

**PENGARUH YOGA TERTAWA BERBASIS KELOMPOK  
TERHADAP ANSIETAS DAN TEKANAN DARAH  
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TEGALALANG I**



**SKRIPSI**

**Oleh**

**NGAKAN GDE RISA ARIAWAN**

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

**PENGARUH YOGA TERTAWA BERBASIS KELOMPOK  
TERHADAP ANSIETAS DAN TEKANAN DARAH  
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TEGALALANG I**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**NGAKAN GDE RISA ARIAWAN  
NIM. C2124028**

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

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ngakan Gde Risa Ariawan

Nim : C2124028

Jurusan : Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Stikes Bina Usada Bali

Judul Skripsi : Pengaruh Yoga Tertawa berbasis Kelompok terhadap Ansietas  
dan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah  
Kerja Puskesmas Tegalalang I

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



Badung

Ngakan Gde Risa Ariawan

NIM. C2124028

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH YOGA TERTAWA BERBASIS KELOMPOK  
TERHADAP ANSIETAS DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA  
DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
TEGALALANG I**

**Diajukan Oleh:**

**NGAKAN GDE RISA ARIAWAN  
NIM. C2124028**

**Badung, 23 Juli 2025**

**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I



Ns. Komang Yogi Triana, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.A  
NIDN. 0825118901

Pembimbing II

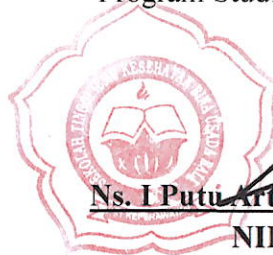


Ns. N.L.P Dian Yunita S., M.Kep., Sp.Kep.Kom  
NIDN/ 0810069202

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



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

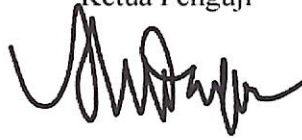
**HALAMAN PENGESAHAN**

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

**Tanggal: 30 juli 2025**

Yang Terdiri dari:

Ketua Penguji



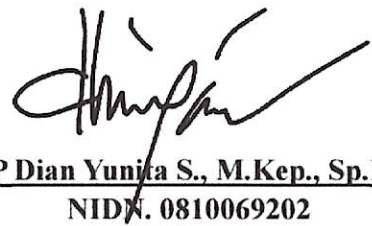
**Dr. Ns. I Made Udayana, SST., SH., S.Kep., M.Kes**  
NIK: 22.01.0165

Sekretaris Penguji



**Ns. Komang Yogi Triana, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.A**  
NIDN. 0825118901

Anggota Penguji

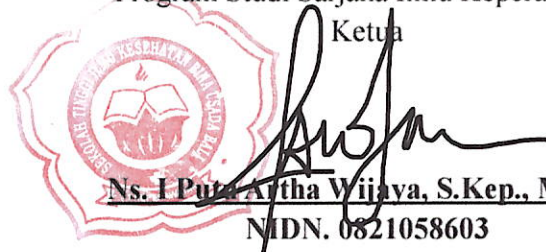


**Ns. N.L.P Dian Yunita S., M.Kep., Sp.Kep.Kom**  
NIDN. 0810069202

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



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

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

Skripsi, Juli 2025

Ngakan Gde Risa Ariawan

Pengaruh Yoga Tertawa berbasis Kelompok terhadap Ansietas dan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tegallalang I

xiv + 90 + 11 tabel + 7 gambar + 11 lampiran

**ABSTRAK**

Lansia rentan mengalami hipertensi dan ansietas, yang saling berhubungan serta dapat memperburuk kondisi kesehatan. Terapi farmakologis sering menimbulkan efek samping, sehingga intervensi nonfarmakologis seperti yoga tertawa menjadi alternatif yang lebih aman. Penelitian ini bertujuan mengkaji pengaruh yoga tertawa berbasis kelompok terhadap ansietas dan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tegallalang I.

