



PENGARUH TERAPI *BUTTERFLY HUG* TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS HIDUP DAN *SELF COMPASSION* PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA KARANGBONG PAJARAKAN

Delia Agustin¹, Dr. Ro'isah², Iin Aini Isnawati³

¹²³ Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Probolinggo
Email Korespondensi: deliaagustin209@gmail.com

ABSTRAK

Penatalaksanaan hipertensi tidak hanya fokus pada aspek medis, tetapi juga perlu memperhatikan aspek psikologis melalui intervensi nonfarmakologis. Salah satu terapi yang digunakan adalah *Butterfly hug*, yaitu teknik relaksasi sederhana untuk membantu mengurangi ketegangan emosional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi *Butterfly hug* terhadap peningkatan kualitas hidup dan *self compassion* pada penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *onegroup pretest-posttest*. Populasi 104, Sampel berjumlah 47 responden yang teknik purposive sampling. Penelitian ini diberikan terapi *butterfly hug*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner WHOQOL-BREF untuk mengukur kualitas hidup dan *Self compassion Scale* (SCS) untuk mengukur tingkat *self compassion*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan bantuan SPSS dengan *Uji Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian didapatkan kualitas hidup sebelum intervensi, mayoritas kategori buruk sebanyak 39 (83,0%). Setelah diberikan terapi *Butterfly hug*, sebanyak 25 (53,2%) dan baik 22 (46,8%). *Self compassion pretest* mayoritas kategori rendah (63,8%), post test diberikan intervensi *Butterfly hug* menjadi tinggi (55,3%). Hasil *Uji Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan ada pengaruh terapi *Butterfly hug* terhadap kualitas hidup dan *self compassion* pada penderita hipertensi (p -value 0,000 ($<0,05$)). Terapi *Butterfly hug* dapat menjadi intervensi sederhana yang efektif untuk menurunkan stres dan meningkatkan *self compassion*, sehingga mampu memperbaiki kualitas hidup penderita hipertensi dan mendukung pengelolaan hipertensi secara holistik.

Kata kunci : Terapi *Butterfly hug*, Kualitas Hidup, *Self compassion*

ABSTRACT

Hypertension management focuses not only on medical aspects but also requires attention to psychological aspects through non-pharmacological interventions. One such therapy is the Butterfly hug, a simple relaxation technique to help reduce emotional tension. The purpose of this study was to determine the effect of Butterfly hug therapy on improving quality of life and self-compassion in patients with hypertension. This study used a pre-

experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The population was 104, and a sample of 47 respondents was selected using a purposive sampling technique. Butterfly hug therapy was administered. The instruments used were the WHOQOL-BREF questionnaire to measure quality of life and the Self-Compassion Scale (SCS) to measure self-compassion. The data were analyzed using SPSS with the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that pre-intervention quality of life was predominantly categorized as poor (39%). After Butterfly hug therapy, 25 (53.2%) and 22 (46.8%) were good. Self-compassion was predominantly low (63.8%) in the pretest, while post-intervention self-compassion increased (55.3%). The Wilcoxon Signed Rank Test results indicate an effect of Butterfly hug therapy on quality of life and self-compassion in hypertension patients (p -value 0.000 (<0.05). Butterfly hug therapy can be a simple, effective intervention to reduce stress and increase self-compassion, thereby improving the quality of life of hypertension patients and supporting holistic hypertension management.

Keywords: *Butterfly hug Therapy, Quality of Life, Self compassion*

PENDAHULUAN

Hipertensi yang lebih dikenal sebagai tekanan darah tinggi adalah penyakit kronis yang terjadi akibat desakan darah yang berlebihan dan tidak stabil didalam arteri. Kondisi ini dapat dianggap sebagai salah satu jenis penyakit kardiovaskular dimana tekanan darah melebihi batas normal yaitu 120/80 MmHg (Suryonegoro et al., 2021). Hipertensi kerap kali disebut dengan *silent killer* atau pembunuh diam-diam karena dapat menyerang siapa saja secara tiba-tiba, dan menjadi salah satu penyebab kematian (Maria et al., 2023). Kondisi penderita hipertensi yang berlangsung secara terus- menerus dalam jangka waktu lama dan tidak diobati dapat mengakibatkan kerusakan pada organ- organ lain seperti otak, mata, jantung dan ginjal. Selain dampak pada fisik, hipertensi juga berdampak besar terhadap kualitas hidup penderitanya. Banyak seseorang yang mengalami penurunan kualitas hidup karena keterbatasan fisik, ketergantungan obat-obatan serta ketidaknyamanan akibat gejala hipertensi. Mereka seringkali mengalami kecemasan, stress, dan ketidakpuasan terhadap kondisi diri. Akibatnya, banyak penderitanya yang tidak bisa menikmati masa tuanya akibat perubahan fisik yang terjadi pada sistem kardiovaskuler (Andriani et al., 2023).

Berdasarkan *World Health Organization (WHO)* menyatakan angka kejadian hipertensi di dunia pada tahun 2021 diperkirakan sebanyak 1,28 miliar. Hipertensi cenderung lebih sering terjadi pada orang dewasa, dan peningkatan prevalensi hipertensi terjadi seiring dengan bertambahnya usia. Pada kelompok usia 40-50 tahun di seluruh dunia termasuk cukup banyak yang mengalami penyakit hipertensi (Wulandari et al., 2023). Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi penduduk yang mengalami hipertensi adalah 34,1% yang mana kini menjadi Prevalensi penduduk penderita hipertensi di Indonesia. Pada tahun 2023 prevalensi penderita hipertensi di indonesia menurun yaitu 30,8% dengan jumlah sekitar 85 juta orang yang menderita hipertensi (Kemenkes, 2023). Jumlah penderita hipertensi di Provinsi Jawa Timur pada penduduk umur lebih dari 18 tahun sebesar 31,5%. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31- 44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), Yang mana angka kematian penderita hipertensi dengan usia ≥ 15 tahun ada sekitar 11.702.478 penduduk, dengan proporsi penderita hipertensi laki-laki sekitar 48,8% dan penderita hipertensi perempuan sebanyak 51,2% (Dinkes Jawa Timur, 2023). Sedangkan di Kabupaten Probolinggo penderita hipertensi sebanyak 6.273 orang. Dan jumlah penduduk penderita hipertensi di Kecamatan Pajarakan 2.893 (Dinkes Kabupaten Probolinggo, 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Desa Karangbong Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo pada tanggal 20 November 2024 dengan menggunakan metode

wawancara dan observasi penderita hipertensi. Hasil wawancara dan observasi dari 10 responden penderita hipertensi didapatkan responden 8 (80%) tidak menyadari pentingnya belas kasih pada diri sendiri yang membuat mereka berpola pikir negatif tanpa mencari solusi yang lebih sehat. Sebanyak 2 responden (20%) mengatakan bahwa mereka merasa cemas dan kurang percaya diri dalam menghadapi penyakit yang mereka derita.

