

PENGARUH *BUTTERFLY HUG* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN LANSIA DI PANTI WERDHA

The Influence of Butterfly Hug Therapy on Anxiety Levels of Older Adults in a Residential Care Facility

Beti Haerani¹, Nurlaela Isnaini², Lilis Komariah³, Imas Yoyoh⁴, Muhammad Amrullah⁵

^{1,2,3,4}S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Tangerang, Indonesia

⁵Program Sudi D.III Keperawatan Tual, Poltekkes Kemenkes Maluku

Email: betihaerani@gmail.com

ABSTRACT

Elderly residents in nursing homes are vulnerable to experiencing anxiety that reduces their quality of life. Butterfly Hug was chosen as a non-pharmacological intervention to reduce that anxiety. This study aims to test the effectiveness of Butterfly Hug on the elderly at Panti Werdha Marfati. The research method uses a quantitative approach with a quasi-experimental one group pretest-posttest design. A sample of 30 elderly individuals at Panti Werdha Marfati was selected through purposive sampling according to inclusion and exclusion criteria. The measurement of anxiety levels was conducted using the Geriatric Anxiety Scale (GAS) questionnaire before and after the Butterfly Hug intervention. The intervention was given for 30 minutes, followed by a re-measurement after 3 days. Data were analyzed using the Paired Sample T Test to determine the effect of the Butterfly Hug on elderly anxiety. Research Results: The results of the Paired Sample T Test showed a significant decrease in anxiety scores from an average of 42.60 to 25.03 with a p-value of 0.001 ($p < 0.05$). The Butterfly Hug intervention proved effective in reducing anxiety levels among the elderly at Panti Werdha Marfati, as evidenced by a significant decrease in anxiety scores after the therapy was administered. It is recommended that the Butterfly Hug be used as a routine non-pharmacological method in the elderly care program at the nursing home to enhance psychological well-being. Further research with a control group design to make it stronger and with a larger sample size.

Keywords: Anxiety, Butterfly Hug, Elderly, Nursing Home

ABSTRAK

Lansia yang tinggal di Panti Werdha rentan mengalami masalah kecemasan sehingga berdampak terhadap kualitas hidup. *Butterfly Hug* sebagai intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi kecemasan pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Butterfly Hug* terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Panti Werdha. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi eksperimen one group pretest-posttest*, melibatkan 30 lansia yang tinggal di Panti Werdha Marfati yang dipilih secara purposive sampling. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner *Geriatric Anxiety Scale* (GAS) dan SOP *Butterfly Hug* selama 30 menit, kemudian dilakukan pengukuran kecemasan setelah 3 hari intervensi. Analisa data menggunakan uji *Paired Sample T Test*. Hasil Uji *Paired T Test* menunjukkan ($0,001 < 0,05$) ada pengaruh *Butterfly Hug* terhadap tingkat kecemasan pada lansia. Intervensi *Butterfly Hug* menunjukkan adanya penurunan terhadap tingkat kecemasan pada lansia. Disarankan *Butterfly Hug* dijadikan intervensi dalam perawatan lansia dengan masalah keperawatan kecemasan.

Kata kunci: *Butterfly Hug*, Kecemasan, Lansia, Panti Werdha

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses degeneratif yang berdampak pada respon emosional dan fisik lansia. Respon terhadap penuaan dipengaruhi oleh faktor latar belakang sosial, budaya, pengalaman hidup serta dukungan sosial. Kecemasan pada lansia seringkali berkaitan dengan perubahan kognitif, sosial, dan fisik sehingga berdampak lansia mengalami gangguan tidur, ketakutan dan kekhawatiran berlebih¹.

WHO 2024, jumlah populasi lansia didunia 1,4 miliar mencapai (10,3%) di dominasi lansia berusia 60 tahun ke atas. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), persentase penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2023 adalah sebesar 11,75%. Angka tersebut meningkat sebesar 1,27% dibandingkan tahun sebelumnya sebesar 8,65%. Data Kementerian Kesehatan (2018) menunjukkan prevalensi kecemasan di kalangan lansia Indonesia cukup tinggi, yaitu 6,9% pada usia 55-65 tahun, 9,7% pada usia 65-75 tahun, dan 13,4% pada usia di atas 75 tahun.

