



Terapi Aktivitas Kelompok Dengan Terapi *Butterfly Hug* Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda

Siti Robeatul Adawiyah¹, Adilah Salsabila², Ahmad Kurtusi³, Aninda Rizki Maulida⁴, Anis Nurfaidah⁵, Anisa⁶, Dida Ningtias⁷, Dita Faradillah⁸, Dwi Sinta⁹, Indri Ameliani¹⁰

¹⁻¹⁰Department of Nursing, Universitas Yatsi Madani, Indonesia

Correspondence author: Indri Ameliani

Email: indriameliani22@gmail.com

Address : Jl. Aria Santika No. 40A, RT.005/RW.011, Margasari, Kec.Karawaci, Kota Tangerang, Banten, Telp. (021) 55726558

Submitted: 3 Mei 2025, Revised: 27 Mei 2025, Accepted: 6 Juni 2025, Published: 20 Juni 2025

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i3.503



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: The elderly are individuals who have entered the age of 60 years and above. The World Health Organization (WHO) classifies the elderly in several categories: middle age (45-59 years), elderly (60-74 years), elderly (75-90 years), and very old age (90 years). As they age, the elderly are more prone to experiencing anxiety disorders that can impact their quality of life. **Objective:** The purpose of butterfly hug Group Activity Therapy is to reduce anxiety in the elderly. **Method:** This group activity therapy has 3 stages, namely the orientation stage, the work stage with the administration of butterfly hug therapy, and the termination stage. **Result:** The population in this activity was the elderly totaling 13 people by distributing the "Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)" pre-test and post-test anxiety level questionnaires. The results of the pre-test questionnaire before therapy were obtained by 4 elderly people with moderate anxiety, 8 elderly people experienced mild anxiety, and 1 elderly person had no anxiety. Meanwhile, the post-test results after butterfly hug therapy were obtained, 1 elderly person experienced mild anxiety and 12 elderly people had no anxiety. **Conclusion:** Butterfly Hug therapy can provide positive benefits for the elderly who have been intervened such as, reducing anxiety and anxiety, improving comfort, and improving sleep quality. For the elderly, it also helps reduce mind distractions and improves the ability to focus and concentrate.

Keywords: Group Activity Therapy, *Butterfly Hug*, Anxiety, Elderly

Latar Belakang

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). Seiring bertambahnya usia, lansia lebih rentan mengalami gangguan kecemasan yang dapat berdampak pada kualitas hidup mereka (Christina, 2025).

World Health Organization (WHO), tahun 2023 mengemukakan bahwa jumlah populasi lansia akan terus meningkat seiring waktu. WHO memperkirakan jumlah lansia di dunia akan mencapai 1,4 miliar pada tahun 2050 dan akan meningkat menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050.

Berdasarkan data Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) tentang *World Population Ageing* pada tahun 2019, total jumlah lansia sebanyak 705 juta atau 9,18% dari total populasi dunia. Angka tersebut mengalami peningkatan dengan dibuktikan data yang diperoleh di dunia dari 12,3% menjadi 14,9%, data Asia dari 11,6% menjadi 15%, dan data Indonesia dari 8,1% menjadi 11,1%.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 bahwa prevalensi tingkat ketergantungan pada penduduk umur ≥ 60 tahun di Indonesia sebanyak 97.339. Peningkatan tersebut disebabkan oleh meningkatnya angka usia harapan hidup (UHH) pada lansia. Tingginya UHH tersebut menjadi salah satu indikator utama tingkat kesehatan masyarakat, hal ini mengakibatkan jumlah penduduk lanjut usia meningkat pesat (Palaka et al., 2024).

Kecemasan merupakan masalah yang umum terjadi di kalangan lansia, dengan prevalensi berkisar antara 15-52%, dan gangguan kecemasan terjadi pada 3-15% orang dewasa, terutama mereka yang menderita penyakit jangka panjang (Jannah et al., 2024). Kecemasan pada lansia merupakan masalah global yang signifikan, dengan tingkat prevalensi yang bervariasi di berbagai studi, melaporkan bahwa sekitar 4,0% populasi lansia di seluruh dunia menderita gangguan kecemasan, yang berkontribusi terhadap 14,6% DALYs yang disebabkan oleh gangguan mental dan penggunaan zat.

Upaya yang dilakukan dalam mengatasi kecemasan pada lansia dapat berasal dari keluarga, karena keluarga memainkan peran penting dalam meningkatkan rasa percaya diri lansia. Faktor lain adalah lingkungan serta terapi aktivitas kelompok (TAK). Terapi Aktivitas Kelompok adalah salah satu terapi modalitas yang digunakan perawat kepada kelompok lansia yang memiliki masalah keperawatan yang sama. Aktivitas digunakan sebagai terapi dan kelompok sebagai target asuhan. Didalam kelompok terjadi tempat lansia untuk melatih perilaku baru yang adaptif untuk memperbaiki perilaku yang maladaptive mereka (Safitri et al., 2024).

