

## **Pemberdayaan kader tentang teknik terapi tertawa untuk meningkatkan relaksasi dalam peningkatan kualitas hidup wanita menopause**

**Emy Sutiyarsih, Ellia Ariesti**

Program Studi DIII-Keperawatan, STIKes Panti Waluya Malang, Kota Malang, Jawa Timur

Penulis korespondensi : Emy Sutiyarsih

E-mail : emymlg23@yahoo.com

Diterima: 01 Februari 2024 | Direvisi: 15 Februari 2024 | Disetujui 20 Februari 2024 | © Penulis 2024

### **Abstrak**

Seorang wanita yang memasuki masa menopause mengalami penurunan hormon estrogen dan progesteron yang dihasilkan ovarium secara progresif dan ireversibel dapat memicu terjadinya beragam keluhan secara fisik dan psikologis yang mempengaruhi kualitas hidup. Pemberian pendidikan kesehatan yang cukup diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku perempuan, sehingga mereka lebih mampu beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi. Berdasarkan informasi dari pihak Puskesmas bahwa selama ini belum pernah ada pelatihan kader posyandu di RW I Kelurahan Sukoharjo tentang upaya meningkatkan kualitas hidup pada wanita menopause dengan terapi tertawa. Solusi dari permasalahan di daerah tersebut adalah dengan pelaksanaan kegiatan PkM bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemberdayaan kader tentang peningkatan kualitas hidup wanita menopause dengan teknik terapi tertawa. PkM ini dilakukan dalam bentuk Pelatihan Kader Kesehatan tentang Peningkatan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause dengan teknik Terapi Tertawa. Pelatihan diikuti 18 orang Kader dilaksanakan selama 3 kali pertemuan pada tanggal 4-6 Desember 2023. Nilai rata-rata hasil pre test pengetahuan responden pada kategori kurang (rerata  $\leq 60$  %), nilai rata-rata hasil postes pengetahuan responden pada kategori Cukup (60–75 %). Kemampuan Kader Kesehatan untuk mendemonstrasikan Terapi Tertawa didapatkan hasil nilai rerata praktik kategori Baik. Evaluasi terhadap partisipasi aktif dari semua peserta dilihat dari antusiasme dan tingkat kehadiran 88 %. Diharapkan kader dapat menyebarluaskan informasi tentang teknik terapi tertawa kepada para wanita menopause sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup.

**Kata kunci:** kader; kualitas hidup; menopause; terapi tertawa

### **Abstract**

A woman entering menopause phase will face progressive and irreversible decline in the hormones estrogen and progesterone produced by the ovaries, which it can trigger various physical and psychological complaints that affect the quality of life. It is hoped that providing adequate health education so it can improve women's knowledge, attitudes and behavior, so that they are better able to adapt to the changes that occur. Based on information from the Community Health Center, so far there has never been any training for posyandu cadres in RW I Sukoharjo Village regarding efforts to improve the quality of life for menopausal women with laughter therapy. The solution for the problems in this area is the implementation of PkM activities aimed to increasing knowledge and empowering cadres regarding improving the quality of life of menopausal women with laughter therapy techniques. This PkM is carried out in the form of Health Cadre Training on Improving the Quality of Life for Menopausal Women using Laughter Therapy techniques. The training was attended by 18 cadres during 3 meetings on 4-6 December 2023. The average value of the pre-test knowledge results of respondents was in the poor category (mean  $\leq 60\%$ ), the average value of the results of the post-test knowledge of respondents was in the Sufficient category (60 –75 %). The ability

of Health Cadres to demonstrate Laughter Therapy was obtained as a result of the practice score being in the Good category. Evaluation of the active participation of all participants was seen from enthusiasm and an attendance rate of 88%. It is hoped that cadres can disseminate information about laughter therapy techniques to menopausal women as a way to improve their quality of life.