Penelitian menggunakan desain *quasi-experimental two groups pre and post-test* dengan jumlah sampel 70 lansia hipertensi yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Intervensi dilakukan selama 4 minggu (2 kali per minggu, 60 menit per sesi). Instrumen pada variabel ansietas menggunakan *Geriatric Anxiety Scale (GAS)* 30 item yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan uji *Paired T-Test* dan *Independent T-Test*.

Hasil penelitian menunjukkan Terdapat penurunan signifikan pada skor ansietas kelompok intervensi dari rerata 38,63 menjadi 27,29 ( $p < 0,001$ ), sedangkan pada kelompok kontrol tidak signifikan ( $p = 0,058$ ). Tekanan darah sistolik kelompok intervensi menurun dari 154,49 mmHg menjadi 135,37 mmHg ( $p < 0,001$ ) dan tekanan darah diastolik dari 87,20 mmHg menjadi 77,94 mmHg ( $p = 0,001$ ). Hasil *independent t-test* menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol pada ansietas dan tekanan darah ( $p < 0,001$ ). Terapi yoga tertawa berbasis kelompok efektif menurunkan tingkat ansietas dan tekanan darah sistolik serta diastolik pada lansia dengan hipertensi. Intervensi ini dapat dijadikan alternatif nonfarmakologis yang aplikatif di tingkat layanan primer dan komunitas.

Kata kunci: ansietas, hipertensi, lansia, tekanan darah, yoga tertawa.

Daftar Pustaka: 48 (2009-2024)

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

Undergraduate Thesis, July 2025

Ngakan Gde Risa Ariawan

The Effect of Group-Based Laughter Yoga on Anxiety and Blood Pressure in Elderly Patients with Hypertension at the Working Area of Tegalalang I Public Health Center

xiv + 90 + 11 tables + 7 pictures + 11 appendices

**ABSTRACT**

Elderly individuals are vulnerable to hypertension and anxiety, which are interrelated and can exacerbate health conditions. Pharmacological treatments often cause side effects, making non-pharmacological interventions such as laughter yoga a safer alternative. This study aimed to examine the effect of group-based laughter yoga on anxiety and blood pressure in elderly patients with hypertension at the working area of Tegalalang I Public Health Center.

This study employed a quasi-experimental design with two groups (pre- and post-test), involving 70 elderly participants with hypertension selected using purposive sampling. The intervention was conducted over 4 weeks (twice a week, 60 minutes per session). Anxiety was measured using the 30-item Geriatric Anxiety Scale (GAS), which has been tested for validity and reliability. Data were analyzed using Paired T-Test and Independent T-Test.

The results showed a significant reduction in anxiety scores in the intervention group, from a mean of 38.63 to 27.29 ( $p < 0.001$ ), while the control group showed no significant change ( $p = 0.058$ ). Systolic blood pressure in the intervention group decreased from 154.49 mmHg to 135.37 mmHg ( $p < 0.001$ ), and diastolic blood pressure from 87.20 mmHg to 77.94 mmHg ( $p = 0.001$ ). The independent t-test showed significant differences between the intervention and control groups in both anxiety and blood pressure outcomes ( $p < 0.001$ ). Group-based laughter yoga is effective in reducing anxiety and both systolic and diastolic blood pressure in elderly individuals with hypertension. This intervention can serve as a practical non-pharmacological alternative in primary and community healthcare settings.

Keywords: anxiety, blood pressure, elderly, hypertension, laughter yoga

Bibliography: 48 (2009–2024)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Yoga Tertawa berbasis Kelompok terhadap Ansietas dan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tegallalang I”.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bimbingan, pengarahan dan bantuan dari semua pihak sehingga skripsi ini bisa diselesaikan tepat pada waktunya. Untuk itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Ns. Komang Yogi Triana, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.A selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Ns. N.L.P Dian Yunita S., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Penulis dengan hati terbuka menerima kritik dan saran yang bersifat konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini.

