

Pengenalan Terapi *Butterfly Hug* sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan pada Lansia di Panti Sasana Wreda Wonogiri

DOI: <https://doi.org/10.32509/abdimoestopo.v9i2.7073>

Safaruddin*, Tri Yahya Christina, Hendra Dwi Kurniawan, Rizki Aqsyari

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala
Jl. Raya Solo-Baki Km. 4 Gedangan, Solo Baru, Grogol, Kotak Pos No. 57556 Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia

*Email Korespondensi: safarradit47@gmail.com

Abstract - Aging is associated with various physical, psychological, and social changes that may increase the risk of anxiety among older adults. Untreated anxiety can negatively affect quality of life, sleep patterns, comfort, and overall psychological well-being. Therefore, safe, simple, and easily applicable interventions are needed, one of which is the non-pharmacological Butterfly Hug therapy. This community service program aimed to introduce and implement Butterfly Hug therapy as an initial effort to reduce anxiety among older adults at Panti Tresna Wreda Yayasan Dharma Bakti Wonogiri. The program employed a participatory educational approach through health education, technique demonstration, direct practice, and mentoring involving 20 older adults. The paired t-test analysis revealed a significant difference between pre- and post-intervention anxiety levels ($p = 0.000$; $p < 0.05$). In addition, participants actively engaged in the activities, were able to follow the therapy procedures correctly, and demonstrated positive emotional responses, including a more relaxed facial expression, a calmer mood, and reduced feelings of restlessness. Butterfly Hug therapy can be considered a simple, practical, and potentially effective non-pharmacological intervention for reducing anxiety and improving the psychological well-being of older adults

Keywords: Butterfly Hug; DASS-12; Anxiety; Elderly; Non-pharmacological Therapy

Abstrak - Menua menyebabkan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat meningkatkan risiko kecemasan pada lansia. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup, gangguan tidur, rasa tidak nyaman, serta menurunnya kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang aman, sederhana, dan mudah diterapkan, salah satunya melalui terapi *Butterfly Hug*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengenalkan dan menerapkan terapi *Butterfly Hug* sebagai upaya membantu mengurangi kecemasan pada lansia di Panti Tresna Wreda Yayasan Dharma Bakti Wonogiri. Metode yang digunakan berupa edukasi partisipatif melalui pemberian materi, demonstrasi teknik, praktik langsung, serta pendampingan kepada 20 orang lansia. Selain itu, peserta terlihat aktif dan antusias selama kegiatan, mampu mengikuti tahapan gerakan dengan baik, serta menunjukkan perubahan positif berupa ekspresi yang lebih rileks, suasana hati yang lebih tenang, dan berkurangnya rasa gelisah. Terapi *Butterfly Hug* dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis yang sederhana, mudah diterapkan, dan berpotensi efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.

Kata Kunci: *Butterfly Hug*; DASS- 21; Kecemasan; Lansia; Terapi *Nonfarmakologis*

I. PENDAHULUAN

Menua merupakan proses alamiah yang tidak dapat dihindari dan dialami oleh setiap individu. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Perubahan tersebut seringkali berdampak pada penurunan kemampuan adaptasi terhadap lingkungan dan meningkatkan kerentanan terhadap masalah kesehatan mental, salah satunya adalah kecemasan (Febriani et al., 2025; Mustari et al., 2026). Kecemasan pada lansia dapat muncul akibat berbagai faktor seperti kondisi kesehatan yang menurun, kehilangan pasangan atau orang terdekat, keterbatasan aktivitas, serta perubahan peran sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Masalah kesehatan mental pada lansia saat ini menjadi isu global yang serius. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa sekitar 3,6% populasi dunia mengalami gangguan kecemasan, dan prevalensinya pada lansia diperkirakan berkisar antara 15% hingga 52,3% tergantung kondisi dan lingkungan sosialnya (WHO, 2024). Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada gangguan tidur, penurunan sistem imun, hingga memperburuk penyakit kronis yang telah ada.

