



TERAPI BUTTERFLY HUG DALAM MENGURANGI KECEMASAN PADA LANSIA

Elvrinica Christina

STIKES Mitra Adiguna Palembang



*Elvrinica Christina

Email : celvrinicaabong@gmail.com

HP: 0811-7886-997

Kata Kunci:

Terapi Butterfly Hug

Kecemasan

Lansia

Keywords:

Butterfly Hug Therapy

Emergency

Elderly

ABSTRAK

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya, kecemasan dialami secara subyektif dan dikomunikasikan secara interpersonal. Menurut *World Health Organization* (WHO) populasi global penderita gangguan kecemasan pada tahun 2020 diperkirakan lebih dari 200 juta orang (3,6% dari total populasi) diseluruh dunia menderita kecemasan. Gangguan kecemasan sendiri lebih sering terjadi pada wanita daripada pria (4,6% dan 2,6%). Jumlah penderita gangguan kecemasan didunia diperkirakan dengan total 264 juta jiwa. Hal ini mengalami peningkatan sebesar 14,9% dari tahun 2015 sebagai akibat dari meningkatnya jumlah pertumbuhan penduduk. Tujuan dilakukan pengabdian kepada masyarakat adalah Untuk memberikan terapi *butterfly hug* dalam mengurangi kecemasan pada lansia.

ABSTRACT

A butterfly anxiety is a vague and diffuse worry related to feelings of uncertainty and helplessness, anxiety is experienced subjectively and communicated interpersonally. According to the World Health Organization (WHO), the global population of people suffering from anxiety disorders in 2020 is estimated to be more than 200 million people (3.6% of the total population) worldwide suffering from anxiety. Anxiety disorders themselves occur more often in women than men (4.6% and 2.6%). The number of people suffering from anxiety disorders in the world is estimated at a total of 264 million people. This has increased by 14.9% from 2015 as a result of increasing population growth. Community service aims to provide therapy hug in reduce anxiety in the elderly.

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. World Health Organization (WHO) mengklasifikasikan lanjut usia dalam beberapa kategori: usia pertengahan (45-59 tahun), lanjut usia (60-74 tahun), lanjut usia tua (75-90 tahun), dan usia sangat tua (>90 tahun) (Siregar et al., 2023). Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan bahwa persentase penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia mencapai 11,75% pada tahun 2023. Angka ini meningkat 1,27% dibandingkan tahun sebelumnya yang sebesar 10,48%. Seiring dengan meningkatnya persentase lansia, rasio ketergantungan mereka bertambah menjadi 17,08 pada 2023, yang berarti setiap 100 penduduk usia produktif menanggung 17 penduduk lansia. Lansia muda (60-69 tahun) mendominasi dengan persentase 63,59%, diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) sebesar 26,76%, dan lansia tua (80 tahun ke atas) sebesar 8,65% (Azhara, 2024).

Seiring bertambahnya usia, lansia lebih rentan mengalami gangguan kecemasan yang dapat berdampak pada kualitas hidup mereka. Menurut WHO, pada tahun 2020, lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan, yang lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan pria (4,6% vs. 2,6%). Jumlah penderita gangguan kecemasan global diperkirakan mencapai 264 juta jiwa, meningkat sebesar 14,9% dari tahun 2015 akibat pertumbuhan populasi (Zurmaini, 2024). Data Kementerian Kesehatan (2018) menunjukkan bahwa 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. Gejala kecemasan meliputi perasaan khawatir, sulit berkonsentrasi, gelisah, gangguan tidur, dan dalam beberapa kasus, panik serta sesak di dada (Ramdhani Zalsa Dwi, 2023).

Mengatasi kecemasan pada lansia dapat dilakukan dengan metode farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu metode nonfarmakologis yang terbukti efektif adalah latihan pernapasan dalam (deep breathing exercise). Selain itu, intervensi relaksasi lain seperti terapi mural Al-Qur'an dan teknik Butterfly Hug juga dapat memberikan efek menenangkan pada lansia (Azhara, 2024). Butterfly Hug adalah teknik stimulasi bilateral yang melibatkan gerakan tangan atau tekanan untuk membantu individu mengurangi kecemasan dan menenangkan pikiran. Metode ini aman dan mudah diterapkan, terutama bagi lansia dengan gangguan kecemasan (Azhara, 2024).

Penelitian Heningsih di UPT PSTW Jombang-Kediri (2021) menunjukkan bahwa teknik Butterfly Hug dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Hasil serupa ditemukan oleh Siti Aisyah (2021), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari intervensi Butterfly Hug terhadap tingkat kecemasan dan stres (Ramdhani Zalsa Dwi, 2023). Di Panti Sosial Harapan Kita Palembang, pada tahun 2024 terdapat 62 lansia yang menerima terapi Butterfly Hug sebagai upaya mengatasi kecemasan akibat berbagai faktor yang mereka hadapi.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini dirancang untuk mencapai tujuan utama, yaitu menurunkan kecemasan lansia di PSLU Harapan Kita Palembang melalui intervensi Butterfly Hug. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Persiapan Kegiatan

- o Survei lokasi: Mengunjungi PSLU Harapan Kita Palembang untuk mengamati lingkungan, sarana, dan fasilitas pendukung.
- o Perizinan: Mengurus izin kepada instansi terkait untuk pelaksanaan kegiatan.
- o Pengadaan alat dan bahan.
- o Penyusunan materi mengenai Butterfly Hug serta demonstrasinya dalam bentuk video.