Peningkatan tekanan darah dalam tubuh umumnya disebabkan oleh masalah pada sistem kardiovaskular. Salah satunya adalah karena penurunan HDL (*High Density Lipoprotein*) yang memicu pembentukan plak aterosklerosis pada dinding arteri (Nurhayati et al., 2023). Hipertensi tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik seperti stroke, retinopati, gagal jantung, atau penyakit jantung koroner. Hipertensi juga dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Banyak penderita hipertensi mengalami berbagai masalah psikologis seperti stress, kecemasan dan depresi (Mannan et al., 2022). Kondisi psikologis ini berpotensi memperburuk keadaan penderita hipertensi dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Selain itu, penderita hipertensi sering kali mengalami penurunan *self-compassion*, yaitu kemampuan untuk bersikap baik dan menerima diri sendiri saat menghadapi kesulitan (Dhia Wita Nadhifa, 2024).

Adapun pengobatan farmakologis sebagai pilar utama dalam menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi kardiovaskular pada penderita hipertensi, pendekatan ini seringkali tidak cukup untuk mengatasi dampak psikologis dan meningkatkan kualitas hidup (*QoL*) secara keseluruhan. Intervensi non-farmakologis, seperti perubahan gaya hidup sehat (diet DASH, olahraga teratur, pengurangan stres), terapi perilaku kognitif (CBT), dan teknik relaksasi, telah terbukti efektif dalam meningkatkan tekanan darah dan kualitas hidup (*QoL*) pada penderita hipertensi (Iqbal & Handayani, 2022).

Intervensi non-farmakologis yang secara khusus berfokus pada peningkatan *self-compassion* pada penderita hipertensi masih sangat terbatas. Padahal, *self-compassion* dapat menjadi sumber daya psikologis yang penting untuk membantu penderita hipertensi mengatasi stres, kecemasan, dan depresi terkait dengan penyakit mereka, serta meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan dan perubahan gaya hidup sehat (Lie et al., 2023). Salah satu Intervensi yang populer dalam beberapa tahun terakhir dan diakui sebagai komponen penting salah satu teknik terapi psikologis yang menarik perhatian adalah *butterfly hug*. Terapi ini dikembangkan oleh Lucina Artigas selama bekerja bersama para penyintas Badai Pauline di Acapulco, Meksiko, 1998 (Korkmazlar & Bozkurt, 2021). Sebuah teknik *self-soothing* (menenangkan diri) secara sederhana yang melibatkan sentuhan lembut pada tubuh diri sendiri untuk menenangkan sistem saraf dan mengurangi stres yang mana teknik ini dilakukan sebanyak 1-2 kali selama 1 minggu atau bisa dilakukan saat waktu luang (Dayrit et al., 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Ramadhani et al., 2024) menunjukkan bahwa terapi *butterfly hug* terbukti efektif mampu meningkatkan kadar oksigen dalam darah serta membantu menenangkan emosi. Terapi ini juga berhasil mengatasi perasaan negatif dan trauma, serta berfungsi sebagai intervensi terapan yang dapat meredakan ketegangan hingga individu merasa lebih rileks. Melalui penerapan teknik *Butterfly hug*, terapi ini telah terbukti mampu meningkatkan rasa belas kasih diri atau *self compassion*. Hal ini didukung oleh pernyataan (Ramadhani et al., 2023) yang mengungkapkan bahwa penerimaan diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu tentang siapa dirinya sebenarnya dengan pandangan yang positif dan perlu dikembangkan oleh individu tersebut melalui usahanya sendiri. Individu dengan penerimaan diri yang baik memiliki kesadaran diri untuk menerima keadaan dirinya sendiri tanpa syarat dengan penuh keyakinan dan kemandirian saling menghargai dengan mengembangkan sifat manusia dari dalam dirinya sendiri (Funaidi & Hartini, 2021).

Menurut (Karoenia et al., 2024) terapi *butterfly hug* pada penderita hipertensi

memberikan banyak manfaat seperti meningkatkan pemahaman tentang cara menjaga kesehatan dan mencegah penyakit, mempromosikan gaya hidup sehat, meningkatkan keterampilan, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. *Association for Comprehensive Energy Positive* menyatakan bahwa cara ini dapat membuat hati nyaman, mengontrol emosi dan dapat menyeimbangkan otak kanan dan kiri. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi *butterfly hug* efektif dalam menurunkan masalah psikologis pada penderita hipertensi. Hal ini didukung oleh pernyataan (Ramadhani et al., 2023) yang mengungkapkan bahwa penerimaan diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu tentang siapa dirinya sebenarnya dengan pandangan yang positif dan perlu dikembangkan oleh individu tersebut melalui usahanya sendiri. Individu dengan penerimaan diri yang baik memiliki kesadaran diri untuk menerima keadaan dirinya sendiri tanpa syarat dengan penuh keyakinan dan kemandirian saling menghargai dengan mengembangkan sifat manusia dari dalam dirinya sendiri (Funaidi & Hartini, 2021).

Berdasarkan paparan latar belakang diatas bahwa peneliti tertarik untuk dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi *Butterfly hug* Peningkatan Kualitas Hidup dan *Self compassion* pada penderita hipertensi di Desa Karangbong Pajajaran”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *pre- eksperimental* dengan pendekatan *onergroup pretest-posttest*. Populasi 104, Sampel berjumlah 47 responden yang teknik purposive sampling. Penelitian ini diberikan terapi *butterfly hug*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner WHOQOL-BREF untuk mengukur kualitas hidup dan *Self compassion Scale* (SCS) untuk mengukur tingkat *self compassion* . Data yang diperoleh dianalisis menggunakan bantuan SPSS dengan *Uji Wilcoxon Signed Rank Test*.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Penderita Hipertensi Di Desa Karangbong Kecamatan Pajajaran Kabupaten Probolinggo pada bulan Juli 2025

Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
40-45 Tahun	23	48,9
46-50 Tahun	24	51,1
Jumlah	47	100

Berdasarkan tabel 5.1 diatas dapat diketahui bahwa distribusi usia responden cukup seimbang, dengan kelompok usia 46-50 tahun sebanyak 24 orang responden (51,1%). Sedikit lebih banyak dibandingkan kelompok usia 40-45 tahun yaitu 23 orang responden(48,9%). Hal ini menunjukkan bahwa penderita hipertensi dengan masalah psikologisnya di Desa Karangbong paling banyak berada pada rentang usia 46-50 tahun.

Tabel 5.2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Penderita Hipertensi Di Desa Karangbong Kecamatan Pajajaran Kabupaten Probolinggo pada bulan Juli 2025

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	6	12,8
Perempuan	41	87,2
Jumlah	47	100

Berdasarkan tabel 5.2 diatas, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden adalah perempuan yaitu sebanyak 41 orang (87,2%), sedangkan responden dengan jenis kelamin laki-laki hanya sebanyak 6 orang (12,8%).

Tabel 5.3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Pada Penderita Hipertensi Di Desa Karangbong Kecamatan Pajajaran Kabupaten Probolinggo pada bulan Juli 2025

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
PNS	2	4,3
Petani	11	23,4
Wirausaha	4	8,5
Tidak Bekerja	3	6,4
IRT	27	57,4
Jumlah	47	100

Berdasarkan tabel 5.3 diatas, diketahui bahwa sebagian besar responden berstatus sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 27 Orang (57,4%), kemudian responden dengan pekerjaan sebagai petani sebanyak 11 orang (23,4%), sebagai wirausaha sebanyak 4 orang (8,5%), responden yang tidak bekerja sejumlah 3 orang (6,4%) dan PNS hanya 2 orang saja (4,3%).