Di Indonesia, permasalahan kecemasan pada lansia juga menunjukkan tren yang meningkat. Data Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan pada lansia usia 55–65 tahun sebesar 6,9%, meningkat menjadi 9,7% pada usia 65–75 tahun, dan mencapai 13,4% pada usia di atas 75 tahun. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan pada lansia di Indonesia dapat meningkat dari 3,2% menjadi 14,2%, bahkan mengalami kenaikan sekitar 3,5% setiap tahun (WHO, 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan pada lansia merupakan masalah kesehatan yang semakin signifikan dan membutuhkan perhatian khusus.

Di tingkat regional, khususnya di Provinsi Jawa Tengah, prevalensi kecemasan juga cukup tinggi. Data menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan di Jawa Tengah mencapai sekitar 4,7% dari populasi. Selain itu, jumlah lansia di Jawa Tengah juga cukup besar, yaitu sekitar 4,4 juta jiwa, yang berpotensi meningkatkan jumlah lansia yang mengalami masalah psikologis seperti kecemasan (Pakpahan et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa wilayah Jawa Tengah memiliki beban permasalahan kesehatan mental lansia yang cukup tinggi.

Lansia yang tinggal di panti wreda memiliki risiko lebih tinggi mengalami kecemasan dibandingkan lansia yang tinggal bersama keluarga. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan interaksi sosial, perasaan kesepian, serta kurangnya dukungan emosional. Gejala kecemasan pada lansia dapat berupa gelisah, sulit tidur, perasaan khawatir berlebihan, serta gangguan fisik seperti jantung berdebar dan penurunan nafsu makan (Hasan et al., 2025). Upaya penanganan kecemasan dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun *nonfarmakologis*. Namun, pendekatan *nonfarmakologis* lebih dianjurkan karena lebih aman dan minim efek samping bagi lansia. Salah satu teknik yang berkembang adalah *Butterfly Hug*, yang merupakan bagian dari terapi EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) (Wisanti et al., 2024).

Butterfly Hug adalah teknik stimulasi bilateral yang dilakukan dengan menyilangkan tangan di dada dan memberikan ketukan secara bergantian pada bahu. Teknik ini bertujuan membantu regulasi emosi, menurunkan kecemasan, serta menciptakan rasa nyaman dan aman (Kadri et al., 2022). Menurut (Sulistyowati et al., 2025), *Butterfly Hug* merupakan metode yang dapat dilakukan secara mandiri untuk membantu mengurangi stres dan kecemasan melalui stimulasi bilateral otak. Teknik ini memiliki keunggulan karena sederhana, tidak memerlukan alat khusus, mudah dipelajari, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia kapan saja sesuai kebutuhan.

Meskipun *Butterfly Hug* memiliki potensi sebagai intervensi *nonfarmakologis* untuk membantu mengurangi kecemasan pada lansia, penerapan teknik ini di lingkungan panti wreda masih belum banyak diperkenalkan maupun dimanfaatkan secara optimal. Penanganan kecemasan pada lansia selama ini umumnya lebih berfokus pada pendekatan umum seperti dukungan sosial, kegiatan spiritual, pemberian motivasi, serta terapi farmakologis. Padahal, *Butterfly Hug* merupakan teknik relaksasi sederhana yang mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh lansia kapan saja saat merasa cemas atau tidak nyaman. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masih diperlukan upaya edukasi dan pengenalan terkait terapi *Butterfly Hug* agar lansia maupun tenaga kesehatan dapat memahami manfaat serta cara penerapannya dengan benar. Oleh karena itu, pengenalan awal tahapan *Butterfly Hug* menjadi langkah awal yang penting sebagai alternatif intervensi sederhana yang dapat membantu lansia dalam mengelola kecemasan, meningkatkan rasa nyaman, serta mendukung kesejahteraan psikologis di lingkungan panti wreda.