Mangupura, 20 Mei 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	9
A. Hipertensi.....	9
B. Ansietas .....	23
C. Lansia.....	30
D. Terapi Yoga Tertawa.....	36
E. Teori adaptasi.....	40
F. Kerangka Teori .....	43
BAB III KERANGKA KONSEP.....	45
A. Kerangka Konsep .....	45
B. Hipotesis.....	45
C. Variabel.....	46

D. Definisi operasional .....	47
BAB IV METODE PENELITIAN .....	50
A. Desain Penelitian.....	50
B. Populasi, Sampel dan Sampling.....	52
C. Instrumen Penelitian .....	55
D. Lokasi dan Waktu.....	58
E. Kerangka Operasional.....	60
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	61
G. Analisa Data .....	64
H. Etika Penelitian .....	69
BAB V HASIL PENELITIAN.....	71
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	71
B. Karakteristik Responden .....	72
C. Hasil Pelaksanaan Terapi Yoga Tertawa .....	74
D. Analisis Pengaruh Terapi Yoga Tertawa .....	79
BAB VI PEMBAHASAN.....	85
A. Karakteristik Responden.....	85
B. Pengaruh Terapi Yoga Tertawa terhadap Ansietas pada Lansia Hipertensi ....	87
C. Pengaruh Terapi Yoga Tertawa terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi ..	89
D. Implikasi Temuan.....	91
E. Keterbatasan Penelitian.....	92
BAB VII PENUTUP .....	93
A. Kesimpulan.....	93
B. Saran.....	94
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi BMI >20 Tahun.....	12
Tabel 2. 2 Klasifikasi Hipertensi AHA .....	14
Tabel 2. 3 Klasifikasi Hipertensi Indonesia .....	14
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	47
Tabel 5. 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden di wilayah kerja Puskesmas Tegalalang 1 (n=70).....	72
Tabel 5. 2 Hasil ansietas lansia sebelum dan sesudah terapi Yoga Tertawa di wilayah kerja Puskesmas Tegalalang 1 pada kelompok intervensi dan kontrol (n=70) .....	74
Tabel 5. 3 Hasil tekanan darah sistolik dan diastolik lansia sebelum dan sesudah terapi Yoga Tertawa di wilayah kerja Puskesmas Tegalalang 1 pada kelompok intervensi dan kontrol (n=70).....	76
Tabel 5. 4 Analisis Perbedaan Ansietas pada Kelompok Intervensi dan Kontrol .....	79
Tabel 5. 5 Analisis perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.....	80
Tabel 5. 6 Analisis efektivitas ansietas pada kelompok intervensi dan kontrol .....	82
Tabel 5. 7 Analisis efektivitas tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi dan kontrol .....	83

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Algoritma farmakoterapi .....	20
Gambar 2. 2 Rentang Respon Ansietas .....	29
Gambar 2. 3 Konsep Adaptasi Roy .....	41
Gambar 2. 4 Kerangka teori penelitian (Fawcett, 2009; Jones & Bartlett, 1991).....	44
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian .....	45
Gambar 4. 1 Desain Penelitian.....	50
Gambar 4. 2 Kerangka Operasional .....	60

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 2. *Informed Consent*
- Lampiran 3. Kuesioner Demografi
- Lampiran 4. Lembar Observasi Terapi Yoga Tertawa
- Lampiran 5. Kuesioner *Geriatric Anxiety Scale (GAS)*
- Lampiran 6. Etika Penelitian
- Lampiran 7. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 8. Analisis SPSS
- Lampiran 9. Lembar Bimbingan
- Lampiran 10. Satuan operasional prosedur Terapi Yoga tertawa
- Lampiran 11. Dokumentasi