**Keywords:** cadre; quality of life; menopause; laughter therapy

---

## PENDAHULUAN

Setiap wanita akan menghadapi perubahan mulai dari masa menarche hingga pada tahap menopause. Menopause adalah berhentinya haid secara permanen dalam periode menstruasi yang terakhir pada seorang wanita. Menopause merupakan akhir dari kesuburan wanita yang dikaitkan dengan estrogen yang memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan wanita terkait kualitas hidupnya (Ulfameytilia Dewi & Yohana Entan Perwati, 2021). Hal ini yang menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur, ini dijadikan petunjuk terjadinya menopause (Nuryani, 2023). Keseimbangan hormon yang baru juga akan tercapai seiring lamanya waktu menopause, sehingga tubuh terbiasa dengan gangguan vegetatif maupun psikis selama menopause (Tarigan dkk., 2019)

Tubuh seorang wanita pada saat memasuki masa menopause akan mengalami penurunan hormon estrogen dan progesteron yang dihasilkan oleh ovarium. Penurunan hormon secara progresif dan ireversibel tersebut dapat memicu terjadinya beragam keluhan, yaitu keluhan secara fisik dan psikologis pada wanita menopause. Terjadinya keluhan-keluhan fisik dan psikologis pada wanita menopause disebut dengan istilah sindrom menopause (Setiadi, 2018). Beberapa gejala atau keluhan yang dapat dialami oleh wanita menopause, diantaranya adalah *hot flushes*, kelelahan fisik dan mental, iritabilitas, depresi dan ketidaknyamanan sendi (Diyaningrum & Susilowati, 2022).

Hasil penelitian tentang hubungan gejala menopause dengan kualitas hidup perempuan klimakterik, didapatkan hasil bahwa 78.4% wanita klimakterium mengalami gejala ketidaknyamanan akibat nyeri otot dan persendian, 72.2% wanita juga mengalami masalah seksual berupa perubahan gairah dan aktivitas seksual serta rasa kering di vagina. Gejala tersebut bila terus menerus dirasakan tentunya akan menurunkan kualitas hidup wanita menopause (Trisetiyaningsih, 2016). Selain perubahan fisik, pada wanita menopause juga akan mengalami berbagai perubahan psikologis. Gangguan tidur, mudah tersinggung, stress, depresi, gelisah, dan kecemasan merupakan beberapa perubahan psikologis yang dapat dialami oleh wanita menopause yang dapat berpengaruh terhadap kualitas hidupnya (Sari, 2017).

Ada beberapa terapi non-farmakologi yang bisa digunakan untuk meningkatkan kesehatan wanita menopause yaitu terapi relaksasi yaitu autogenic suggestion, imagery, relaxing self talk, meditasi, yoga, relaksasi otot progresif, latihan pernafasan, terapi tertawa (Darviri, 2011). Terapi tertawa merupakan terapi meditasi atau teknik relaksasi yang dinamis dalam waktu singkat, karena terapi tertawa melepaskan dua neuropeptide yaitu endorphin dan encephalin. Hormon endorphin disebut juga sebagai morfin tubuh yang menimbulkan efek sensasi nyaman dan sehat. Selain itu terapi tertawa bermanfaat terhadap kesehatan lainnya yaitu membantu seseorang untuk lebih percaya diri, anti stres, memperkuat sistem kekebalan tubuh, mencegah depresi, dan tertawa juga sebagai pendekatan holistik. Hal ini sesuai juga dengan hasil penelitian Terapi tertawa meningkatkan kualitas hidup penghuni panti jompo. Oleh karena itu, manajemen panti jompo harus mengintegrasikan terapi tertawa ke dalam layanan kesehatan dan terapi tertawa harus diberikan sebagai intervensi keperawatan rutin (Kuru Nilgün Alıcı dkk., 2023). Menurut hasil penelitian terdapat pengaruh terapi tertawa terhadap hot flashes pada wanita (Utami & Hasanah, 2018).

Berdasarkan informasi yang didapatkan dari pihak Puskesmas Bareng bahwa wanita menopause yang tinggal di RW I Kelurahan Sukoharjo mengalami beberapa keluhan antara lain : Nyeri sendi, badan terasa panas semua pada malam hari, kurang bisa tidur, pusing. Selama ini belum pernah ada pelatihan kepada kader posyandu lansia di RW I Kelurahan Sukoharjo tentang upaya

Pemberdayaan kader tentang teknik terapi tertawa untuk meningkatkan relaksasi dalam peningkatan kualitas hidup wanita menopause

