Aditya Purnawansyah

NIM : C1121048

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan *Sense of Humor* dengan Kecemasan pada Lansia di Panti
Jompo Desa Kaliasem Kabupaten Buleleng

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 bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 13 Desember 2024



Aditya Purnawansyah

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

Skripsi, Januari 2025

Aditya Purnawansyah

**Hubungan *Sense of Humor* dengan Kecemasan pada Lansia di Panto Jompo
Desa Kaliasem Kabupaten Buleleng**

xiv + 52 halaman + 6 tabel + 1 skema + 1 gambar + 13 lampiran

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi berbagai perubahan akibat proses menua seperti perubahan anatomi atau fisiologi, berbagai penyakit atau keadaan patologik sebagai akibat penuaan, serta pengaruh psikososial pada fungsi organ yang dialami oleh lansia sehingga memunculkan masalah psikososial, salah satunya kecemasan. Lansia adalah tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia dan ditandai oleh gagalnya seorang untuk mempertahankan keseimbangan kesehatan dan kondisi stress fisiologisnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *sense of humor* dengan kecemasan pada lansia di Panti Jompo Desa Kaliasem Kabupaten Buleleng. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian *descriptive correlation* kepada 48 responden dengan menggunakan teknik *non probability*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dan kuesioner *Sense of Humor*.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan lansia di Panti Sosial Tresna Werda Mara Pati yaitu berada pada kategori kecemasan sangat berat sebanyak 15 responden (31,2%), berdasarkan *sense of humor* lansia di Panti Sosial Tresna Werda Mara Pati yaitu berada pada kategori sedang sebanyak 14 responden (29,2%). Hasil uji statistik didapatkan $p\text{-value} = 0,031$ ($p \leq 0,05$) berarti dapat disimpulkan bahwa ada hubungan *sense of humor* dengan kecemasan lansia di Panti Sosial Tresna Werda Mara Pati. Oleh karena itu di sarankan kepada Panti Sosial Tresna Werda Mara Pati disarankan untuk meningkatkan asuhan keperawatan psikososial mengenai kecemasan seperti mengurangi kecemasan lansia yang sedang menjalani pengobatan dengan cara memberikan informasi yang jelas, meyakinkan pasien bahwa pasien masih mampu melakukan pekerjaan sehari-hari, dengan dukungan atau motivasi serta menambah kegiatan rohani.

Kata Kunci : lansia, *sense of humor*, kecemasan
Daftar Pustaka: 56 (2016 -2024)

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

Undergraduate Thesis, January 2025

Aditya Purnawansyah

The Correlation between Sense of Humor and Anxiety Felt by the Elderly in the Kaliasem Village Nursing Home Buleleng Regency

xiv + 52 pages + 6 tables + 1 scheme + 1 figure + 13 appendices

ABSTRACT

This study was motivated by various changes due to the aging process, such as changes in anatomy or physiology, multiple diseases or pathological conditions as a result of aging, as well as psychosocial influences on organ function experienced by the elderly that lead to psychosocial issues, including anxiety. Elderly is the final stage of development in the human life cycle and is characterized by a person's failure to maintain a balance of health and physiological stress conditions. This study aimed to determine the correlation between sense of humor and anxiety felt by the elderly in the Kaliasem Village Nursing Home, Buleleng Regency. This study used descriptive correlation research on 48 respondents using non-probability techniques. Data were collected using the HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) and Sense of Humor questionnaires.

According to the research findings, the elderly residents of the Tresna Werda Mara Pati Social Home had a very severe level of anxiety, as indicated by 15 respondents (31.2%), while their sense of humor fell into the moderate category, as indicated by 14 respondents (29.2%). According to the statistical test results, there was a correlation between sense of humor and anxiety felt by the elderly in the Tresna Werda Mara Pati Nursing Home ($p\text{-value} = 0.031, p < 0.05$). Consequently, the Tresna Werda Mara Pati Social Home should be counseled to enhance psychosocial nursing care regarding anxiety, such as reducing the anxiety of elderly people who are undergoing treatment by providing clear information, convincing patients that they are still able to carry out their daily work, with support or motivation and increase spiritual activities.

Keywords : elderly, sense of humor, anxiety

Bibliography : 56 (2016 -2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat anugrahnyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan *Sense of Humor* dengan Kecemasan pada Lansia di Panti Jompo Desa Kaliasem Kabupaten Buleleng.”

