

## INTISARI

**Latar belakang:** Lansia di panti werdha sering mengalami masalah kualitas tidur yang berdampak signifikan pada kesehatannya. Masalah kualitas tidur terjadi akibat interaksi antara faktor fisik, sosial, dan psikologis. Terapi tertawa sebagai intervensi non-farmakologis dianggap dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kualitas tidur, terutama pada lansia yang tinggal di panti werdha.

**Tujuan penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap kualitas tidur lansia di BPSTW Yogyakarta.

**Metode:** Desain penelitian ini adalah quasi-eksperimen dengan *pre-test-post-test control group*. Sebanyak 35 lansia dibagi menjadi kelompok eksperimen (n=17) yang diberikan terapi tertawa dan kelompok kontrol (n=18) yang tidak diberikan intervensi. Terapi dilakukan 2 kali seminggu selama 2 minggu. Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner PSQI sebelum dan setelah intervensi. Data dianalisis menggunakan uji paired sample t-test, analisis difference-in-differences (DiD), effect size cohens'd dan two-way ANOVA.

**Hasil:** Terdapat penurunan skor kualitas tidur yang sangat signifikan pada kelompok eksperimen ( $\Delta = -4,83$ ;  $p\text{-value}=0,000$ ), yang menunjukkan peningkatan kualitas tidur. Sebaliknya, tidak terdapat perubahan yang signifikan pada kelompok kontrol ( $\Delta = 0,33$ ;  $p\text{-value}=0,582$ ).

**Kesimpulan:** Terapi tertawa terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia di BPSTW Yogyakarta. Terapi ini dapat direkomendasikan sebagai terapi komplementer yang mudah dan menyenangkan untuk mengatasi masalah tidur pada lansia, khususnya yang tinggal di panti werdha.

**Kata kunci:** kualitas tidur, lansia, terapi tertawa

## ABSTRACT

**Background:** The elderly in nursing homes often experience sleep quality problems that significantly impact their health. Sleep problems in the elderly are influenced by a combination of physical, social, and psychological factors. Laughter therapy, as a non-pharmacological intervention, is considered a potential approach to improve sleep quality, especially among older adults living in nursing home.

**Objective:** This study aimed to analyze the effect of laughter therapy on the sleep quality of the elderly at the Social Service Center for the Elderly (BPSTW) in Yogyakarta.

**Methods:** This study used a quasi-experimental design with a pre-test-post-test control group. A total of 35 elderly people were divided into an experimental group (n=17) that received laughter therapy and a control group (n=18) that received no intervention. The therapy was conducted twice a week for two weeks. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) before and after the intervention. Data were analyzed using paired sample t-test, difference-in-differences (DiD) analysis, Cohen's *d* effect size, and two-way ANOVA.

**Results:** There was a highly significant decrease in sleep quality scores in the experimental group (delta = -4.83; p-value = 0.000), indicating an improvement in sleep quality. In contrast, there was no significant change in the control group (delta = 0.33; p-value = 0.582).

**Conclusion:** Laughter therapy is effective in improving the sleep quality of the elderly at BPSTW Yogyakarta. This therapy can be recommended as an easy and enjoyable complementary therapy to address sleep problems in the elderly, especially those living in nursing home.

**Keyword:** elderly, laughter therapy, sleep quality