meningkatkan kualitas hidup pada wanita menopause dengan salah satunya menggunakan teknik terapi tertawa yang merupakan salah satu solusi dari permasalahan di daerah tersebut adalah dengan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan pemberdayaan kader posyandu lansia dalam penerapan Teknik tertawa sebagai upaya peningkatan kualitas hidup pada wanita menopause di RW I Kelurahan Sukoharjo Wilayah Kerja Puskesmas Bareng Kota Malang.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan secara *luring* namun tetap memperhatikan protokol *Covid-19*. Tahap pelaksanaan dimulai dengan mempersiapkan media yang akan digunakan pada saat hari pelaksanaan kegiatan. Media yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat kali ini ialah *Powerpoint*, video dan Modul tentang Teknik Terapi Tertawa Untuk Meningkatkan relaksasi dalam peningkatan kualitas hidup wanita menopause. Tahap persiapan dilanjutkan dengan hari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Pada hari pelaksanaan kegiatan, dilakukan pelatihan kepada kader posyandu lansia tentang Teknik Terapi Tertawa Untuk Meningkatkan relaksasi dalam peningkatan kualitas hidup wanita menopause di RW 1 Kelurahan Sukoharjo Wilayah Kerja Puskesmas Bareng Kota Malang. Terdapat 3 tahapan yang dilakukan dalam kegiatan PKM ini yaitu :

### 1. Tahap Persiapan

Pada tahapan persiapan, tim akan melakukan beberapa pendekatan kepada pihak mitra agar target dan luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat tercapai secara optimal. Pendekatan awal dimulai dengan menjalin komunikasi yang baik dengan Kepala Puskesmas Bareng Kota Malang. Proses dilanjutkan dengan pertemuan bersama penanggung jawab posyandu lansia bersama ketua kader posyandu lansia untuk menentukan permasalahan yang ada di Posyandu Lansia RW I Kelurahan Sukoharjo wilayah kerja Puskesmas Bareng Kota Malang. Berdasarkan permasalahan yang didapatkan, selanjutnya pengabdian memberikan penawaran solusi melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Tindak lanjut kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan ketika telah disetujui oleh Kepala Puskesmas Bareng Kota Malang dan pihak-pihak terkait.

### 2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan secara *luring* namun tetap memperhatikan protokol *Covid-19*. Tahap pelaksanaan dimulai dengan mempersiapkan media yang akan digunakan pada saat hari pelaksanaan kegiatan. Media yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat kali ini ialah *Powerpoint* dan Modul Terapi Tertawa Untuk meningkatkan Kualitas Hidup Wanita Menopause. Tahap persiapan dilanjutkan dengan hari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Pada hari pelaksanaan kegiatan, dilakukan pelatihan kepada kader posyandu lansia tentang upaya peningkatan kualitas hidup pada lansia di RW I wilayah kerja Puskesmas Bareng Kota Malang. Adapun Rincian kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Puskesmas Bareng Kota Malang selama 3 kali pertemuan disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Pelaksanaan Kegiatan

<b>Pertemuan Pertama</b>	
Peserta	: Kader Posyandu Lansia RW I Kelurahan Sukoharjo Kota Malang
Narasumber	: 1. Emy Sutyarsih, S. Kep. Ns., M. Kes 2. Ns. Ellia Ariesti, M. Kep 3. Eli Lea WP, SST
Tempat	: Balai RW
Waktu	: Tanggal 4 Desember 2023 TM : 2 x 60 menit
Materi	: 1. Pre Test 2. Penyampaian materi tentang : “Permasalahan yang muncul pada wanita menopause dan Konsep Kualitas Hidup Wanita Menopause”

Pemberdayaan kader tentang teknik terapi tertawa untuk meningkatkan relaksasi dalam peningkatan kualitas hidup wanita menopause

Metode	: Ceramah dan Diskusi
<b>Pertemuan Kedua</b>	
Peserta	: Kader Posyandu Lansia RW I Kelurahan Sukoharjo Kota Malang
Narasumber	: 1. Emy Sutiyarsih, S. Kep. Ns., M. Kes 2. Ns. Ellia Ariesti, M. Kep 3. Eli Lea WP, SST
Tempat	: Balai RW
Waktu	: Tanggal 5 Desember 2023 TM : 2 x 60 menit
Materi	: Penyampaian materi “Peningkatan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopausedengan teknik Terapi Tertawa”
Metode	: Ceramah dan Diskusi, pemutaran video tentang teknik therapi tertawa.
<b>Pertemuan Ketiga</b>	
Peserta	: Kader Posyandu Lansia RW I Kelurahan Sukoharjo Kota Malang
Fasilitator	: 1. Emy Sutiyarsih, S. Kep. Ns., M. Kes 2. Ns. Ellia Ariesti, M. Kep 3. Eli Lea WP, SST
Tempat	: Balai RW
Waktu	: Tanggal 6 Desember 2023 TM : 2 x 60 menit
Materi	: 1. Pelatihan “Terapi Tertawa Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Wanita Menopause”. 2. Post test
Metode	: Demonstrasi, Diskusi dan evaluasi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM sudah selesai dilaksanakan dengan proses kegiatan berjalan lancar sesuai dengan tahapan yang sudah direncanakan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