Butterfly Hug berpotensi menjadi salah satu intervensi *nonfarmakologis* yang dapat membantu menurunkan kecemasan pada lansia karena teknik ini memberikan efek relaksasi dan meningkatkan rasa tenang. Panti Sasana Wreda Wonogiri sebagai salah satu tempat pelayanan lansia menjadi lokasi yang relevan untuk pengenalan terapi ini. Berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan beberapa lansia yang mengalami tanda-tanda kecemasan seperti gelisah, sulit tidur, perasaan khawatir berlebihan, serta mudah merasa takut dan tidak tenang. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini tidak secara langsung berfokus pada penilaian keberhasilan terapi dalam menurunkan kecemasan, melainkan lebih menekankan pada pengenalan awal terapi *Butterfly Hug* kepada lansia. Melalui kegiatan ini, lansia diberikan edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung agar dapat memahami tujuan, manfaat, serta tahapan gerakan *Butterfly Hug* dengan benar sehingga diharapkan mampu melakukan terapi tersebut secara mandiri sebagai salah satu upaya sederhana dalam membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa nyaman.

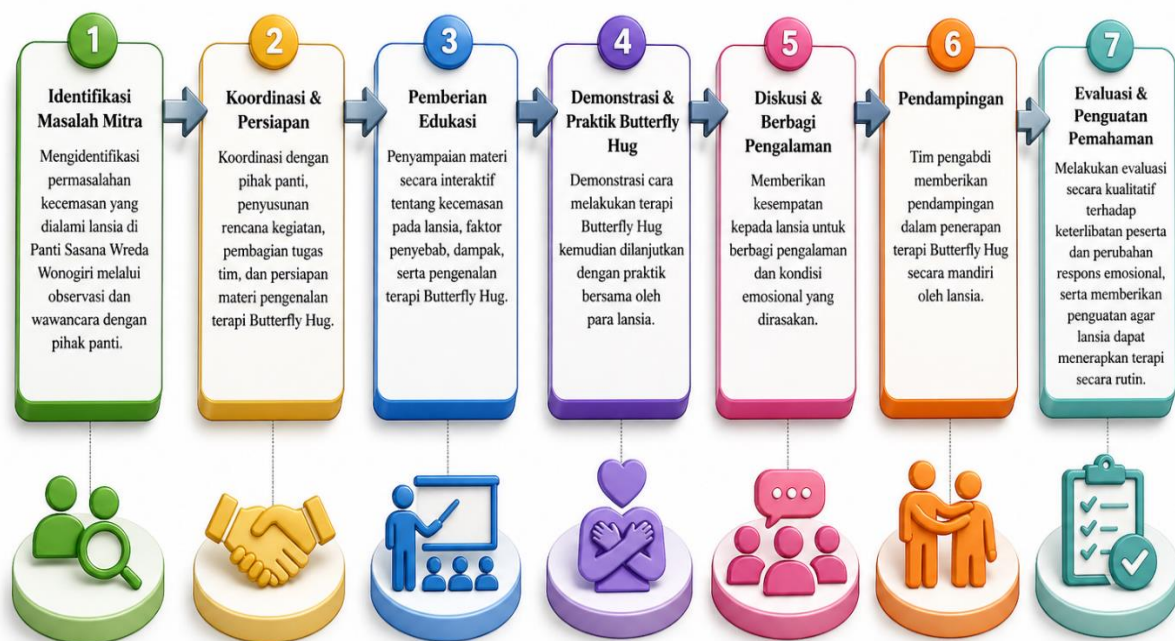
Perbedaan kegiatan pengabdian ini dengan pengabdian masyarakat lainnya terletak pada fokus kegiatan yang tidak hanya memberikan penyuluhan kesehatan, tetapi juga memperkenalkan teknik relaksasi sederhana berbasis praktik langsung yang mudah diterapkan oleh lansia secara mandiri tanpa memerlukan alat khusus. Selain itu, pendekatan yang digunakan lebih menitikberatkan pada pengalaman langsung dan keterlibatan aktif lansia dalam mempraktikkan gerakan *Butterfly Hug* sehingga lansia tidak hanya memperoleh informasi, tetapi juga memahami cara penerapan terapi secara nyata dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan uraian tersebut, maka penting dilakukan pengabdian masyarakat mengenai pengenalan awal terapi *Butterfly Hug* sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sasana Wreda Wonogiri, guna memberikan alternatif intervensi *nonfarmakologis* yang efektif, praktis, dan berbasis bukti ilmiah pada lansia yang ada di Panti Sasana Wreda Wonogiri.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Panti Tresna Wreda Yayasan Dharma Bakti Wonogiri dengan melibatkan 20 orang lansia sebagai peserta. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu mengurangi tingkat kecemasan lansia melalui pengenalan dan praktik terapi *Butterfly Hug* sebagai salah satu pendekatan *nonfarmakologis* yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan secara mandiri. Sasaran kegiatan adalah lansia yang tinggal di panti dan berpotensi mengalami kecemasan akibat berbagai faktor, seperti perubahan lingkungan tempat tinggal, penurunan kondisi kesehatan, keterbatasan aktivitas sehari-hari, perasaan kesepian, serta berkurangnya interaksi dengan keluarga maupun lingkungan sosial.

Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis lansia sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif yang mudah dilakukan untuk membantu menciptakan rasa nyaman dan tenang. Sebelum pelaksanaan kegiatan, tingkat kecemasan peserta diukur menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21)* untuk mengidentifikasi kondisi awal kecemasan yang dialami lansia.

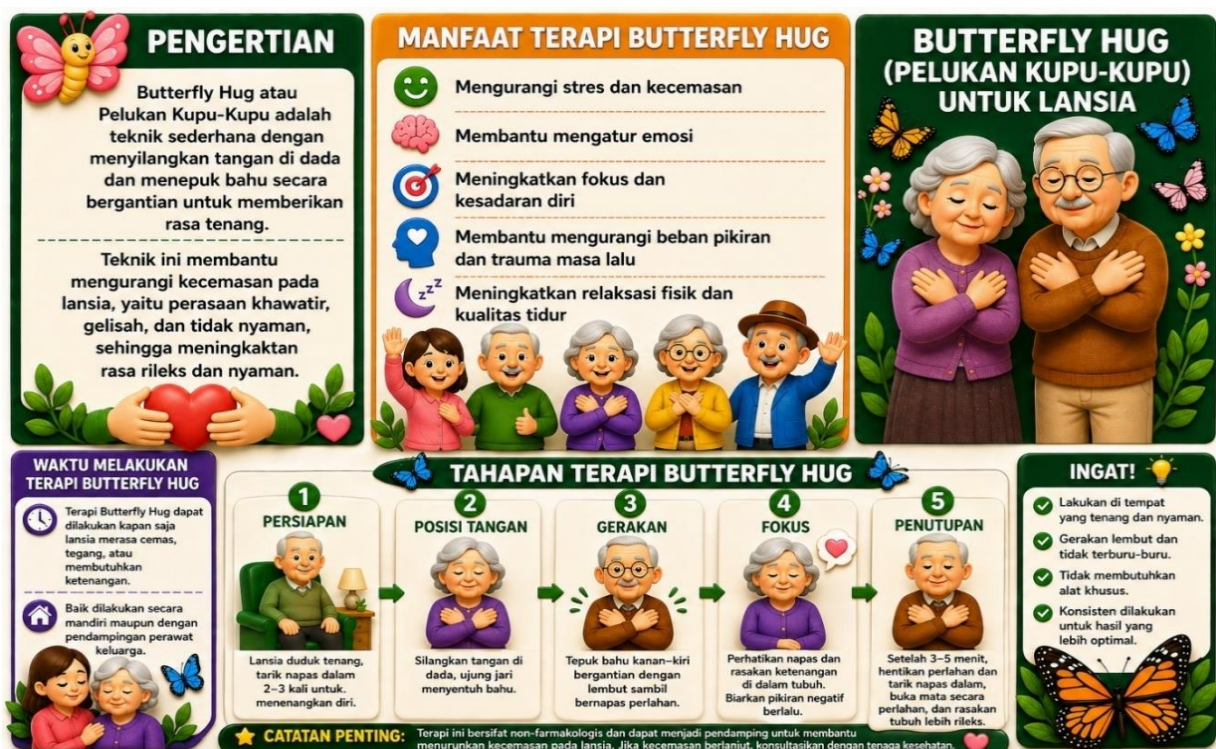
Kegiatan pengabdian ini lebih menekankan pada pengenalan awal terapi *Butterfly Hug* agar peserta memahami pengertian, manfaat, dan cara melakukan teknik tersebut dengan benar. Kegiatan diawali dengan pemberian edukasi mengenai kecemasan pada lansia dan pentingnya penanganan melalui pendekatan nonfarmakologis, kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi serta praktik langsung terapi *Butterfly Hug*. Selain bertujuan meningkatkan keterampilan peserta dalam melakukan terapi secara mandiri, kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan ketertarikan lansia terhadap pemanfaatan terapi nonfarmakologis dalam menjaga kesehatan psikologis. Setelah kegiatan selesai, dilakukan pengukuran kembali menggunakan instrumen *DASS-21* untuk mengevaluasi perubahan tingkat kecemasan peserta setelah mendapatkan edukasi dan praktik terapi *Butterfly Hug*. Dengan demikian, terapi *Butterfly Hug* diharapkan dapat menjadi alternatif sederhana yang membantu menciptakan rasa nyaman, tenang, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia di lingkungan panti wreda.