Tabel 5.4 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Pada Penderita Hipertensi Di Desa Karangbong Kecamatan Pajajaran Kabupaten Probolinggo pada bulan Juli 2025

Pendidikan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
SD	26	55,3
SMP	8	17,0
SMA	3	6,4
Sarjana	2	4,3
Tidak Sekolah	8	17,0
Jumlah	47	100

Berdasarkan tabel 5.4 diatas didapatkan tingkat pendidikan akhir, mayoritas responden terbanyak yaitu adalah pendidikan SD dengan jumlah 26 orang (55,3%), untuk pendidikan SMP sebanyak 8 orang (17,0%), responden dengan pendidikan SMA berjumlah 3 orang (6,4%), dan yang berpendidikan sarjana hanya ada 2 orang (4,3%), yang terakhir 8 orang lainnya (17,0%) itu tidak menjalani pendidikan formal atau tidak sekolah.

Data Khusus

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kualitas Hidup Sebelum Intervensi Pada Penderita Hipertensi Di Desa Karangbong Kecamatan Pajajaran Kabupaten Probolinggo pada bulan Juli 2025

Kualitas Hidup	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Buruk	39	83,0
Sangat Buruk	8	17,0
Jumlah	47	100

Berdasarkan tabel 5.6 didapatkan tingkat kualitas hidup penderita hipertensi di Desa Karangbong sebelum dilakukan intervensi *butterfly hug* memiliki kualitas hidup yang tergolong buruk, yaitu 39 responden (83,0%). Sementara itu sebanyak 8 orang (17,0%) mempunyai kualitas hidup yang sangat buruk.

Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat *Self compassion* Sebelum Intervensi Pada Penderita Hipertensi Di Desa Karangbong Kecamatan Pajajaran Kabupaten Probolinggo bulan Juli 2025

<i>Self compassion</i>	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Rendah	30	63,8
Sangat Rendah	17	36,2
Jumlah	47	100

Berdasarkan tabel 5.7 diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *self compassion* rendah yaitu sebanyak 30 orang (63,8%), sementara itu 17 orang (36,2%) berada di kategori *self compassion* sangat rendah.

Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kualitas Hidup Sesudah Intervensi Pada Penderita Hipertensi Di Desa Karangbong Kecamatan Pajajaran Kabupaten Probolinggo pada bulan Juli 2025

Kualitas Hidup	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Sangat Baik	25	53,2
Baik	22	46,8
Jumlah	47	100

Berdasarkan tabel 5.8 setelah dilakukan terapi *butterfly hug* didapatkan bahwa sebagian responden mempunyai kualitas hidup yang sangat baik setelah dilakukan intervensi *butterfly hug*, yaitu sebanyak 25 orang (53,2%). Dan sebanyak 22 responden (46,8%) mempunyai tingkat kualitas hidup dalam kategori baik.

Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat *Self compassion* Sesudah Intervensi Pada Penderita Hipertensi Di Desa Karangbong Kecamatan Pajajaran Kabupaten Probolinggo pada bulan Juli 2025

<i>Self compassion</i>	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Sangat Tinggi	21	44,7
Tinggi	26	55,3
Jumlah	47	100

Berdasarkan 5.9 didapatkan sesudah dilakukan intervensi sebagian besar responden sebanyak 21 orang (44,7%) itu mempunyai tingkat *self compassion* yang tinggi, sementara itu 26 responden (55,3%) berada di tingkat *self compassion* yang tergolong sangat tinggi.

Analisa Data

Tabel 5.9 Tabel silang Analisis Pengaruh Terapi *Butterfly hug* Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di Desa Karangbong Pejarakan

Terapi <i>Butterfly hug</i>	Kualitas Hidup								Total
	Sangat baik	%	Baik	%	Buruk	%	Sangat buruk	%	
Pre					39	83,0	8	17,0	47
Post	25	53,2	22	46,8					47

P Value = 0,000

Berdasarkan tabel silang diatas didapatkan hasil uji statistic dengan menggunakan windows SPSS *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan $\rho = 0,000$ dengan $\alpha = <0,05$ yang artinya ρ lebih kecil dibandingkan dengan α . Dari hasil tabulasi silang berdasarkan tabel data pada sebelum diberikan intervensi, kategori buruk sebanyak 39 responden (83.0%), kategori sangat buruk sebanyak 8 (17.0%) responden. Sesudah diberikan intervensi kualitas hidup dari total 39 responden diantaranya 24 responden (61.5%) sangat baik dan 15 responden (38.5%) baik, dari total 8 responden ada 1 responden (12.5%) sangat baik dan 7 responden (87.5%) baik.

Tabel 5.10 Tabel silang Analisis Pengaruh Terapi *Butterfly hug* Terhadap Peningkatan *Self compassion* Penderita Hipertensi Di Desa Karangbong Pejarakan

Terapi <i>Butterfly hug</i>	Kualitas Hidup								Total
	Sangat tinggi	%	tinggi	%	rendah	%	Sangat rendah	%	
Pre					30	63,8	17	36,2	47
Post	21	44,7	26	55,3					47

P Value = 0,000

Berdasarkan tabel silang diatas didapatkan hasil uji statistic nilai ρ Value = 0,000 dengan $\alpha = <0,05$ yang artinya ρ lebih kecil dibandingkan dengan α . Dari tabulasi silang berdasarkan tabel data sebelum diberikan intervensi, kategori rendah 30 responden (63,8%), kategori sangat rendah sebanyak 17 (36,2%). Sesudah diberikan intervensi atau *post test self compassion* dari total 30 responden diantaranya 12 responden (40,0%) sangat tinggi dan 18 responden (60,0%) tinggi. Dari total 17 responden ada 9 responden (52,9%) sangat tinggi dan 8 responden (47,1%) tinggi

PEMBAHASAN

^Mengidentifikasi Tingkat Kualitas Hidup Sebelum Diberikan Intervensi *Butterfly hug* Pada Penderita Hipertensi Di Desa Karangbong Pajarakan

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.5, didapatkan hasil tingkat kualitas hidup penderita hipertensi di Desa Karangbong sebelum dilakukan intervensi *butterfly hug* memiliki kualitas hidup yang tergolong buruk, yaitu 39 responden (83,0%). Sementara itu sebanyak 8 orang (17,0%) mempunyai kualitas hidup yang sangat buruk.

Kualitas hidup adalah persepsi individu terhadap posisinya dalam kehidupan konteks budaya tempat mereka tinggal dan sistem nilai dimana individu hidup, serta hubungannya dengan tujuan, harapan, standar, dan perhatian (Dhia Wita Nadhifa, 2024). Pada penderita hipertensi, kualitas hidup merujuk pada pemahaman individu mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik, psikologis, sosial dan lingkungan dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Priyanto, 2024). Dalam penelitian (Mardikaningsih & Kurniasari, 2024) mengatakan kualitas hidup merupakan aspek utama dan signifikan karena dapat menjadi indikator penting dalam mengevaluasi kondisi menyeluruh seseorang dengan penyakit hipertensi. Salah satu indikatornya adalah kemampuan individu untuk tetap menjalani aktivitas mandiri, mempertahankan hubungan sosial yang baik. Hal ini meliputi pengelolaan stress serta keterlibatan aktif dalam perawatan (Indrayogi et al., 2022).