Penyusunan skripsi ini diharapkan dapat memberikan informasi dan edukasi di dunia kesehatan bagi lansia yang mengalami kecemasan. terselesaikannya skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan baik moril maupun materil, motivasi, dorongan dan bimbingan dari berbagai pihak untuk itu dengan penuh penghargaan peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali
3. Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing I saya yang telah banyak memberi masukan, pengetahuan, bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum selaku Pembimbing II yang turut membantu penelitian dalam memberikan motivasi, semangat, masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepala Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Desa Kaliasem Kabupaten Buleleng yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian ini.

6. Orang tua dan keluarga saya yang sudah mendukung saya sampai penelitian ini selesai.
7. Seluruh pihak yang telah berperan penting dalam proses penyusunan usulan penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa penulisan tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu peneliti membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Semoga amal dan kebaikan yang telah diberikan kepada penulis senantiasa mendapat pembalasan dari Tuhan Yang Maha Esa. Akhir kata penulis berharap skripsi ini bermanfaat bagi yang membutuhkan.

Mangupura, 13 Desember 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR SKEMA	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Lansia	
1. Pengertian Lansia	9
2. Klasifikasi Lansia.....	10
3. Perubahan pada Lansia.....	10
B. Konsep Kecemasan	
1. Pengertian Kecemasan	12
2. Etiologi Kecemasan	13
3. Manifestasi Klinis Kecemasan.....	14
4. Klasifikasi Kecemasan.....	15

5. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kecemasan Lansia	16
C. Konsep <i>Sense of Humor</i>	
1. Pengertian <i>Sense of Humor</i>	17
2. Aspek- aspek <i>Sense of Humor</i>	18
3. Jenis-jenis <i>Sense of Humor</i>	19
4. Fungsi <i>Sense of Humor</i>	21
D. Kerangka Teori.....	22

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep	23
B. Hipotesis.....	25
C. Definisi Operasional.....	25

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel	27
C. Tempat Penelitian.....	28
D. Waktu Penelitian	28
E. Etika Penelitian	28
F. Alat Pengumpulan Data	
1. Instrumen Penelitian	31
2. Validitas dan Reliabilitas	33
G. Prosedur Pengumpulan Data	
1. Prosedur Administrasi.....	33
2. Prosedur Teknis	34
H. Pengolahan Data.....	35
I. Analisis Data	36

BAB V HASIL

A. Tempat dan Waktu Penelitian	38
B. Analisis Univariat.....	38
C. Analisis Bivariat.....	40

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian	43
B. Keterbatasa Penelitian	48
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian.....	49

BAB VII PENUTUP

A. Simpulan	51
B. Saran	51

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	26
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati	39
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati	39
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Jara Mara Pati	39
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi <i>Sense of Humor</i> Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Jara Mara Pati	40
Tabel 5.5 Hasil Analisis Hubungan <i>Sense of Humor</i> dengan Kecemasan pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Mara Pati	41

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori Hubungan *Sense of Humor* dengan Kecemasan
pada Lansia di Panti Jompo Desa Kaliasem Kabupaten Buleleng22

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep “Hubungan <i>Sense of Humor</i> dengan Kecemasan pada Lansia di Panti Jompo Desa Kaliasem Kabupaten Buleleng”	24
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan

Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan

Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 4 Balasan Surat Ijin Penelitian

Lampiran 5 Berita Acara Etik

Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 7 Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 8 Jadwal Penelitian

Lampiran 9 Kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*

Lampiran 10 Kuesioner *Sense of Humor*

Lampiran 11 Output SPSS

Lampiran 12 Lembar Bimbingan

Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Rizki Amelia, , Nurul Hikmah Baharuddin, W. T. S., & Amir, H. (2022). Faktor yang berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Lansia dalam Berkunjung
- Anggreni, D. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Majapahit: Stikes Majapahit.
- Apri, D. R. (2023). Perbandingan Efektivitas Art Drawing Therapy dan Sense of Humor Therapy Terhadap Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 76-81.
- Arifiati, R. F., & Wahyuni, E. S. (2020). Peningkatan Sense of Humor untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 139–169. <https://doi.org/10.18326/ijip.v1i2.139-169>
- Arulampalam, M., & Anggraini, N. (2023). “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*”, 8(1), 78
- Asmanah, N. S. (2023). Pemberian Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien CKD (Chronic Kidney Disease) Menjalani Hemodialisa di RS Permata Medika. Semarang: KIAN.
- Comang, Susanti, R. W., Asrul, M., & Hidayatullah, M. (2018). Pengaruh Low Impact Aerobic Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tetewatu Kabupaten Konawe Utara. *Jurnal Keperawatan*, 8-14.
- Deliyani, N. L., Mahajudin, M. S., & Adiningsih, S. (2015). Efektivitas Terapi Humor dengan Media Film Komedi Untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *Jurnal Penelitian*, 7(2), 1–11. <https://doi.org/10.1093/2cam/nep106>.Goldstein
- Desvilia. (2022). Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Lampung: Skripsi.
- Dinkes, B. (2020). Profil Kesehatan Kabupaten Buleleng. Buleleng.
- Erna Safariyah, A. W. (2018). pengaruh senam aerobik low impact terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas baros kota sukabumi, 1-9.