Kecemasan yang berlebihan bukanlah bagian normal dari proses penuaan, lansia mengalami penurunan baik secara fisik, biologis, maupun mental akibat proses alami, dan ini tidak dapat dipisahkan dari masalah ekonomi, sosial, dan budaya, sehingga peran keluarga dan komunitas sosial sangat diperlukan. Perhatian khusus pada lansia yang kesepian dengan gejala gangguan kecemasan, biasanya menunjukkan tingkat otonomi yang lebih sedikit. Mereka mengalami penurunan penglihatan, pendengaran, ketidakseimbangan mental, kesulitan kognitif dan kuantitas hidup yang semakin menurun sehingga rentan lansia mengalami gangguan psikologis. Menariknya, masalah-masalah ini sering ditemukan pada lansia yang tinggal di panti jompo².

Lansia yang di titipkan di Panti baik oleh keluarga maupun karena kondisi telantar cenderung merasa sendirian dan ditinggalkan (Susanti et al., 2025). Lansia di Panti mengalami perasaan kesepian, terasing, tersisih dari lingkungan sekitar, menghadapi masalah psikologis sendirian tanpa dukungan keluarga, penurunan kesehatan, penurunan daya fisik, perubahan pada lingkungan sosial sehingga menyebabkan secara bertahap lansia menjauh dari interaksi sosial dan rentan mengalami kecemasan. Penyebab lain lansia yang tinggal sendiri sering merasa kesepian dan kecemasan adalah dikarenakan kesiapan menghadapi proses kematian, kurangnya dukungan saat sakit dan tidak akan bertemu kembali dengan keluarga^{3,4}.

Penanganan kecemasan lansia selama ini bergantung terapi farmakologis dengan risiko efek samping dan ketergantungan (Mueller et al., 2015), sementara intervensi non-farmakologis seperti Butterfly Hug (stimulasi bilateral parasimpatis untuk turunkan kortisol, tingkatkan serotonin) belum dieksplorasi secara spesifik pada lansia panti jompo meskipun potensial mengurangi stres dan kesepian^{5,6}.

Dengan memperhatikan tingginya masalah keperawatan kecemasan di kalangan lansia yang tinggal panti werdha, perlu adanya intervensi berbasis riset terkait penatalaksanaan kecemasan lansia terutama yang tinggal di Panti Werdha. *Butterfly Hug* dapat menjadi fokus pada efektivitas dan implementasi, maka metode ini dapat memberikan kontribusi berarti bagi pengembangan terapi nonfarmakologis yang adaptif dan berkelanjutan. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar rekomendasi intervensi dalam praktik keperawatan yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan lansia di Indonesia pada umumnya, di panti werdha pada khususnya.

Meskipun studi sebelumnya (Nadidah Faras Dita Putri, 2024) menunjukkan Butterfly Hug efektif mengurangi kecemasan dengan variasi persentase, belum ada penelitian yang menguji dampaknya secara spesifik pada lansia panti werdha yang rentan isolasi sosial, sehingga diperlukan evidence lokal untuk intervensi adaptif⁷. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan petugas panti sangat berperan dalam mengurangi kecemasan lansia. Lansia yang menerima dukungan sosial emosional dan instrumental cenderung memiliki

tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan yang kurang mendapat dukungan, Oleh karena itu, intervensi yang mampu meningkatkan dukungan sosial dan mengurangi kesepian sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di panti werdha⁸.