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kualitas hidup seseorang, menurut (Budiono & Rivai, 2021) faktor-faktor tersebut meliputi kondisi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Akses terhadap informasi kesehatan seperti edukasi tentang manajemen hipertensi, gaya hidup sehat, serta keteraturan kontrol ke fasilitas kesehatan berperan besar dalam membentuk persepsi dan pengalaman kualitas hidup pasien (Prameswari & Wulandari, 2024). Selain itu, dukungan sosial dari keluarga dan masyarakat juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan penderita dalam mengelola penyakit dan menjaga stabilitas emosional. Pola hidup seperti pengelolaan stres, konsumsi makanan sehat, dan kepatuhan terhadap pengobatan menjadi faktor pendukung penting dalam meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi (Hidayati et al., 2023).

Berdasarkan uraian diatas, sebelum diberikan intervensi *butterfly hug* responden masih dalam kategori tingkat kualitas hidup buruk, hal ini ditandai oleh beberapa faktor, seperti tingginya tekanan hidup yang dialami secara berkepanjangan, permasalahan ekonomi yang menghambat pemenuhan kebutuhan dasar, serta kurangnya keterampilan dalam mengelola emosi secara efektif. Banyak responden yang tidak memiliki strategi coping yang memadai sehingga lebih rentan terhadap stress dan tekanan psikologis. Hal ini juga di dukung oleh observasi saat di lapangan penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden tampak mudah tersinggung dan mudah mengeluh yang mencerminkan rendahnya kualitas hidup secara umum. Responden belum pernah mendapatkan edukasi mengenai teknik relaksasi seperti *butterfly hug* dan belum memahami pentingnya penerimaan diri dalam proses penyembuhannya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nadidah et al., 2024) bahwa intervensi sederhana yang bersifat psikologis seperti stimulasi bilateral dapat meningkatkan ketenangan emosi dan berdampak langsung terhadap kualitas hidup penderita hipertensi.

Mengidentifikasi Tingkat *Self compassion* Sebelum Diberikan Intervensi *Butterfly hug* Pada Penderita Hipertensi Di Desa Karangbong Pajarakan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *self compassion* rendah yaitu sebanyak 30 orang (63,8%), sementara itu 17 orang (36,2%) berada di kategori *self compassion* sangat rendah.

Self compassion adalah sikap baik, pengertian dan penuh kasih sayang terhadap diri sendiri, terutama saat menghadapi kesulitan atau kegagalan (Kawitri et al., 2020). Kondisi ini memperkuat pernyataan Neff (2020) bahwa individu dengan tingkat self-compassion yang rendah cenderung mengalami peningkatan stres, depresi, dan kecemasan yang dapat memperburuk kondisi fisik, termasuk tekanan darah tinggi (Wiffida et al., 2022). Tidak sedikit dari responden yang dalam wawancara menyatakan sering merasa menjadi "beban keluarga" atau karena tidak bisa bekerja seperti dulu. Pikiran-pikiran tersebut menjadi bukti nyata bahwa banyak dari mereka yang masih memendam rasa kecewa dan penolakan terhadap kondisi kesehatannya.

Menurut penelitian (Karinda, 2020) Aspek-aspek dalam self-compassion seperti self-kindness, common humanity, dan mindfulness belum sepenuhnya berkembang pada sebagian besar responden. Banyak di antara mereka yang tidak menunjukkan sikap memaafkan diri sendiri, serta kurang menyadari bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia secara umum. Hal ini berpotensi menyebabkan respon maladaptif terhadap tekanan yang dihadapi, seperti menarik diri dari lingkungan sosial atau enggan mengikuti kegiatan kesehatan yang dianjurkan.

Berdasarkan uraian diatas, responden masih dalam kategori rendah pada tingkat *self compassion* . Hal ini ditandai oleh mayoritas responden masih dipengaruhi oleh faktor lingkungan, usia. Lingkungan yang kurang suportif, ditambah dengan usia lanjut yang cenderung lebih sulit menerima perubahan, membuat responden mengalami hambatan dalam memahami, menerima, dan merawat dirinya sendiri secara emosional. Selain itu, kurangnya edukasi kesehatan mental juga turut dipengaruhi dengan rendahnya self-compassion. Berdasarkan hasil observasi saat penelitian, beberapa responden menunjukkan gejala seperti mudah tersinggung, tidak sabar, serta menunjukkan sikap apatis atau kurang peduli terhadap kesehatannya sendiri. Dalam konteks ini, dapat dikatakan bahwa rendahnya self-compassion dapat menjadi hambatan dalam proses pemulihan dan peningkatan kualitas hidup.

Sejalan dengan penelitian Neff & Germer (2021), individu dengan self-compassion yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menghadapi stres, lebih mudah mengalami depresi, serta memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah dibandingkan mereka yang memiliki self-compassion tinggi. Hal ini menegaskan bahwa penguatan self-compassion perlu menjadi bagian penting dalam pendekatan terapeutik bagi penderita penyakit kronis seperti hipertensi (Agin-liebes et al., 2023).

Kondisi tersebut menunjukkan urgensi adanya intervensi yang mampu meningkatkan self-awareness, penerimaan diri, dan sikap positif terhadap pengalaman hidup (Monfared et al., 2022). *Butterfly hug Therapy* dipilih sebagai salah satu pendekatan yang dapat membantu individu mengakses emosi mereka dengan lebih lembut dan menerima pengalaman masa kini secara lebih penuh, tanpa menghakimi. Teknik ini diyakini dapat membantu mengaktifkan sistem pengaturan emosi positif dalam otak, mengurangi *overthinking* dan rasa bersalah, serta mendorong pemulihan emosional. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arifin & Lestari (2021), tingkat self-compassion yang rendah sering kali ditemukan pada kelompok usia dewasa lanjut dengan penyakit kronis, di mana beban penyakit yang berkepanjangan memengaruhi persepsi diri secara negatif. Individu dalam kategori ini cenderung merasa gagal dalam menjalani hidup sehat, yang akhirnya menimbulkan tekanan emosional berkepanjangan. Hal ini menjadi tantangan tersendiri dalam upaya pemulihan, karena kurangnya kasih sayang terhadap diri sendiri membuat mereka kesulitan dalam menerima dukungan dan mengikuti proses perawatan secara optimal (Saulsman et al., 2022).

Mengidentifikasi Tingkat Kualitas Hidup Sesudah Diberikan Intervensi *Butterfly hug* Pada Penderita Hipertensi Di Desa Karangbong Pajarakan

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan terapi *butterfly hug* didapatkan bahwa sebagian responden mempunyai kualitas hidup yang sangat baik setelah dilakukan intervensi *butterfly hug*, yaitu sebanyak 25 orang (53,2%). Dan sebanyak 22 responden (46,8%) mempunyai tingkat kualitas hidup dalam kategori baik.