Pada tahap persiapan tim pengabdian telah melakukan pendekatan dan pengkajian dengan petugas kesehatan dari Puskesmas Bareng dan Ketua Kader Kesehatan di RW I Kelurahan Sukoharjo, Kota Malang. Kegiatan dilanjutkan dengan menyusun rencana tindak lanjut bersama mitra sebagai solusi untuk permasalahan di kelompok Kader Kesehatan di RW I, Kelurahan Sukoharjo, Kota Malang dalam kegiatan PKM yaitu memberikan Pelatihan kepada kader kesehatan. Kemudian dilanjutkan dengan pengurusan perijinan untuk melaksanakan kegiatan Kader Kesehatan di RW I Kelurahan Sukoharjo, Kota Malang. Setelah surat izin turun maka dilanjutkan dengan pelaksanaan kegiatan pelatihan.



Gambar 1. Pertemuan pertama

Pemberdayaan kader tentang teknik terapi tertawa untuk meningkatkan relaksasi dalam peningkatan kualitas hidup wanita menopause



Pada tahap pelaksanaan pertemuan pertama dilaksanakan pretest kemudian dilanjutkan dengan Penyampaian materi tentang : “Permasalahan yang muncul pada wanita menopause dan Konsep Kualitas Hidup Wanita Menopause” yang disampaikan oleh tim pengabdian peserta yang hadir 17 orang kader. Kader yang hadir sangat antusias dan ada tiga pertanyaan dari peserta.



**Gambar 2.** Pertemuan kedua

Pada tahap pelaksanaan pertemuan kedua Penyampaian materi tentang : “Peningkatan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause dengan teknik Terapi Tertawa” yang disampaikan oleh tim pengabdian peserta yang hadir 18 orang kader. Kader yang hadir sangat antusias dan ada empat pertanyaan dari peserta dan mengatakan sangat senang dengan diputar video teknik terapi tertawa sudah banyak dari para kader yang menirukan gerakan – gerakan teknik terapi tertawa.



**Gambar 3.** Pertemuan ketiga

Pada tahap pelaksanaan pertemuan ketiga Penyampaian materi Pelatihan “Terapi Tertawa Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Wanita Menopause” dengan metode demonstrasi ” yang dipandu oleh tim pengabdian peserta yang hadir 18 orang kader. Peserta melakukan redemonstrasi Teknik terapi tertawa secara berkelompok dengan gerakan-gerakan teknik terapi tertawa yang sesuai dengan video yang sudah diputar sebelumnya. Para kader mengatakan sangat senang bisa

Pemberdayaan kader tentang teknik terapi tertawa untuk meningkatkan relaksasi dalam peningkatan kualitas hidup wanita menopause

melakukan teknik terapi tertawa dengan lepas tanpa beban sehingga efeknya bisa dirasakan sangat rileks. Masing-masing peserta dilakukan observasi oleh tim pengabdian dengan melakukan penilaian menggunakan lembar observasi. Tim Pengabdian menyampaikan pesan kepada ibu kader untuk menindaklanjuti dengan mengajarkan Teknik terapi tertawa kepada para wanita menopause sebagai salah satu cara untuk melakukan teknik relaksasi yang dapat mengurangi keluhan-keluhan yang dirasakan oleh para wanita menopause sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup wanita menopause. Setelah kegiatan ini istirahat sebentar lalu dilanjutkan dengan post test.

Pada tahap evaluasi digunakan parameter utama untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan PKM ialah dengan pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* dan juga observasi terhadap pelaksanaan simulasi Teknik Terapi Tertawa. *Pre-test* dilaksanakan pada hari pertama sebelum pemberian materi. Soal *pre-test* yang diberikan berjumlah 10 soal sesuai dengan materi yang diberikan pada pertemuan pertama.