Mengidentifikasi pengaruh terapi Butterfly Hug terhadap tingkat kecemasan lansia di Panti Werdha Marfati, sebagai dasar rekomendasi intervensi non-farmakologis berkelanjutan dalam praktik keperawatan untuk mendukung kesehatan mental lansia Indonesia. Penelitian ini diharapkan akan membantu mengembangkan metode non-farmakologis dalam mengelola kecemasan lansia. Didasarkan pada fenomena atau masalah yang disebutkan di atas, peneliti ingin mengetahui bagaimana terapi *Butterfly Hug* berdampak pada tingkat kecemasan lansia yang tinggal di Panti Werdha Marfati.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *Quasi Eksperimen (One Group Pre test-Post test Without Control)* Desain ini memiliki keterbatasan serius, seperti kurangnya kelompok kontrol yang menyebabkan sulitnya mengisolasi efek intervensi dari faktor confounding lainnya, meskipun tidak dibahas secara eksplisit sebagai keterbatasan dalam penelitian. Struktur penelitian ini di mana seluruh responden dalam penelitian mendapatkan perlakuan yang sama, yaitu pengukuran tingkat kecemasan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*post test*) diberikan intervensi *Butterfly Hug*. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi Lansia yang mempunyai tingkat kecemasan, kecemasan minimal, kecemasan ringan, kecemasan berat dan kriteria eksklusi Lansia yang menderita masalah kognitif atau gangguan dalam kesehatan mentalnya. dimana kriteria pengambilan sampel yang diinginkan oleh para peneliti berjumlah sampel 30 lansia yang tinggal di Panti Werdha Marfati^{9,10}.

Butterfly Hug dilakukan selama 30 menit sebelum tidur malam, berturut turut selama 3 hari baru diukur ulang Tingkat kecemasan lansia pada hari ke 3 setelah intervensi pemilihan waktu ini berdasarkan literatur EMDR yang menunjukkan efek kumulatif relaksasi setelah 3 sesi untuk mengurangi kecemasan malam hari pada lansia.. Instrument yang digunakan lembaran pengkajian indeks *Geriatric Anxiety Scale (GAS)* dan SOP *Butterfly Hug*. Data dianalisis menggunakan uji *normalitas Shapiro-Wilk* dan uji hipotesis *Paired Sample T Test* untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner *Geriatric Anxiety Scale (GAS)* untuk memperoleh data subjektif dengan menilai tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi intervensi *Butterfly Hug*. Seluruh proses penelitian dijalankan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian dan sudah lolos uji etik dengan persetujuan etik (*Ethical Appoval*) No 205/KEP/III.3.AU.F/FIKES/2025.

HASIL

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada tanggal 7-20 Mei 2025 di Panti Werdha Marfati Kota Tangerang sebagai berikut:

Tabel 1.
Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (30)	Presentase (100)
Usia		
<i>Middle Aged</i> : 45-59 tahun.	0	0,00%
<i>Elderly</i> : 60-74 tahun	14	46,7 %
<i>Old</i> : 75-89 tahun.	16	53,3 %

Variabel	Frekuensi (30)	Presentase (100)
Jenis kelamin		
Laki-laki	3	10,0 %
Perempuan	27	90,0 %
Pendidikan		
SD	3	10,0%
SMP	12	40,0%
SMA	10	33,3%
S1	5	16,7%
Dukungan Keluarga		
Mendapatkan dukungan Keluarga	20	66,7%
Tidak mendapatkan dukungan Keluarga	10	33,3 %

Tabel. 1 Karakteristik responden berdasarkan usia, mayoritas lansia pada kategori lansia tua, 16 orang (53,3%), jenis kelamin perempuan 27 orang (90,0%), tingkat pendidikan terakhir yakni Sekolah Menengah Pertama (SMP) 12 orang (40,0%), mendapatkan dukungan keluarga 20 lansia (66,7%).

Tabel 2.
 Tingkat Kecemasan Lansia Sebelum-Setelah Intervensi *Butterfly Hug*

Karakteristik	Kategori	Jumlah(n=30)	Presentse (%)
Tingkat Kecemasan	Minimal	0	00,0 %
	Ringan	9	30,0 %
	Sedang	17	56,7%
	Berat	4	13,3%
Tingkat Kecemasan	Minimal	10	33,3%
	Ringan	12	40,0%
	Sedang	8	26,7%
	Berat	0	00,0%

Tabel. 2 Distribusi Tingkat Kecemasan Lansia Sebelum Intervensi *Butterfly Hug* menunjukkan mayoritas responden berada pada tingkat kecemasan sedang 17 orang (56,6%). Distribusi Tingkat Kecemasan Lansia setelah Intervensi *Butterfly Hug* menunjukkan mayoritas responden berada pada tingkat kecemasan ringan 12 orang (56,6%).