Menurut Notoatmodjo (2020), kualitas hidup merupakan persepsi individu terhadap posisinya dalam kehidupan yang mencakup dimensi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Teori ini diperkuat oleh World Health Organization (WHOQOL, 1995) yang menyatakan bahwa kualitas hidup merupakan konsep subjektif yang berkaitan dengan kepuasan individu terhadap kondisi kesehatannya, hubungan sosial, serta kemampuan dalam menjalani aktivitas harian secara mandiri (Ananta et al., 2022).

Temuan dalam penelitian (Wahyuningsih et al., 2023) menunjukkan bahwa kualitas hidup pada penderita hipertensi dipengaruhi oleh kemampuan dalam mengelola stres dan dukungan sosial yang diterima setelah diberikan intervensi *Butterfly hug* (Yuliana et al., 2024). Selain itu, kualitas hidup yang kurang optimal pada penderita hipertensi sering kali disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam menenangkan diri, serta kurangnya keterampilan untuk merespons tekanan emosional yang muncul akibat kondisi penyakit kronis yang dialami (Budiono & Rivai, 2021).

Berdasarkan uraian di atas, sebagian besar responden penderita hipertensi di Desa Karangbong Pajajaran menunjukkan peningkatan kualitas hidup yang baik setelah diberikan intervensi terapi *Butterfly hug*. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi tersebut mampu membantu responden dalam mengelola emosi, menurunkan tingkat stres, serta meningkatkan penerimaan diri dan hubungan sosial yang lebih positif. Berdasarkan observasi di lapangan penelitian, responden yang tergolong dalam kategori kualitas hidup sangat baik terlihat lebih tenang dalam menghadapi tekanan, lebih sabar dalam bersosialisasi, dan mampu menerima kondisi kesehatannya dengan lebih terbuka. Sejalan dengan penelitian (Indrawati & Sulistyawati.,2022) yang menunjukkan bahwa terapi *Butterfly hug* efektif dalam menurunkan stres dan meningkatkan kualitas hidup pada penderita penyakit kronis, hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya dampak positif yang signifikan terhadap aspek psikologis responden.

Sementara itu, beberapa responden yang berada dalam kategori baik menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan, meskipun masih terdapat sedikit kendala dalam mempertahankan konsistensi praktik *Butterfly hug* di rumah. Mereka juga mulai menunjukkan kemampuan dalam berpikir positif terhadap diri sendiri dan memiliki pandangan hidup yang lebih optimis. Secara umum, hasil ini menunjukkan bahwa pemberian terapi *Butterfly hug* dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pada penderita hipertensi, terutama jika dilakukan secara teratur dan disertai dengan dukungan lingkungan yang positif (Ramadhani et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian terapi *Butterfly hug* secara rutin dan konsisten dapat menjadi salah satu bentuk terapi sederhana namun efektif, terutama dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan kualitas hidup penderita hipertensi (Dayrit et al., 2023). Dengan pendekatan yang tepat dan dukungan lingkungan yang baik, intervensi ini berpotensi diterapkan secara lebih luas dalam pelayanan kesehatan berbasis komunitas.

Mengidentifikasi Tingkat *Self compassion* Sesudah Diberikan Intervensi *Butterfly hug* Pada Penderita Hipertensi Di Desa Karangbong Pajajaran

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sesudah dilakukan intervensi sebagian besar responden sebanyak 21 orang (44,7%) itu mempunyai tingkat *self compassion* yang tinggi, sementara itu 26 responden (55,3%) berada di tingkat *self compassion* yang tergolong sangat tinggi.

Berdasarkan penelitian (Muris et al., 2023) *Self compassion* merupakan bentuk sikap positif terhadap diri sendiri ketika menghadapi suatu penderitaan atau tekanan. Salah satunya yaitu kemampuan menerima diri apa adanya, termasuk saat menghadapi penyakit kronis seperti hipertensi (K. Neff, 2021). Bila seseorang tidak memiliki *self compassion* yang cukup, maka akan mudah merasa tertekan serta mengalami kesulitan dalam menerima kondisi kesehatannya, yang akhirnya akan berdampak terhadap kualitas hidupnya. Sejalan dengan penelitian (Ewert, 2021) hal terpenting dalam meningkatkan *self compassion* adalah kesadaran diri, penerimaan tanpa menghakimi, dan kemampuan memberi kebaikan pada diri sendiri ditengah situasi sulit.

Menurut (Wiffida et al., 2022) faktor faktor yang mempengaruhi tingkat *self compassion* pada penderita hipertensi meliputi usia, tingkat pendidikan, dan pengalaman

hidup, serta dukungan sosial yang diterima. Individu yang lebih kuat, namun tetap memerlukan bimbingan dan intervensi emosional yang tepat agar mampu merespon tekanan hidup secara sehat. Dalam penelitian (Apsari & Utomo, 2024) pada seseorang yang mempunyai *self compassion* rendah jika diberikan latihan secara rutin atau terapi berbasis kasih sayang terhadap diri sendiri seperti *butterfly hug* akan lebih mudah memahami dan menerapkan sikap *self compassion* dalam kehidupan sehari-hari, terutama menghadapi tekanan hidupnya.

Berdasarkan uraian diatas, tingkat *self compassion* pada responden penderita hipertensi di Desa Karangbong Pajajaran mayoritas berada pada kategori tinggi setelah diberikan intervensi *butterfly hug* secara rutin. Responden mampu memahami dan menerapkan sikap kasih sayang terhadap diri sendiri dengan baik, seperti menerima kondisi yang dialami dan mengurangi kritik terhadap diri sendiri. Intervensi diberikan dengan pendekatan relaksasi emosional menggunakan teknik *butterfly hug*. Keluarga juga menyampaikan bahwa responden mulai tampak lebih tenang dalam menjalani pengobatan dan tidak mudah marah saat menghadapi tekanan. Hal ini penting karena pengelolaan emosi pada penderita hipertensi sangat bergantung pada kesadaran, pemahaman, serta kemauan dari individu itu sendiri untuk merawat kesehatan secara menyeluruh, baik fisik maupun mental.

Selain itu faktor usia juga mempengaruhi tingkat *self compassion* pada penderita hipertensi. Responden di Desa Karangbong yang berusia 40-45 tahun cenderung lebih terbuka, kooperatif dan mudah diarahkan dalam mengikuti pelaksanaan terapi *butterfly hug*. Mereka tampak lebih mudah menerima kondisinya dirinya dan bersedia mengelola emosi dengan baik. Sementara itu, responden yang berusia 46-50 tahun justru menunjukkan sikap tertutup terhadap perubahan, dan tampak enggan menerima masukan. Hal ini dapat disebabkan oleh kebiasaan hidup yang telah terbentuk lama serta minimnya kesadaran untuk berubah. Sejalan dengan penelitian (Muris et al., 2023) tingkat kematangan emosional tidak selalu sebanding dengan usia biologis, beberapa individu justru mengalami hambatan psikologis seiring bertambahnya usia karena kurangnya dukungan sosial dan mental sejak awal.