## DAFTAR PUSTAKA

- AHA. (2020). Blood Pressure Categories. *American Heart Association*, 120, 16580.
- Alici, N. K., & Dönmez, A. A. (2020). A systematic review of the effect of laughter yoga on physical function and psychosocial outcomes in older adults. *Complementary therapies in clinical practice*, 41, 101252.
- Alnadia, R., Purwanti, N. U., & Susanti, R. (2022). Evaluasi rasionalitas dan efek samping obat antihipertensi di Puskesmas Singkawang Utara II periode Januari-Juni Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Khatulistiwa*, 8(2), 24-30.
- Andriyani. (2020). Determinan Kejadian Hipertensi Lansia di RSUD Kota Tangerang Selatan Tahun 2019. In *Universitas Respati Indonesia* (Vol. 21, Issue 1). Universitas Respati Indonesia.
- Anggraeni, R., Ihtariyanti, & Livana. (2020). Respons Ansietas Pada Lansia Yang Mengalami Penurunan Fungsi Tubuh. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(1), 29–40.
- Armat, M. R., Emami Zeydi, A., Mokarami, H., Nakhband, A., & Hojjat, S. K. (2022). The impact of laughter yoga on depression and anxiety among retired women: a randomized controlled clinical trial. *Journal of women & aging*, 34(1), 31-42.
- Astuti, N. F., Rekawati, E., Nurviyandari, D., & Wati, K. (2019). Decreased blood pressure among community dwelling older adults following progressive muscle relaxation and music therapy ( RESIK ). *BMC Nursing*, 18(Suppl 1), 1–5. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12912-019-0357-8>
- Aulia, P. T., Wijayanti, D., & Acang, N. (2021). Scoping Review : Music Effects as Additional Therapy on Controlling Blood Pressure in Hypertensive Patients. *Jurnal Integrasi Kesehatan Dan Sains (JIKS)*, 3(1), 93–99. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/jiks.v3i1.7353>
- Badan Pusat Statistik. (2021a). Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, 2021. In *Badan Pusat Statistik*. [https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view\\_data\\_pub/0000/api\\_pub/YW40a21pdTU1cnJxOGt6dm43ZEdoZz09/da\\_03/1](https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/0000/api_pub/YW40a21pdTU1cnJxOGt6dm43ZEdoZz09/da_03/1)
- Badan Pusat Statistik. (2021b). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin 2021*. [https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view\\_data\\_pub/0000/api\\_pub/YW40a21pdTU1cnJxOGt6dm43ZEdoZz09/da\\_03/1](https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/0000/api_pub/YW40a21pdTU1cnJxOGt6dm43ZEdoZz09/da_03/1).

- Badan Pusat Statistik (2019). *Kecamatan Banjarangkan dalam angka 2019*.  
<https://klungkungkab.bps.go.id/pencarian.html?searching=banjarangkan&yt1=Cari>
- Bennett, P. N., Parsons, T., Ben-Moshe, R., Neal, M., Weinberg, M. K., Gilbert, K., ... & Hutchinson, A. M. (2015). Intradialytic Laughter Yoga therapy for haemodialysis patients: a pre-post intervention feasibility study. *BMC complementary and alternative medicine*, 15, 1-7.
- Bennett, P. N., Parsons, T., Ben-Moshe, R., Neal, M., Weinberg, M. K., Gilbert, K., ... & Hutchinson, A. M. (2015). Intradialytic Laughter Yoga therapy for haemodialysis patients: a pre-post intervention feasibility study. *BMC complementary and alternative medicine*, 15, 1-7.
- Bilen, O., & Wenger, N. K. (2020). Hypertension management in older adults. *F1000Research*, 9, F1000-Faculty.
- Canoy, D., Nazarzadeh, M., Copland, E., Bidel, Z., Rao, S., Li, Y., & Rahimi, K. (2022). How much lowering of blood pressure is required to prevent cardiovascular disease in patients with and without previous cardiovascular disease?. *Current cardiology reports*, 24(7), 851-860.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Bali 2021. In *Dinas Kesehatan Provinsi Bali*. <https://diskes.baliprov.go.id/download/profil-kesehatan-provinsi-bali-2021/>
- Dinas Kesehatan RI. (2013). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Buletin Lansia Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Dolgooff-Kaspar, R., Baldwin, A., Johnson, M. S., Edling, N., & Sethi, G. K. (2012). Effect of laughter yoga on mood and heart rate variability in patients awaiting organ transplantation: a pilot study. *Altern Ther Health Med*, 18(5), 61-6.
- Ellis, J. M., Ben-Moshe, R., & Teshuva, K. (2017). Laughter yoga activities for older people living in residential aged care homes: A feasibility study. *Australasian journal on ageing*, 36(3), E28-E31.
- Gustina, S., & Yesti, H. (2024). Pengaruh Terapi Ketawa terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Desa Kepenuhan Raya. *Maternity and Neonatal: Jurnal Kebidanan*, 12(1), 33-41.
- Hasnawati. (2021). *Hipertensi* (S. Nahidloh (ed.); Edisi 1). KBM Indonesia. [https://play.google.com/books/reader?id=\\_EtKEAAAQBAJ&pg=GBS.PR16&hl=id](https://play.google.com/books/reader?id=_EtKEAAAQBAJ&pg=GBS.PR16&hl=id)
- Hastuti, A. P. (2022). *Hipertensi* (I. M. Ratih (ed.); Edisi II). Lakeisha (IKAPI).