Tabel 3.
 Uji *Paired Sample T Test*- Pengaruh Tingkat Kecemasan Lansia sebelum dan Setelah Intervensi *Butterfly Hug*

Variabel	Mean	n	Standar deviasi	Sig. (2-tailed)
<i>Pre test</i>	42,60	30	12,364	0,001
<i>Pos test</i>	25,03	30	11,479	

Tabel.3 hasil uji *Paired Sample T Test* terdapat perbedaan nilai mean hasil pretest 42,60 dan hasil nilai posttest 25,03 kemudian nilai *Sig. (2-tailed)* 0,001 dari taraf signifikan ($p < 0,05$). Berarti ada pengaruh variabel *pre test* dan *pos test*. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Butterfly Hug* terhadap Tingkat kecemasan pada lansia yang tinggal di Panti Werda.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1, distribusi responden mayoritas kategori lansia *old*/ lansia tua (75-89 tahun) sebanyak 16 responden (53,3 %). Lansia pada rentang usia tua cenderung lebih sering memikirkan keterbatasan waktu hidup dan mengalami penurunan peran sosial, sehingga perasaan cemas semakin meningkat¹¹. Terbukti dengan sebelum intervensi kategori kecemasan berada pada kecemasan sedang 17 responden (56,7%%). mengalami kecemasan sedang, meskipun desain one group pretest-posttest tanpa kontrol menyulitkan isolasi efek usia dari faktor confounding lain seperti lingkungan pant. Karakteristik responden didominasi Perempuan sebanyak 27 orang (90%), temuan ini memperkuat teori bahwa jenis kelamin berperan dalam kecenderungan mengalami kecemasan, di mana perempuan lebih rentan dibandingkan laki-laki. Secara psikologis, perempuan cenderung memiliki sensitivitas emosional yang lebih tinggi, serta pola coping dan dukungan sosial yang berbeda, sehingga lebih mudah mengalami kecemasan ketika menghadapi perubahan atau tekanan hidup^{11,12}.

Mayoritas responden berpendidikan SMP terakhir (40%), berbeda dengan studi lain yang mengaitkan pendidikan rendah dengan kecemasan tinggi. Penelitian ini menemukan tidak ada pengaruh signifikan pendidikan terhadap kecemasan, mungkin karena lansia tetap akses informasi via TV/radio. Sebelum diberikan intervensi *Butterfly Hug*, mayoritas responden (56.7%) mengalami tingkat kecemasan sedang dengan rata-rata skor *pre test* sebesar 42.60, kondisi ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden menghadapi kecemasan. Ketidakmampuan lansia menghadapi perubahan sosial dan fisik, seperti tinggal di Panti Werdha, dapat memicu respons kecemasan sedang¹³.

Setelah intervensi *Butterfly Hug*, terjadi penurunan signifikan tingkat kecemasan lansia kategori ringan dengan skor *post test* rata-rata 25,03. Teknik ini menunjukkan adanya pengaruh dimana proses intervensi *Butterfly Hug* menstimulasi sistem saraf parasimpatis, menurunkan hormon stress (dopamin), dan meningkatkan hormon relaksasi sehingga mengurangi kecemasan. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa metode *Butterfly Hug* memberikan manfaat bagi pembentukan suasana hati yang lebih baik, sehingga lansia yang rutin mengikuti kegiatan akan selalu merasa nyaman. Kondisi perasaan yang nyaman membuat individu dapat mengoptimalkan fungsi proses mental dan juga mempengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi setiap masalah yang memicu kecemasan^{14,15,16}.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian mengenai Pengaruh *Butterfly Hug* Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Panti Werdha Marfati dapat disimpulkan. *Butterfly Hug* dapat diintegrasikan sebagai intervensi non-farmakologi komplementer oleh perawat di panti jompo untuk mengurangi kecemasan lansia secara cepat dan aman, terutama sebelum tidur malam, dengan pelatihan sederhana untuk staf agar mudah direplikasi dalam praktik harian