Menganalisis Pengaruh Terapi *Butterfly hug* Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup dan *Self compassion* Pada Penderita Hipertensi Di Desa Karangbong Pajajaran

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan ada pengaruh Terapi *Butterfly hug* terhadap Peningkatan Kualitas Hidup dan *Self compassion* pada penderita hipertensi di Desa Karangbong Kecamatan Pajajaran Kabupaten Probolinggo. Hal ini di buktikan hasil ρ Value yaitu 0,000 yang artinya nilai ρ Value $0,000 < \alpha = 0,05$.

Butterfly hug atau gerakan kupu kupu merupakan pelukan memeluk diri yang memberikan ketenangan sehingga mempunyai pengaruh besar terhadap penurunan ketegangan, meredakan stress, dan kecemasan yang dialami oleh seseorang (Lazzaroni et al., 2021). Terapi *Butterfly hug* berkontribusi dalam membantu penderita hipertensi mengelola tekanan psikologis dan emosi negatif yang berpotensi memperburuk kondisi kesehatan. Tujuan dari terapi *butterfly hug* ini adalah untuk menciptakan ketenangan emosional melalui gerakan pelukan dalam diri yang menstimulasi sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh menjadi lebih rileks (Chu, 2024). *Butterfly hug* juga merupakan metode pembelajaran diri dalam mengelola emosi negatif melalui praktik pengulangan dan kesadaran penuh akan kondisi diri (Barcelo et al., 2024). Sejalan dengan penelitian (Nadidah et al., 2024) bahwa terapi *butterfly hug* mampu meningkatkan *self compassion* dan memperbaiki kualitas hidup karena dilakukan dengan pendekatan sederhana yang bisa diterapkan secara mandiri dan membentuk perilaku hidup sehat secara mandiri juga konsisten.

Menurut penelitian (Ramadhani et al., 2024) kualitas hidup dan *self compassion* pada penderita hipertensi dapat ditingkatkan melalui pemberian terapi *butterfly hug*. Penambahan

informasi untuk penderita hipertensi mengenai teknik *butterfly hug* dikombinasikan dengan pendekatan edukatif yang sederhana dan menyenangkan (Lazzaroni et al., 2021). Pendekatan ini menekankan pada keterlibatan langsung pada responden melalui demonstrasi dan praktik bersama serta penjelasan verbal, sehingga memudahkan responden memahami manfaat terapi dan cara melakukannya secara mandiri sesuai SOP dan MODUL agar menjadikan suasana lebih menyenangkan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kualitas hidup pada penderita hipertensi usia 40-50 tahun setelah diberikan intervensi *butterfly hug* dari total 39 responden berkategori buruk, diantaranya 24 responden (61,5%) berkategori sangat baik dan ada 15 responden (38,5%) berkategori baik. Dari total 8 responden dengan kategori sangat buruk, setelah diberikan intervensi ada 1 responden (12,5%) berkategori sangat baik dan 7 responden (87,5%) berkategori baik.

Dari hasil tersebut menurut asumsi peneliti 25 responden tersebut dipengaruhi oleh adanya keterlibatan aktif saat pemberian terapi *Butterfly hug*, tingkat pemahaman yang baik terhadap instruksi terapi, serta konsistensi dalam melakukan latihan secara mandiri di rumah. Selain itu, faktor lingkungan yang mendukung, seperti adanya dukungan dari keluarga dan pendekatan interpersonal yang diberikan secara menyenangkan dan sederhana, juga menjadi pendorong utama keberhasilan intervensi. Responden yang menunjukkan peningkatan kualitas hidup ke dalam kategori sangat baik umumnya memiliki kesiapan mental untuk berubah, motivasi tinggi untuk sembuh, dan mampu beradaptasi dengan terapi non-farmakologis yang diberikan. Sementara itu, 22 responden yang hanya mengalami peningkatan ke kategori baik kemungkinan dipengaruhi oleh kondisi psikologis yang masih labil atau adanya faktor eksternal seperti beban pekerjaan (masalah ekonomi), kurangnya dukungan sosial, atau keterbatasan dalam melakukan terapi secara rutin. Sejalan dengan penelitian (Ananta et al., 2022) bahwa faktor eksternal seperti dukungan sosial, kondisi lingkungan, dan tekanan pekerjaan memiliki peran penting dalam mempengaruhi kualitas hidup seseorang, terutama pada seseorang yang mengalami tekanan dalam hidupnya. Faktor-faktor tersebut dapat menjadi penghambat dalam penerapan gaya hidup sehat dan mengurangi efektivitas terapi yang diberikan.

Pada hasil penelitian tingkat *self compassion* pada penderita hipertensi usia 40-50 tahun pada penderita hipertensi di Desa Karangbong setelah diberikan terapi *butterfly hug* dari total 30 responden dengan kategori rendah, diantaranya 12 responden (40,0%) berkategori sangat tinggi dan 18 responden (60,0%) berkatagori tinggi. Dari total 17 responden dengan kategori sangat rendah, ada 9 responden (52,9%) beerkategori sangat tinggi dan 8 responden (47,1%) berkategori tinggi.

Berdasarkan uraian tersebut menurut asumsi peneliti, dari 21 responden yang mengalami peningkatan *self compassion* ke dalam kategori sangat tinggi, hal ini diduga dipengaruhi oleh kesiapan mental individu dalam menerima kondisi dirinya, serta keterlibatan emosional selama proses terapi. Responden menunjukkan kemampuan untuk memahami dan menerapkan makna *Butterfly hug* sebagai bentuk kasih sayang terhadap diri sendiri. Edukasi yang diberikan dengan cara yang menyenangkan, empatik, dan tidak menghakimi, memudahkan mereka untuk terhubung dengan emosi yang selama ini terpendam. Dukungan moral dari keluarga juga memperkuat proses internalisasi nilai-nilai *self compassion* yang diajarkan melalui terapi. Sementara itu, 26 responden yang berada dalam kategori tinggi kemungkinan masih menghadapi hambatan dalam membangun penerimaan diri secara utuh. Beberapa dari mereka mungkin memiliki pengalaman masa lalu yang belum terselesaikan, kurang terbiasa merefleksikan emosi secara mendalam, atau masih merasa canggung saat melakukan teknik *Butterfly hug* secara mandiri. Faktor lingkungan juga turut mempengaruhi, seperti kurangnya komunikasi yang suportif dalam keluarga, tekanan sosial, atau tidak adanya waktu tenang untuk praktik pribadi. Sejalan dengan penelitian

(Wiffida et al., 2022) bahwa faktor lingkungan seperti hubungan keluarga dan dukungan emosional memiliki peran penting dalam pembentukan *self compassion*, khususnya dalam kelompok usia dewasa yang rentan terhadap tekanan mental (Mistretta & Davis, 2021).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa intervensi yang digunakan dalam meningkatkan *self compassion* dan kualitas hidup pada penderita hipertensi adalah terapi *Butterfly hug*. Terapi ini tidak hanya berfungsi sebagai teknik relaksasi emosional, tetapi juga mampu membantu individu untuk lebih mengenal, memahami, dan menerima dirinya sendiri melalui stimulasi bilateral yang menenangkan. Dalam pelaksanaannya, terapi ini disampaikan dengan pendekatan yang interaktif dan menyenangkan agar lebih mudah dipahami dan dilakukan oleh responden. Peneliti menyampaikan terapi ini dengan pendekatan interpersonal dan empatik, sehingga responden merasa dihargai, nyaman, dan lebih terbuka dalam mengikuti setiap tahap terapi.