- Fajriani, N. (2016). Pengaruh *Sense of Humor* terhadap Komunikasi Interpersonal pada Anggota Komunitas Stand Up Comedy Indonesia Regional Makasar. Makasar: Skripsi.
- Fitri, D. R. (2015). *Diagnose Enforcement and Treatment of High Blood Pressure. J Majority, Volume 4 Nomor 3*, 47-51.
- Fitriani. (2016). Perbandingan Heart Rate Peserta Senam Aerobik dan Yoga Di Yogyakarta. 8-21.
- Hardiyani , R. (2021). Hubungan Pengetahuan,Pelatihan, Penggunaan APD dan Fasilitas Kesehatan dan Keselamatan Kerja terhadap Kecelakaan Kerja pada Proses Pengelasan di PT. Barokah Galangan perkasa. *Journal of Industrial and Manufacture Engineering* , 55-64.
- Hasnawati, R. D. (2022). Jurnal Keperawatan Silampari. Senam Aerobic Low Impact dan Slow Deep Breathing (SDB) terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien dengan Hipertensi, 1-8.
- Hawari, D. (2013). Manajemen Stress Cemas dan Depresi. Jakarta: Badan Penerbit FKUI.
- Hidayah, H. (2019). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Jati Asih Kecamatan Geger Kabupaten Madiun. *SKRIPSI*, 10-32.
- Hidayah., N., & Fitriani,. (2012). Kepekaan Humor dengan Depresi pada Remaja ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Humanitas*, 9 (1). 76-89.
- Indrawathi, N. L. (2015). Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact Dan Mix Impact Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan (FPOK) IKIP PGRI Bali. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1-11.
- Indrawati, L. (2017). Pengaruh Senam Aerobic Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal*, 2-10.
- Jahja , Y. (2018). Psikologi Perkembangan. *Jurnal Psikology*.
- Jankup, J. Y., Elim, C., & Kandou, L. F. (2020). Tingkat Kecemasan pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik (PGK) yang Menjalani Hemodialisis di Blu RSUP Prof. DR. RD Kandou Manado. *e-CliniC*.
- Kemenkes, R. (2018). Hasil utama Riskesdas 2018. *Kementerian Kesehatan Badan*.
- Kholifah, Nur , S., & Widagdo, W. (2016). *Keperawatan keluarga dan*. Jakarta Selatan: Skripsi.

- Liu., K. W. (2012). Humor Styles, Self-Esteem and Subjective Happiness. *Journal*.
- Maddatuang,, L., & Suprata. (2020). *Penggunaan Lahan Dalam Meningkatkan Pendapatan Rumah Tangga Di Desa Purwosari Kecamatan Tomoni Timur Kecamatan Luwu Kabupaten Timur (Studi Kasus Kawasan Rumah Pangan. Magetan.*
- Malfada, M. (2024). *Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Status Gizi Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.* Lampung: skripsi.
- Merti, N. M. (2021). Gambaran Pengetahuan Senam Aerobik Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat Di Gang IX A1 Kelurahan Renon Kecamatan Denpasar Selatan Tahun 2021. *Karya Tulis Ilmiah*, 7-17.
- Mury, K., & Rachmanida, N. (2015). Pengaruh Senam Aerobik Intensitas Sedang (Low Impact) Terhadap Komposisi Tubuh Mahasiswi Peserta Aerofun Universitas Esa Unggul. *Nutrire Diaita Volume 7 Nomor 2*, 99-107.
- Napitupulu, M., & Ahmad, H. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Panti Jompo Majelis Ta'Lim Bassilam Baru Tapanuli Selatan Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 6(2), 187–192. <https://doi.org/10.51933/health.v6i2.545>
- N., S., Ms., J., R., R. J., & Saifuddin Jambi, S. (2023). *Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan.* .
- Notoatmodjo. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika.
- Pangaribuan, W. (2013). Metode Pendidikan Berkarakter oleh Ayah pada Anak untuk Keberhasilan Anak di Sekolah dan di Pekerjaan. . *Jurnal Pendidikan.*, 5 (1). 103-115.
- Pradana , B., & Berawi, K. (2016). Pengaruh Senam Jantung, Yoga, Senam Lansia, Dan Senam Aerobik Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia. *Jurnal Majority Voloume 5*, 1-6.
- Pradana, B., & Berawi, K. (2016). Pengaruh Senam Jantung, Yoga, Senam Lansia, Dan Senam Aerobik Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia. *Majority Volume 5 Nomor 4*, 1-6.