- Johnson, H. M. (2019). Anxiety and Hypertension : Is There a Link ? A Literature Review of the Comorbidity Relationship Between Anxiety and Hypertension. *Springer Nature*, 21, 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11906-019-0972-5>.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. In *Kemestrian Kesehatan RI* (Vol.53, Issue 9).
- Kemenkes RI. (2019). Indonesia masuki periode aging population. In *Kemestrian Kesehatan RI*.  
<https://www.kemkes.go.id/article/view/19070500004/indonesia-masuki-periode-aging-population.html>
- Kemenko. (2021). *Hipertensi Komorbid Tertinggi Covid-19*. Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia Dan Kebudayaan.  
<https://www.kemenkopmk.go.id/hipertensi-komorbid-tertinggi-covid-19>
- Kulkarni, A., Mehta, A., Yang, E., & Parapid, B. (2022). *Older Adults and Hypertension: Beyond the 2017 Guideline for Prevention, Detection, Evaluation, and*. American College of Cardiology.
- Li, T., Soh, K. L., Zakaria, N. F., Pang, Y., Wang, P., & Hu, N. (2024). Effects of Laughter Yoga on Patients Receiving Hemodialysis: A Systematic Review. *Holistic Nursing Practice*, 38(4), 202-212.
- Liu, Y., Xu, Y., Yang, X., Miao, G., Wu, Y., & Yang, S. (2023). The prevalence of anxiety and its key influencing factors among the elderly in China. *Frontiers in Psychiatry*, 14(February), 1–11.  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1038049>
- Marisa, S., & Danismaya, I. (2024). The Effect of Laughter Therapy Yoga on Blood Pressure in Hypertension Sufferers. *Journal of Complementary Nursing*, 3(1), 212-217.
- Meier, M., Wirz, L., Dickinson, P., & Pruessner, J. C. (2021). Laughter yoga reduces the cortisol response to acute stress in healthy individuals. *Stress*, 24(1), 44-52.
- Metri, K. G., Pradhan, B., & Nagendra, H. R. (2017). Effects of Integrated Approach of Yoga Therapy (IAYT) on Cardiac Variables and Mental Health in Hypertensive Patients with Elevated Anxiety and Depression. *Journal of Stem Cells*, 12(3).
- Mirani, M. M., Jumaini, & Marni, E. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. *Jurnal Medika Hutama*, 02(02), 647–659.  
<http://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/149>