SARAN

Penelitian selanjutnya disarankan untuk meningkatkan jumlah sampel dan memperpanjang durasi serta frekuensi intervensi, agar efek terapi terhadap kecemasan lansia dapat lebih optimal dan terlihat jelas secara klinis. Pengambilan sampel sebaiknya dilakukan dengan waktu yang lebih terstandar untuk meminimalkan variasi harian pada tingkat kecemasan. Perlu dilakukan penelitian lanjutan yang membandingkan berbagai jenis atau platform *Butterfly Hug* dengan pendekatan konvensional maupun kombinasi keduanya, sehingga dapat diperoleh strategi terapi yang paling efektif pada pasien lansia. Studi jangka panjang diperlukan untuk mengevaluasi keberlanjutan efek terapi *Butterfly Hug* terhadap kecemasan pada lansia yang berada di Panti Werdha.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih kepada Universitas Muhammadiyah Tangerang dan Panti Werdha Marfati yang telah memberikan izin kepada peneliti dan tim untuk dapat melakukan penelitian. Terimakasih juga kepada lansia yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Serta semua pihak yang sudah ikut serta membantu dan mendukung selama penelitian ini berlangsung.

RUJUKAN

1. Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
2. Anggreni, D. (2022). *Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto buku ajar*.
3. Annisa, A. D. P. (2024). Gambaran Pemeliharaan Kesehatan Di Panti Wredha Harapan Ibu Kota Semarang. *Tasikmalaya Nursing Journal*, 2(1), 19–24. <https://doi.org/10.37160/tnj.v2i1.414>
4. Aulia, N., & Astuti, P. (2024). *Butterfly Hug* sebagai Teknik Relaksasi: Metode Efektif untuk Mengurangi Kecemasan Remaja. 5(4), 2686–2875. <https://doi.org/10.31960/konseling.v5i4.2530>
5. Brenes, G. A., Knudson, M., McCall, W. V., Williamson, J. D., Miller, M. E., & Stanley, M. A. (2008). Age and racial differences in the presentation and treatment of Generalized Anxiety Disorder in primary care. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(7), 1128–1136. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.11.011>
6. Cagaoan, M. S. F., Dayrit, A. C. D., Vega, A. C. R. Dela, & Flores, M. J. V. (2023). Effectiveness Of The *Butterfly Hug* Method To The Level Of Mental Health Status Of Senior Citizens Living In A Selected Healthcare Facility: Basis For Adjunct Therapy. *Journal of Rural Community Nursing Practice*, 1(2), 185–209. <https://doi.org/10.58545/jrcnp.v1i2.119>
7. Carmin, C., & L. Ownby, R. (2010). Assessment of Anxiety in Older Adults. *Handbook of Assessment in Clinical Gerontology*, Second Edition, 14(2), 45–60. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-374961-1.10002-8>
8. Dariah, E. D., & Okatiranti. (2015). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(2), 87–104. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/viewFile/156/149>
9. de Oliveira, L. D. S. S. C. B., Souza, E. C., Rodrigues, R. A. S., Fett, C. A., & Piva, A. B. (2019). The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 41(1), 36–42. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0129>
10. Fajurahman, A. N. (2022). Gambaran Kecemasan Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(3), 479–486. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i3.6947>
11. Feeney, S. L. (2004). The relationship between pain and negative affect in older adults: anxiety as a predictor of pain. *Journal of Anxiety Disorders*, 18(6), 733–744. <https://doi.org/10.1016/J.JANXDIS.2001.04.001>
12. Girianto, P. W. R., Widayati, D., & Agusti, S. S. (2021). *Butterfly Hug* Reduce Anxiety on Elderly. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 8(3), 295–300. <https://doi.org/10.26699/jnk.v8i3.art.p295-300>
13. Hunt, S., Wisocki, P., & Yanko, J. (2003). Worry and use of coping strategies among older and younger adults. *Journal of Anxiety Disorders*, 17(5), 547–560. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(02\)00229-3](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(02)00229-3)
14. Ida Untari, AMK., S.K.M., M. K. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Terapi Tertawa Dan Senam Cegah Pikun* (W. Praptiani (ed.)). Penerbit Buku Kedokteran EGC.

15. Lilik Ma'rifatul Azizah. (2011). Keperawatan lanjut usia. Graha Ilmu.
16. Mercier, J., Colson, S. S., & Rousseau, A. S. (2024). The heart of vitality capacity: Immunometabolism and its holistic nature. *Cahiers de Nutrition et de Dietetique*, 59(4), 224–232. <https://doi.org/10.1016/j.cnd.2024.04.002>