Upaya penanganan *self-healing* merupakan salah satu proses penanganan yang disebut alamiah karena setiap manusia mampu menyembuhkan dirinya dengan cara-cara tertentu yang sederhana dan membuat mereka nyaman. Ada beberapa teknik terapi *self healing* yang bisa dilakukan untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan seseorang. Beberapa upaya *self-healing* antara lain adalah dengan melakukan relaksasi. Pelukan kupu-kupu atau yang sering dikenal *butterfly hug* adalah metode relaksasi yang dapat digunakan sebagai meredakan kecemasan dan stres, relaksasi ini bagian dari terapi *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR) atau terapi stimulasi mandiri agar dapat menghilangkan perasaan cemas dan membuat perasaan seseorang lebih rileks (Astuti, 2024).

Teknik menenangkan yang baik dapat mengurangi kecemasan maupun tingkat stress, sehingga rasa cemas dan khawatir bisa meredah serta stress, melakukan teknik *butterfly hug* selama 10-30 menit dapat mengatasi kecemasan seseorang (Ramdhani & Soleman, 2023).

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan pada tanggal 8 – 18 April 2025, pada 19 lansia didapatkan 15 lansia yang berada di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda mengalami kecemasan akibat gangguan pola tidur dan kurangnya aktivitas kelompok bersama guna meningkatkan kemampuan sosialisasi, meningkatkan kesadaran akan hubungan antar reaksi

emosional dan lingkungan sosial, melatih fungsi kognitif dan meningkatkan fungsi psikologis lansia. Maka dari itu, terapi *butterfly hug* menjadi salah satu metode terapi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan lansia di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda.

Tujuan

Mengetahui pengaruh terapi aktivitas kelompok dengan metode *butterfly hug* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda.

Metode

Kegiatan ini dilaksanakan di panti Werdha Kasih Ayah Bunda, dengan metode *pre test* dan *post test* menggunakan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang disebarkan kepada 13 lansia dengan metode quasi eksperimen dan 3 tahapan kegiatan sebagai berikut Tahap Orientasi, Tahap kerja dan Tahap terminasi. Tahap orientasi perkenalan tim, menjelaskan tujuan dan manfaat terapi *butterfly hug*, membagikan daftar hadir dan penyebaran kuesioner tingkat kecemasan sebelum kegiatan. Tahap kerja, lansia diajarkan dan dipandu untuk melakukan teknik *Butterfly Hug*, musik relaksasi juga digunakan untuk menciptakan suasana yang mendukung proses relaksasi. Tahap Terminasi, menanyakan perasaan setelah melakukan terapi *butterfly hug* dan penyebaran kuesioner tingkat kecemasan setelah kegiatan. Hasil kuesioner yang disebarkan kepada lansia diuji menggunakan aplikasi SPSS untuk menentukan hasil frekuensi tingkat kecemasan *pre-test* dan *post-test*.

Hasil

Evaluasi terhadap pelaksanaan TAK *butterfly hug* dilakukan untuk mengukur efektivitas intervensi dalam mengurangi tingkat kecemasan pada lansia. Evaluasi ini mencakup observasi selama kegiatan dan analisis perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Selama kegiatan TAK, observer mencatat berbagai respon perilaku dan emosional lansia. Hasil observasi menunjukkan bahwa lansia menunjukkan peningkatan interaksi sosial dan komunikasi selama kegiatan kelompok. Hal ini terlihat dari adanya interaksi antar lansia, berbagi pengalaman, dan memberikan dukungan satu sama lain. Lansia terlihat lebih rileks dan tenang setelah melakukan terapi *butterfly hug*. Ekspresi wajah tegang dan gelisah berkurang, dan lansia melaporkan adanya penurunan perasaan cemas. Lansia menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengelola emosi. Mereka mampu mengungkapkan perasaan dengan lebih baik dan menggunakan teknik *butterfly hug* sebagai cara untuk menenangkan diri saat merasa cemas. Hasil observasi ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terapi kelompok dan teknik relaksasi seperti *butterfly hug* dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis lansia.

Untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan secara kuantitatif, digunakan kuesioner kecemasan yang diisi oleh lansia sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis data kuesioner menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada lansia setelah diberikan terapi *butterfly hug*. Temuan ini konsisten dengan penelitian Girianto et al. (2021), Azhara (2024), dan Cagaoan et al. (2023) yang menemukan bahwa terapi *butterfly hug* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

Girianto et al. (2021) melaporkan adanya perubahan tingkat kecemasan dari sedang dan berat menjadi ringan dan sedang setelah intervensi *butterfly hug*. Azhara (2024) menemukan adanya penurunan skor kecemasan pada lansia yang hidup sendiri setelah diberikan terapi *butterfly hug*. Sementara itu, Cagaoan et al. (2023) menyatakan pengaruh pemberian terapi *butterfly hug* terhadap kecemasan pada lansia di Calocoan City, Phillipines. Penurunan tingkat kecemasan

setelah intervensi *butterfly hug* dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja teknik ini. *Butterfly hug* merupakan teknik stimulasi bilateral yang melibatkan gerakan tangan yang meniru kepakan sayap kupu-kupu di dada. Gerakan ini diyakini dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab untuk respons relaksasi tubuh. Dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, *butterfly hug* dapat membantu mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik, yang bertanggung jawab untuk respons stres dan kecemasan. Selain itu, terapi kelompok juga memberikan kontribusi positif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia. Terapi kelompok menciptakan lingkungan yang suportif dan terapeutik, di mana lansia dapat berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan sosial, dan belajar keterampilan coping baru. Interaksi sosial yang positif dalam kelompok dapat meningkatkan rasa memiliki, mengurangi kesepian, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.

Hasil evaluasi ini mendukung teori dan penelitian sebelumnya tentang efektivitas terapi *butterfly hug* dan terapi kelompok dalam mengurangi kecemasan pada lansia. Teknik *butterfly hug* sejalan dengan teori relaksasi, yang menyatakan bahwa teknik-teknik relaksasi dapat membantu mengurangi respons fisiologis dan psikologis terhadap stres dan kecemasan. Dengan mengaktifkan respons relaksasi, *butterfly hug* membantu mengembalikan keseimbangan sistem saraf dan mengurangi gejala kecemasan. Terapi kelompok memberikan dukungan sosial yang penting bagi lansia. Teori dukungan sosial menyatakan bahwa dukungan sosial dari orang lain dapat mengurangi dampak negatif stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dalam kelompok, lansia mendapatkan dukungan emosional, informasi, dan penilaian positif dari sesama anggota kelompok, yang berkontribusi pada penurunan kecemasan. Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian-penelitian lain yang telah menunjukkan efektivitas terapi *butterfly hug* dan terapi kelompok dalam mengurangi kecemasan pada berbagai populasi, termasuk lansia. Penelitian-penelitian ini memberikan bukti empiris yang kuat tentang manfaat intervensi ini dalam meningkatkan kesehatan mental.



Gambar 1. Kegiatan TAK Terapi *Butterfly Hug*

Kesimpulan

Terapi Aktivitas Kelompok “*Butterfly Hug*” pada lansia di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda. Dengan gerakan tangan yang meniru kepakan sayap kupu-kupu di dada, terapi *butterfly hug* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Terapi ini dipercaya dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab untuk respons relaksasi tubuh seseorang.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam pelaksanaan kegiatan Terapi Aktivitas kelompok dengan Terapi *butterfly hug* sehingga berjalan dengan lancar. Tim penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak Panti Werdha Kasih Ayah Bunda, kampus Universitas Yatsi Madani dan para peserta atas antusiasme dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.

Daftar Pustaka

- Astuti, N. A. P. (2024). Butterfly Hug Sebagai Teknik Relaksasi: Metode Efektif Untuk Mengurangi Kecemasan Remaja. *Konseling: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 5(4), 133–137. <https://doi.org/10.31960/Konseling.V5i4.2530>
- Azhara, D. N. (2024). *Studi Kasus: Penatalaksanaan Terapi Butterfly Hug Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Hidup Sendiri*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- 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>
- Christina, E. (2025). Terapi Butterfly Hug Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 39–43.
- 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>
- Jannah, K. A. M., Widiani, E., & Widodo, D. (2024). Respon Kecemasan Pada Lansia Yang Diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(1), 31–44. <https://doi.org/10.52020/Jkwgi.V8i1.7503>
- Palaka, M. B., Sari, N. N., & Agata, A. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari Di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Sari Tanggamus Tahun 2024. *Skripsi, Universitas Brawijaya*, 2(2), 545–554.
- Ramdhani, Z. D., & Soleman, S. R. (2023). Penerapan Teknik Butterfly Hug Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Di Panti Usia Lanjut ‘Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 3(3), 186–193. <https://doi.org/10.55606/Jikki.V3i3.2173>
- Safitri, A., Destoro, K. T., Kholifah, N., Damayanti, R., Yulianti, F. D., Wahyu, D. R., Wulandari, D., Ningsih, A., Aprilia, T., Setyorini, F., Pebriyanti, W., & Rosiani, L. (2024). Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Estafet Bola Untuk Meningkatkan Konsentrasi Dan Mengurangi Kecemasan Pada Lansia Di Ruang Wisma Jeruk Panti Werdha Budi Mulia 2. *Medic Nutrica*, 3(1), 1–98. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>