Gambar 1: Alur metode kegiatan pengabdian

Berdasarkan Gambar 1, alur metode kegiatan pengabdian masyarakat dirancang secara sistematis menggunakan pendekatan edukasi partisipatif melalui pemberian materi, demonstrasi, praktik langsung, pendampingan, dan evaluasi. Kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan pihak panti sebagai mitra kegiatan, identifikasi permasalahan psikologis lansia khususnya tingkat kecemasan melalui pengukuran awal menggunakan instrumen *DASS-21* serta penyusunan materi edukasi mengenai terapi *Butterfly Hug* sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi kecemasan. Tahap berikutnya adalah pelaksanaan kegiatan yang diawali dengan pemberian edukasi interaktif mengenai kecemasan pada lansia, faktor penyebab, dampak yang ditimbulkan, serta pentingnya

penanganan melalui pendekatan nonfarmakologis. Selanjutnya, tim pengabdian mendemonstrasikan teknik *Butterfly Hug* dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk mempraktikkannya secara langsung dengan bimbingan dari tim. Peserta juga didorong untuk berbagi pengalaman dan perasaan yang dialami sebagai bagian dari proses penguatan emosional. Setelah pelaksanaan kegiatan, dilakukan tahap pendampingan dan evaluasi melalui pemberian penguatan praktik, bimbingan, serta klarifikasi terhadap berbagai pertanyaan yang diajukan peserta. Evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui observasi terhadap tingkat partisipasi, keterlibatan, dan perubahan respons emosional peserta selama kegiatan berlangsung, serta secara kuantitatif melalui pengukuran kembali tingkat kecemasan menggunakan instrumen *DASS-21* setelah penerapan terapi *Butterfly Hug*. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam menerapkan terapi *Butterfly Hug* secara mandiri sehingga mampu membantu menurunkan tingkat kecemasan yang mereka alami.



Gambar 2: Media terapi *Butterfly Hug*

Berdasarkan gambar 2 diatas, media *Butterfly Hug* yang digunakan dalam pengabdian ini berupa poster edukasi bergambar yang berfungsi sebagai sarana pengenalan awal terapi *Butterfly Hug* kepada lansia. Media ini memuat informasi mengenai pengertian, manfaat, waktu pelaksanaan, serta tahapan melakukan terapi *Butterfly Hug* dengan bahasa yang sederhana dan ilustrasi yang mudah dipahami. Penggunaan media ini bertujuan untuk membantu lansia mengenal terapi *Butterfly Hug* sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri untuk membantu mengurangi kecemasan dan memberikan rasa nyaman. Selain itu, media ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan ketertarikan lansia dalam mempelajari serta mempraktikkan terapi *Butterfly Hug* secara mandiri di lingkungan panti wreda.