#### Hasil Pretest Dan Post Test Peserta Pelatihan

**Tabel 2.** Hasil Pretest dan Post Test

No	Nama	Pretest	Posttest
1	F	50	60
2	Y	40	60
3	A	50	80
4	S	40	60
5	S	50	70
6	U	70	50
7	S	30	60
8	Y	60	60
9	F	50	70
10	J	20	50
11	N	60	90
12	E	60	90
13	I	50	70
14	W	50	60
15	S	10	50
16	N	30	60
17	I	60	70
18	D	0	60
Rerata		45,9	65

Nilai rerata dari *pre-test* dari 17 peserta yang hadir ialah 45,9 dengan interpretasi pengetahuan kurang 14 orang pengetahuan cukup 4 orang. Parameter utama kedua ialah *post-test* yang dilaksanakan pada pertemuan terakhir. Tujuan *post-test* ialah untuk mengetahui perubahan/peningkatan pengetahuan peserta terkait materi yang telah diberikan. Hasil nilai rata-rata dari *post-test* pada 18 peserta yang hadir ialah 65,00 dengan rincian sebagai berikut : pengetahuan kurang : 3, pengetahuan cukup : 12, pengetahuan baik : 3 orang . Soal *post-test* yang diberikan sama seperti pada saat *pre-test*. Hasil *pre-test* dan *post-test* yang didapatkan menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan PkM yaitu terjadi kenaikan dari segi kognitif sebesar 19,12. Selain hasil *pre test* dan *post test*. Indikator lain keberhasilan dari kegiatan PkM ini adalah melalui penilaian observasi terhadap pelaksanaan simulasi Teknik Terapi Tertawa sebagai salah satu upaya peningkatan kualitas hidup wanita menopause yang dilaksanakan pada pertemuan hariketiga . Hasil dari penilaian terhadap observasi simulasi terapi tertawa pada kader

Pemberdayaan kader tentang teknik terapi tertawa untuk meningkatkan relaksasi dalam peningkatan kualitas hidup wanita menopause

didapatkan hasil rata-rata adalah 82,50. Dari hasil penilaian tersebut dapat disimpulkan jika kegiatan PkM yang diberikan mampu memberikan dampak positif pada peserta secara signifikan.

Pemberian “Konseling Menopause” dapat membantu wanita perimenopause memahami dan mengenali kondisi yang dialaminya, masalah yang sedang dihadapi dan menentukan upaya untuk mengatasi masalah yang sedang dialami (Sri Ariani dkk., 2021). Karena sebelum melalui masa menopause, wanita biasanya mengalami gejala klimakterik terlebih dahulu diantaranya gejala vasomotor, fisik, keluhan psikologis maupun seksual. Sebagian besar wanita menopause tidak menyadari akan perubahan-perubahan yang mereka alami ketika memasuki masa menopause (Seeta dkk., 2015). Kualitas hidup dipengaruhi oleh menopause, perilaku sehat, pendidikan, efikasi diri dan dukungan keluarga. Sedangkan faktor biopsikososial berpengaruh pada kualitas hidup menopause diantaranya durasi menopause, BMI, dukungan keluarga, tingkat pendidikan dan pendapatan keluarga. Faktor yang paling dominan adalah dukungan keluarga (Ellia dkk., 2023). Dengan adanya dukungan keluarga wanita menopause akan merasa lebih rileks karena merasa lebih tenang dan menyenangkan sehingga dapat melakukan terapi yang mendukung relaksasi salah satunya dengan terapi tertawa.

Didukung juga dari hasil penelitian dengan judul “Effect of Laughter Therapy on Depression and Quality of Life of the Elderly Living in Nursing Homes” Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji-t independen menunjukkan sebelum dan sesudah intervensi antara kedua kelompok terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik sebelum dan sesudah intervensi antara kedua kelompok ( $P < 0,001$ ). Skor rata-rata dimensi kualitas hidup setelah LT lebih tinggi dibandingkan sebelum intervensi dan terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik di semua dimensi dengan uji t berpasangan  $P < 0,001$  (Heidari Mohammad Heidari dkk., 2020).

Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan serta bersedia untuk menyebarkan informasi dan pengetahuan yang telah diperoleh (Panya Sakti, 2023).



Gambar 4. Penutupan kegiatan PkM

## SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan PKM telah berjalan dengan lancar sesuai dengan harapan seluruh pihak yang terlibat. Kegiatan PKM dimulai sejak penyusunan proposal hingga pelaporan kegiatan. Proses tersebut berlangsung selama periode 1 semester. Persentase kehadiran peserta selama 3 kali pertemuan ialah 100%. Seluruh materi yang direncanakan oleh tim pengabdian dapat tersampaikan seluruhnya kepada peserta. Hasil *pre test* dan *post test* mengalami kenaikan yang cukup signifikan yaitu 19,12 begitu juga dengan hasil observasi simulasi Teknik Terapi Tertawa untuk meningkatkan relaksasi sebagai upaya peningkatan kualitas hidup wanita menopause dengan rata-rata 82,50 yang

Pemberdayaan kader tentang teknik terapi tertawa untuk meningkatkan relaksasi dalam peningkatan kualitas hidup wanita menopause



berarti seluruh peserta ada peningkatan pengetahuan dan ketrampilan dalam melaksanakan simulasi Teknik Terapi Tertawa.