- Pramudita, G. A. (2023). Pengaruh *Sense of Humor* terhadap Keakraban Siswa dalam Bergaul di SMP Negeri 22 Kota Jambi. Jambi: Skripsi.
- Pratama, A. E. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Penyakit Hipertensi di Puskesmas II Denpasar Barat. Denpasar Barat: Skripsi.
- Rahmadini, P. (2021). Hubungan *Sense of Humor* dengan Penyuaian Diri pada Mahasiswa Baru Prodi Psikologi Islam Angkatan 2020 Universitas ISLAM Negeri Raden Intan Lampung. Lampung: Skripsi.
- Rahmanadji. (2017). Sejarah, Teori, Jenis, dan Fungsi Humor. *Jurnal Bahasa dan seni*, 35 (2), 213-221.
- 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.
- Retna, A. F., & Endang , W. S. (2019). Peningkatan Sense of Humor untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, Surakarta.
- Rikayoni. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Menjalani Terapi Hemodialisa di Rumah Sakit Islam Siti Rahmah Padang. *Menara Ilmu Vol. XII. No.8*, 134-140.
- Riskesdas. (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Rona, H., Ernawati, D., & Anggoro, S. D. (2021). Analisa Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Werdha Hargodedali Surabaya. *Hospital Majapahit*, 13(1), 35–45. <https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/679/681>
- Safariyah, E., Waluya, A., & Septiany, R. (2018). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi. *Jurnal penelitian dan pengembangan*, 71-78.
- Sari, N. L. (2018). Faktor Determinan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Cempaka Banjarmasin. *Skripsi*, 8-26.
- Sari, N., & Sarifah, S. (2016). Senam Aerobik Low Impact Intensitas Sedang terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia. *PROFESI Volume 13 Nomor 2*, 50-54.

- Senjaya, S., Sriati, Maulana, I., & Kurniawan. (2022). Hubungan Keluarga pada ODHA yang Sudah Open Status di Kabupaten Garut. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2.
- Septiana, O. (2017). *Hubungan Antara Sense of Humor dan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa*. 24. <https://lib.unnes.ac.id/30199/1/1511412053.pdf>
- Setiawati, E. P. (2021). Manajemen Aktivitas Fisik Pada Hipertensi. *Tugas Akhir Literature Review*, 5-20.
- Sugiono. (2015). *Metode Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiono. (2020). *Metode Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukoco, A. S. (2014). Hubungan Sense of Humor dengan Stres pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1). 1-10.
- Thorson, J. A., & Powell, F. A. (2013). Sense of Humor and Dimensions of Personality. *Clinical Psychology Journal*, 49(6), 1–12.
- Ulhasanah, M., & Widiastuti, A. (2021). Efek Senam Aerobic Low Impact terhadap Nilai Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Perawat Indonesia*, 827-832.
- Vranandhes, A. (2018). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Cimekar Wilayah Kerja Puskesmas Cinunuk Kabupaten Badung. *Jurnal Skripsi*, 1-74.
- Vranandhes, A. (2018). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Cimekar Wilayah Kerja Puskesmas Cinunuk Kabupaten Bandung 2018. *SKRIPSI*, 1-74.
- widjayanti, y., silalahi, v., & merrianda, p. (2019). jurnal keperawatan muhammadiyah. *Pengaruh Senam Lansia Aerobic Low Impact Training Terhadap Penurunan Tekanan darah pada lansia penderita hipertensi*, 1-6.
- Widjayanti, Y., Silalahi, V., & Merrianda, P. (2019). Pengaruh Senam lansia Aerobic Low Impact Training terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 137-142.
- Yusnia, A. (2020). Senam Aerobik Low Impact Sebagai Intervensi Pada Anggota Keluarga Dengan Hipertensi Di Jorong Tigo Surau Kenagarian Koto Baru Kecamatan Baso. *KIAN*, 13-77.

Zaki, M. S. (2021). Kajian Tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian. *Jurnal ilmiah Ilmu Pendidikan*, 115-118.