2. Pelaksanaan Kegiatan

- o Penyuluhan mengenai kecemasan pada lansia, termasuk definisi, penyebab, jenis, fase, dan tanda gejala.
- o Demonstrasi teknik Butterfly Hug kepada lansia.
- o Sesi interaktif dengan peserta untuk meningkatkan pemahaman.

3. Evaluasi

- o Menanyakan perasaan lansia setelah mengikuti kegiatan.
- o Sesi tanya jawab dengan peserta.
- o Pemberian reinforcement bagi lansia yang aktif berpartisipasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 15 November 2024 di PSLU Harapan Kita Palembang. Pada tahap pra-interaksi, peneliti melakukan survei lokasi, mengurus perizinan, serta menyiapkan alat, bahan, dan materi. Tahap interaksi dimulai dengan pembukaan, di mana peneliti menyapa para lansia di ruang pertemuan PSLU Harapan Kita Palembang. Selanjutnya, materi mengenai kecemasan dipaparkan, mencakup definisi, penyebab, jenis, fase, dan tanda gejalanya. Penyuluhan ini diikuti oleh demonstrasi teknik Butterfly Hug, yang berlangsung selama 30 menit.

Pada tahap akhir atau terminasi, lansia diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman dan mengungkapkan perasaan setelah mengikuti terapi. Sesi ini diakhiri dengan sesi tanya jawab, di mana lansia yang berhasil menjawab pertanyaan diberikan reinforcement oleh peneliti. Diperlukan tambahan data spesifik mengenai efektivitas intervensi, seperti perbandingan skala kecemasan sebelum dan sesudah terapi. Hal ini akan membantu mengevaluasi dampak terapi Butterfly Hug secara lebih objektif dan ilmiah.



Gambar 1 Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah berhasil dilaksanakan dengan tujuan mengevaluasi pelaksanaan terapi Butterfly hug di PSLU Harapan Kita Palembang. Berdasarkan hasil pelaksanaan dan evaluasi, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan Butterfly hug dilaksanakan kepada lansia yang mengalami kecemasan
2. Kegiatan tersebut dilaksanakan dengan tujuan untuk mengurangi kecemasan pada lansia
3. Pelaksanaan Butterfly hug ini harus dijadikan agenda rutin yang diberikan kepada lansia oleh pihak PSLU Harapan Kita Palembang.
4. Kegiatan Pelaksanaan Butterfly hug berjalan sesuai dengan waktu dan agenda yang sudah ditetapkan sebelumnya

DAFTAR PUSTAKA

- Azhara, D. N. (2024). *Penatalaksanaan Terapi Butterfly Hug Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Hidup Sendiri*. Bandung.
- Effendi, Z. P. (2023). *Pengaruh Kombinasi Metode Butterfly Hug Dan Terapi Musik Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Remaja*. Indralaya.
- Girianto, P. W. (2021). Butterfly Hug Reduce Anxiety On Elderly. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal Of Ners And Midwifery)*.
- Hasniati, S. D. (2022). Pengaruh Murottal Al Quran Terhadap Penurunan Kecemasan Lansia. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana No.2*.
- Karoenia, A. R. (2024). Edukasi Dan Demonstrasi Terapi Butterfly Hug : Untuk Pencegahan Depresi Lansia Di Posyandu Cempaka. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 149-155.
- Nor, A. A. (2020). *Pengaruh Terapi Murattal Al-Qur An Terhdap Tingkat*. Jombang.
- Nurul, F. M. (2024). *Asuhan Keperawatan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Dengan Nyeri Akut*. Mojokerto.
- Pristianto, A. T. (2022). Deep Breathing Dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa Man 2 Surakarta. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Putri An-Nisaa, P. Y. (2024). Skrining Fisioterapi Terhadap Gangguan Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia (Jamsi)* , 413-418.
- Ramdhani Zalsa Dwi, S. S. (2023). Penerapan Teknik Butterfly Hug Untuk Menurunkan Kecemasan. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*.
- Redjeki Sri Gearadina, T. H. (2019). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Lanjut. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana*.
- Rohmaningsih, N. (2013). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan*. Semarang.
- Rona, H. E. (2021). Analisa Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan. *Jurnal Hospital Majapahit*.
- Siska Fera, N. (2021). Pengaruh Hatha Yoga Dalam Penurunan Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. *Fera Siska*.
- Sumartha, A. R. (2024). *Efektivitas Butterfly Hug Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan*. Malang.
- Taurus, T. (2021). *Rematik Merupakan Gangguan Peradangan Kronis Autoimun*. Malang.
- Umi, K. (2022). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi*. Semarang.
- Vellyana, D. L. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Preoperative Di Rs Mitra Husada Pringsewu. *Jurnal Kesehatan*.

- Widiyanti Widya, N. (2023). *Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Klien Dengan Hipertensi*. Samarinda.
- Wulandari Setyo Retno, W. W. (2023). *Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan Dan Pemeriksaan*. Yogyakarta.
- Zurmaini, F. W. (2024). *Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa Masyarakat Dengan Kecemasan Melalui Penerapan Terapi Murottal*. Padang.