Kader kesehatan memiliki peran penting dalam upaya peningkatan kualitas hidup wanita menopause, oleh sebab itu perlu dilakukannya pemberian edukasi kesehatan kepada para kader secara berkala agar para kader dapat memberikan informasi yang benar juga kepada wanita menopause di wilayah kerja posyandu RW I.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada LPPM STIKes Panti Waluya Malang, Kepala Puskesmas Barend, Perawat penanggungjawab wilayah Kelurahan Sukoharjo, Bapak Ketua RW dan Seluruh Kader RW I Kelurahan Sukoharjo, Kota Malang dan seluruh pihak yang mendukung kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Darviri, V. (2011). Stress management techniques: Evidence-based procedures that reduce stress and promote health. *Health Science Journal*, 5(2), 74–89.
- Diyaningrum, & Susilowati. (2022). *Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Hidup pada Wanita Menopause di Wilayah Pesisir Desa Karanggondang*. Diponegoro.
- Ellia, A., Sutiyarsih Emy, & Narita Diantarti. (2023). Analisa Faktor Biopsikososial Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Wanita Menopause. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 19(2), 101–107.
- Heidari Mohammad Heidari, Mansureh Ghodusi, Parvin Borujen, Shokouh Rezaei, Kabirian Abyaneh, & Korosh Heidari. (2020). *Effect of Laughter Therapy on Depression and Quality of Life of the Elderly Living in Nursing Homes*. 27(4), 119–129.
- Kuru Nilgün Alıcı, Wicaksono, D., & Putri, S. A. (2023). The Effect of Laughter Therapy on the Quality of Life of Nursing Home Residents. *Journal Of Clinical Nursing*. *Jurnal Bina Desa*, 5(1), 22–26. <https://doi.org/10.15294/jbd.v5i1.40924>
- Mulyani NS, & Nuryani. (2023). *Kanker Payudara dan PMS pada Kehamilan*. Nuha Medika.
- Panya Sakti, S. E. (2023). Pemberdayaan Kader Posyandu Lansia Dalam Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Kelurahan Sukoharjo Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Berkemajuan*, 7(3), 1993–1998.
- Sari. (2017). *Effect of Menopause Duration and Biopsychosocial Factors on Quality of life of Women in Kediri District, East Java*. 02, 125–136. <https://doi.org/doi.org/10.26911/thejmch.2017.02.02.04>
- Seeta, Ranjana, & Sheetal. (2015). Assessment of Menopausal Symptoms Using Modified Menopause Rating Scale (MRS) Among Middle Age Women in Selected Urban and Rural Area Of Pune District. . . *Journal Of Advanced Scientific Research*, 6(3), 47–50.
- Setiadi, S. (2018). *Terapi Tertawa Dan Spiritual*. EGC.
- Sri Ariani, , Johannes C. Mose, & Ambrosius Purba. (2021). Pengaruh “Konseling Menopause ” Terhadap Sikap dan Kualitas Hidup Wanita Perimenopause Di Kecamatan Sukawati Bali. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 9(1). <https://jurnal.uniri.ac.id/index.php/care>
- Tarigan, Sembiring, & Sinuhaji. (2019). Hubungan Pendidikan, Paritas, Pekerjaan dan Lama Menopause dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause di Puskesmas Kabanjahe Kabupaten Karo. *Jurnal Mutiara Ners*, 2(1), 158–167.
- Trisetiyaningsih, Y. (2016). Hubungan Gejala Menopause Dengan Kualitas Hidup Perempuan Klimakterik. *Jurnal Kesehatan “Samodra Ilmu”*, Vo 7. Nomer 1 Hal 3-9u, 7(1), 3–9.
- Ulfameytilia Dewi, E., & Yohana Entan Perwati. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dan Konseling Terhadap Kualitas Hidup Wanita Menopause. *Elisabeth Health Jurnal*, 6(1). <https://doi.org/10.52317/ehj.v6i1.319>
- Utami, S., & Hasanah, O. (2018). *Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Hot Flashes Pada Wanita Menopause*. 5(2).

Pemberdayaan kader tentang teknik terapi tertawa untuk meningkatkan relaksasi dalam peningkatan kualitas hidup wanita menopause