Sebagai rencana tindak lanjut dari hasil penelitian ini, peneliti menyarankan agar terapi *Butterfly hug* dapat terus dilaksanakan secara berkelanjutan, terutama di lingkungan masyarakat seperti Desa Karangbong. Penyuluhan dan praktik terapi secara berkala perlu dilakukan agar responden dapat mempertahankan kemampuan pengelolaan emosi dan meningkatkan *self compassion* serta kualitas hidup mereka secara mandiri. Selain itu, pelatihan bagi kader kesehatan atau perawat komunitas juga penting dilakukan agar mereka mampu menjadi fasilitator dalam menerapkan terapi ini di wilayahnya masing-masing. Peneliti juga merekomendasikan penyusunan media edukatif seperti leaflet, modul, atau video tutorial yang berisi panduan terapi *Butterfly hug* secara sederhana, sehingga dapat digunakan sebagai alat bantu praktik mandiri di rumah. Kolaborasi dengan Puskesmas setempat sangat diperlukan agar terapi ini dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis dalam program pelayanan kesehatan bagi penderita hipertensi.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa pengaruh terapi *butterfly hug* terhadap peningkatan kualitas hidup dan *self compassion* pada penderita hipertensi di Desa Karangbong Kecamatan Pajajaran Kabupaten Probolinggo, didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Kualitas hidup pada penderita hipertensi di Desa Karangbong Pajajaran sebelum diberikan intervensi *Butterfly Hug* dalam kategori buruk sebanyak 39 responden (83,0%).
2. Kualitas hidup pada penderita hipertensi di Desa Karangbong Pajajaran sesudah diberikan intervensi *Butterfly Hug* dalam kategori sangat baik sebanyak 25 responden (53,2%).
3. *Self compassion* pada penderita hipertensi di Desa Karangbong Pajajaran sebelum diberikan intervensi *Butterfly Hug* dalam kategori rendah sebanyak 30 responden (63,8%).
4. *Self compassion* pada penderita hipertensi di Desa Karangbong Pajajaran sesudah diberikan intervensi *Butterfly Hug* sebanyak 26 responden (55,3%) dengan kategori tinggi.
5. Ada pengaruh Terapi *Butterfly hug* terhadap peningkatan Kualitas Hidup dan *Self compassion* pada penderita hipertensi di Desa Karangbong Kecamatan Pajajaran Kabupaten Probolinggo. Tingkat kualitas hidup (P Value = 0,000) dan tingkat *self compassion* (P Value = 0,000)

Saran

Bagi Institusi Pendidikan

Bagi Institusi Pendidikan Diharapkan institusi pendidikan keperawatan dapat memasukkan terapi *Butterfly hug* sebagai salah satu materi dalam intervensi keperawatan non-farmakologis, khususnya yang berkaitan dengan manajemen stres, pengelolaan emosi, serta peningkatan kualitas hidup pasien dengan penyakit kronis seperti hipertensi.

Bagi Profesi Perawat

Bagi Profesi Keperawatan Perawat diharapkan dapat memanfaatkan terapi *Butterfly hug* sebagai salah satu bentuk pendekatan terapeutik untuk meningkatkan self-compassion dan kualitas hidup pasien lansia dengan hipertensi, khususnya dalam praktik keperawatan gerontik di komunitas.

Bagi Lahan Penelitian

Bagi Lahan Penelitian disarankan agar instansi pelayanan kesehatan seperti puskesmas dan posyandu dapat mengintegrasikan terapi *Butterfly hug* dalam program edukasi atau penyuluhan kepada lansia penderita hipertensi guna mendukung upaya peningkatan kesehatan secara holistik.

Bagi Responden

Bagi responden diharapkan dapat menerapkan terapi *Butterfly hug* secara mandiri di rumah sebagai salah satu cara relaksasi yang mudah, murah, dan efektif untuk membantu mengelola emosi, menurunkan ketegangan, serta memperbaiki pandangan terhadap diri sendiri.

Bagi Peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi pemahaman tentang pengaruh terapi *Butterfly hug* terhadap peningkatan kualitas hidup dan self-compassion pada penderita hipertensi. serta dapat menjadi sarana bagi peneliti untuk mempraktikkan ilmu yang telah diperoleh selama di bangku perkuliahan melalui penerapan langsung di lapangan

Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, sehingga disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan jangka waktu lebih panjang, melibatkan jumlah responden yang lebih besar, atau membandingkan efektivitas *Butterfly hug* dengan teknik relaksasi lainnya guna memperkaya bukti ilmiah dan efektivitas intervensi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, N. R., Mustofa, S., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Lampung, U., Fisiologi, B., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2023). *Hipertensi : Gambaran Umum Hypertension : An Overview. 11*, 128–138.
- Agin-Liebes, G., Nielson, E. M., Zingman, M., Kim, K., Haas, A., Lindsey, T., Rogers, U., Bogenschutz, M., & Chubrich, R. T. (2023). *Psychology Of Addictive Behaviors*.
- Alamsyah, Yunus, M., Samsir, Sulasri, & Botutihe, F. (2020). *Hubungan Hipertensi Dengan Penyakit Jantung Koroner Di Ruang Icu Rumah Sakit Tk. Ii Pelamonia Makassar. 1(1)*, 11–19.
- Alyssia, N., & Amalia, N. (2022). *Scooping Review : Pengaruh Hipertensi Terhadap Penyakit Jantung Koroner. 73–78*.
- Ananta, S. C., Imron, M., & Prasetyawan, F. (2022). *Java Health Journal Analisis Perbaikan*