- Mulyawati, Y., & Erawati, M. (2018). Kombinasi musik gamelan serta senam lansia untuk lansia dengan hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komunitas* ., *1*(2), 87–93.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (P. P. Lestari (ed.); 4th ed.). Salemba Medika.
- OECD Data. (2022). *Elderly population*. Organisation for Economic Co-Operation and Development. <https://doi.org/10.1787/8d805ea1-en>
- Oliveira, R., & Arriaga, P. (2022). A systematic review of the effects of laughter on blood pressure and heart rate variability. *Humor*, *35*(2), 135-167.
- Öztürk, F. Ö., Bayraktar, E. P., & Tezel, A. (2023). The effect of laughter yoga on loneliness, psychological resilience, and quality of life in older adults: A pilot randomized controlled trial. *Geriatric Nursing*, *50*, 208-214.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. [http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf) – Diakses Agustus 2018.
- Rouhi, S., Etemadi, S., & Pooraghajan, M. (2020). Laughter in combination with yoga exercises: Changes in psychological distress and quality of life in patients with coronary heart disease (CHD). *The Open Psychology Journal*, *13*(1).
- Roy, C. (2011). Research based on the roy adaptation model: Last 25 years. *Nursing Science Quarterly*, *24*(4), 312–320. <https://doi.org/10.1177/0894318411419218>
- Roy, C. (2019). Nursing Knowledge in the 21st Century: Domain-Derived and Basic Science Practice-Shaped. *Advances in Nursing Science*, *42*(1), 28–42. <https://doi.org/10.1097/ANS.0000000000000240>
- Roy, C., Whetsell, M. V., & Frederickson, K. (2009). The Roy adaptation model and research: Global perspective. *Nursing Science Quarterly*, *22*(3), 209–211. <https://doi.org/10.1177/0894318409338692>
- Sakurada, K., Konta, T., Watanabe, M., Ishizawa, K., Ueno, Y., Yamashita, H., & Kayama, T. (2020). Associations of frequency of laughter with risk of all-cause mortality and cardiovascular disease incidence in a general population: findings from the Yamagata study. *Journal of Epidemiology*, *30*(4), 188-193.
- Santhanasamy, P. J., & JP, J. (2017). Effectiveness of laughter therapy on blood pressure among patients with hypertension. *Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research*, *10*, 246.
- Sarbini, D., Zulaikah, S., & Isnaeni, F. N. (2019). *Gizi Geriatri* (E. N. Widyaningsih & I. Suryani (eds.); Edisi 1). Muhammadiyah Universitas Press.

- Stuart, G. W. (2016). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. EGC.
- Simangnukalit & Pasaribu. (2007). *Terapi Tawa Efektif Menangkal Stres dan Membantu Mengobati Kanker, Darah Tinggi, Sakit Kepala, Gangguan Syaraf, Maag dan lain-lain*. Jakarta: Papas Sinar Sinanti.
- Swarjana, I. K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (M. Bendatu (ed.); Revisi). ANDI.
- Swarjana, I. K. (2016). *Statistik Kesehatan* (A. Ari (ed.); 1st ed.). ANDI.
- Swarjana, I. K. (2022). *Populasi-Sampel teknik sampling & bias dalam penelitian* (E. Risanto (ed.); 1st ed.). CV Andi Offset.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia* (2nd ed.). DPP PPNI.
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, *75*(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>
- Winarto, A., Kusnanto, & Harmayetty. (2021). The Music Therapy Effect on Lowering Blood Pressure In Elderly With Hypertension : A Systematic Review. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *10*(1), 1108–1126. <https://doi.org/10.30994/sjik.v10i1.768>
- World Health Organization. (2021a). *Hypertension*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- World Health Organization. (2021b). *Obesity and overweight*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- World Health Organization. (2022). *Ageing*. World Health Organization. [https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1)
- Yoshikawa, Y., Ohmaki, E., Kawahata, H., Maekawa, Y., Ogihara, T., Morishita, R., & Aoki, M. (2019). Beneficial effect of laughter therapy on physiological and psychological function in elders. *Nursing Open*, *6*(1), 93-99.
- Yudhawati, N. L. P. S., Wijaya, Y. A., Dewi, K. A. K., Rusmayani, N. G. A. L., & Indrawan, I. K. A. P. (2022). The Impact of Gending Java's Entertainment Arts Management On Degradation of Elderly Anxiety. *Scientific Journal of Nursing*, *8*(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.33023/jikep.v8i2.1062>

- Yuniartika, W., Sudaryanto, A., & Kumalasari, A. Z. (2021). Reducing anxiety level by using progressive relaxation among the elderly people in the nursing home. *Enfermería Clínica*, *31*, S381-S385.
- Zhang, J., Guo, L., Mao, J., Qi, X., Chen, L., Huang, H., Sun, Y., & Yang, X. (2021). The effects of nursing of Roy adaptation model on the elderly hypertensive: a randomised control study. *Annals of Palliative Medicine*, *10*(12), 12149–12158. <https://doi.org/10.21037/apm-21-2803>