- Kualitas Hidup Pada Pasien Terapi Antihipertensi Di Puskesmas Rejoso.* 9(2), 1–11.
- Andriani, A., Kurniawati, D., Khoiry, A., & Lubis, S. (2023). *Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kualitas Hidup (Quality Of Life) Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Bukittinggi Tahun 2022.* 7, 48–52.
- Apsari, D. A., & Utomo, H. B. (2024). *Pentingnya Self-Compassion Bagi Kesehatan Mental Individu (.* 4(1), 25–33.
- Barcelo, A., Garcı, J., Navarrete, J., Feliu-Soler, A., Luciano, J. V, Baer, R., Kuyken, W., & Montero-Marin, J. (2024). *Exploring The Relationship Between Self-Compassion And Compassion For Others: The Role Of Psychological Distress And Wellbeing.* <https://doi.org/10.1177/10731911231203966>
- Budiono, N. D., & Rivai, A. (2021). *Research Article Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia.* 10, 371–379. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.621>
- Chu, L. (2024). *Effect Of Compassion Fatigue On Emotional Labor In Female Nurses : Moderating Effect Of.* 1–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0301101>
- Daud, M., & Siswanti, D. N. (2023). *Dampak Dukungan Sosial Dan Kesepian Terhadap Kualitas Hidup : Studi Pada Lansia Di Kota Makassar.* 1867–1875.
- Dayrit, A. C. D., Claire, A., Vega, R. Dela, & Flores, M. J. V. (2023). *Effectiveness Of The Butterfly hug Method To The Level Of Healthcare Facility : Basis For Adjunct Therapy.* 1(2), 185–209.
- Dermawan, A. C., Fahdi, F. K., & Hidayati, R. (2024). *Evaluasi Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Lansia.* 15(02), 122–128. <https://doi.org/10.54630/jk2.v15i1.320>
- Dhia Wita Nadhifa. (2024). *Self-Compassion , Spiritualitas Dan Kualitas Hidup Pada Lansia.* 8(3), 309–316.
- Dinkes Jawa Timur. (2023). *Buku Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2023.*
- Dinkes Kabupaten Probolinggo. (2023). *Kabupaten Probolinggo Tahun 2023.*
- Dismiantoni, N., Anggunan, & Nia Triswanti, R. K. (2020). *Artikel Penelitian Hubungan Merokok Dan Riwayat Keturunan Dengan Kejadian Hipertensi.* 9(1), 30–36. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.214>
- Dyah, P., Lestari, A., & Ediati, A. (2022). *Self compassion Dan Stres Pengasuhan Orang Tua Di Masa Pandemi Covid-19.* 270–276.
- Edi Ruhmadi, & Budi, H. A. (2021). *Monograf Quality Of Life Pada Pasien Terminal Illness.*
- Ekaningrum, A. Y. (2021). *Hubungan Asupan Natrium, Lemak, Gangguan Mental Emosional, Dan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Dewasa Di Dki Jakarta.* 10, 82–92.
- Ewert, C. (2021). *Self-Compassion And Coping : A Meta-Analysis.* 1063–1077.
- Fan, L. M., Liu, F., Du, J., Geng, L., & Li, J. (2022). *Inhibition Of Endothelial Nox2 Activation By Lmh001 Protects Mice From Angiotensin Ii-Induced Vascular Oxidative Stress, Hypertension And Aortic Aneurysm.* *Redox Biology*, 51(February), 102269. <https://doi.org/10.1016/j.redox.2022.102269>
- Fitri, A. S., Sariatmi, A., Nandini, N., Masyarakat, J. K., Masyarakat, F. K., & Diponegoro, U. (2021). *Penatalaksanaan Hipertensi Pada Era Adaptasi.* 17(2), 105–112. <https://doi.org/10.31983/link.v17i2.6966>
- Fuchs, F. D., & Whelton, P. K. (2020). *High Blood Pressure And Cardiovascular Disease. Cvd,* 285–292. <https://doi.org/10.1161/hypertensionaha.119.14240>
- Funaidi, P., & Hartini, S. (2021). *Penerimaan Diri Pada Remaja Panti Asuhan Puteri Aisyiyah Medan.* 14(1), 17–21.
- Herdian, P. D., & Farapti, F. (2023). *Hubungan Obesitas Dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia : 4,* 6443–6449.
- Herdriani, P., & Runturambi, A. J. S. (2022). *Kualitas Hidup Warga Binaan Pemasyarakatan*

- (Wbp) Yang Mengikuti Layanan Rehabilitasi Di Lapas Narkotika Jakarta Berdasarkan Whoqol-Bref. 7(6).
- Hidayat, A. A. A. (2018). *Buku Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis Data*.
- Hidayati, L., Amanda, R., & Samara, S. (2023). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Siswa (Definisi Kesejahteraan Subjektif)*. 1(3).
- Indrayogi, I., Priyono, A., & Asyisya, P. (2022). *Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pemberdayaan Lansia Produktif , Gaya Hidup Sehat Dan Aktif Universitas Majalengka Pendahuluan Kesehatan Pada Kehidupan Merupakan Salah Satu Unsur Yang Dipandang Penting Dalam Kesejahteraan Umum . Menurut Undang- U. 3(1), 185–191*.
- Iqbal, M. F., & Handayani, S. (2022). *Terapi Non Farmakologi Pada Hipertensi*. 6(1).
- Izdonaite, I., & Laura, M. (2024). *Disposition Of Improving Quality Of Life In Older Adults : The Case Of Lithuania. Aging Clinical And Experimental Research, 1–9*.
<https://doi.org/10.1007/S40520-023-02687-2>
- Kamila, A. Z., Vidyarini, A., Furqan, M., Gizi, P. S., & Kesehatan, F. I. (2024). *Jurnal Riset Gizi The “Cerdik” Program Improves Hypertension Prevention Behavior In Patients Aged 45-54 Years*. 12(1), 20–25.
- Karinda, F. B. (2020). *Cognicia Belas Kasih Diri (Self compassion) Pada Mahasiswa Cognicia*. 8(2), 234–252.
- Karoenia, A. R., Fika, E. F., Safitri, I., Sari, T., Yunere, F., Studi, P., Keperawatan, I., Kesehatan, F. I., Indonesia, U. P., & Hug, B. (2024). *Edukasi Dan Demonstrasi Terapi Butterfly hug : Untuk*. 1(2), 149–155.
- Kawitri, A. Z., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2020). *Peran Self-Compassion Terhadap Dimensi-Dimensi Kualitas Hidup Kesehatan Pada Remaja Panti Asuhan*. 7(2016), 1–18. <https://doi.org/10.15575/Psy.V7i1.4406>
- Kemendes. (2023). *Prevalensi , Dampak , Serta Upaya Pengendalian Hipertensi & Diabetes Di Indonesia*.
- Keppkn. (2021). *Buku Pedoman Dan Standar Etik Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Nasional*.
- Khomaedy, A., Ro’isah, R., & Isnawati, I. A. (2024). *Hubungan Beban Keluarga Dan Keaktifan Senam Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Pategalan Kecamatan Jatibanteng*.
- Korkmazlar, U., & Bozkurt, B. (2021). *Emdr Group Protocol With Children : A Field Study. February 2020*. <https://doi.org/10.1891/1933-3196.14.1.13>
- Laili, N., Muchsin, E. N., & Erlina, J. (2022). *Optimalisasi Penerapan Dietary Approaches To Stop Hypertension (Dash) Pada Penderita Hipertensi*. 02(04), 318–326.
<https://doi.org/10.56359/Kolaborasi>
- Lastri Fitria, Yarmaliza, & Zalmaliza. (2022). *Resiko Kejadian Hipertensi Desa Purwodadi Tahun Hipertensi Dikenal Sebagai Non Communicable Dease Yang Dapat Menimbulkan Terjadinya Komplikasi*. 08(1), 73–82.
- Lazzaroni, E., Invernizzi, R., Fogliato, E., & Pagani, M. (2021). *Coronavirus Disease 2019 Emergency And Remote Eye Movement Desensitization And Reprocessing Group Therapy With Adolescents And Young Adults : Overcoming Lockdown With The Butterfly hug*. 12(August), 1–9. <https://doi.org/10.3389/Fpsyg.2021.701381>
- Lie, N., Konsep, M., Dalam, M., & Aka, D. S. T. (2023). *Memahami Konsep Meditasi Dalam Kajian Sutta-Sutta Dalam Suttapi T Aka*. 4(2), 1–14.
<https://doi.org/10.53565/Patisambhida.V4i2.1040>