III. HASIL PENEMUAN DAN DISKUSI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pengenalan terapi *Butterfly Hug* pada lansia di Panti Sasana Wreda Wonogiri dengan peserta sebanyak 20 orang lansia menunjukkan hasil yang positif. Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung, sebagian besar lansia mampu mengikuti dan memahami gerakan terapi *Butterfly Hug* dengan baik, mulai dari posisi tangan yang disilangkan di dada, gerakan ketukan secara bergantian, hingga cara menjaga fokus dan kenyamanan saat melakukan terapi. Lansia terlihat antusias dalam memperhatikan demonstrasi yang diberikan serta aktif mengikuti arahan selama praktik berlangsung.

Melalui pengenalan dan latihan sederhana yang dilakukan secara berulang, lansia mulai mampu mengingat tahapan gerakan *Butterfly Hug* dan mempraktikkannya kembali dengan pendampingan minimal. Kondisi ini menunjukkan bahwa terapi *Butterfly Hug* dapat dipahami dengan cukup mudah oleh lansia karena gerakannya sederhana dan tidak memerlukan alat khusus. Fokus utama dalam kegiatan pengabdian ini adalah membantu lansia mengenal, memahami, dan mengingat gerakan terapi *Butterfly Hug* sebagai bentuk pengenalan awal terhadap teknik relaksasi *nonfarmakologis* yang dapat dilakukan secara mandiri untuk membantu menciptakan rasa nyaman dan tenang dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 3: Dokumentasi pengajaran teknik *Butterfly Hug*

Berdasarkan gambar 3 diatas menunjukkan dokumentasi kegiatan pengenalan dan pengajaran teknik *Butterfly Hug* kepada lansia di Panti Sasana Wreda Wonogiri. Pada kegiatan ini, pemateri memberikan edukasi mengenai pengertian, manfaat, serta langkah-langkah melakukan terapi *Butterfly Hug* secara langsung kepada peserta. Selain penjelasan teori, lansia juga diberikan demonstrasi gerakan *Butterfly Hug* agar lebih mudah memahami cara pelaksanaannya. Kegiatan ini dilakukan secara interaktif sehingga lansia dapat mengikuti dan mempraktikkan teknik tersebut secara bersama-sama dengan pendampingan dari pemateri. Dokumentasi ini menunjukkan bahwa media edukasi dan demonstrasi langsung digunakan sebagai bentuk pengenalan awal terapi *Butterfly Hug* guna membantu lansia memahami teknik relaksasi sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri untuk membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa nyaman.



Gambar 4: Dokumentasi praktik langsung teknik *Butterfly Hug*

Berdasarkan gambar 4 diatas menunjukkan dokumentasi praktik langsung teknik *Butterfly Hug* yang dilakukan oleh lansia di Panti Sasana Wreda Wonogiri dengan pendampingan dari tim pelaksana. Pada kegiatan ini, lansia diajarkan cara melakukan gerakan *Butterfly Hug* dengan menyilangkan tangan di dada dan memberikan ketukan secara bergantian pada bahu. Pendampingan dilakukan secara langsung untuk memastikan setiap lansia dapat mengikuti tahapan terapi dengan benar dan nyaman. Kegiatan praktik ini bertujuan sebagai bentuk pengenalan awal sekaligus latihan sederhana agar lansia memahami cara melakukan *Butterfly Hug* secara mandiri. Melalui praktik langsung, lansia terlihat lebih aktif, antusias, dan mampu mengikuti gerakan terapi dengan baik sehingga diharapkan dapat membantu mengurangi kecemasan serta meningkatkan rasa nyaman dan relaksasi.

Lebih lanjut, kemandirian lansia dalam melakukan terapi ini juga diharapkan dapat mengurangi ketergantungan terhadap bantuan orang lain, serta meningkatkan rasa percaya diri dan kontrol diri terhadap kondisi emosionalnya. Dengan adanya pembiasaan yang berkelanjutan, terapi *Butterfly Hug* tidak hanya berfungsi sebagai teknik relaksasi sesaat, tetapi juga sebagai bagian dari strategi coping yang adaptif dalam menghadapi berbagai tekanan psikologis. Oleh karena itu, dukungan dari tenaga kesehatan dan pengasuh di panti sangat diperlukan untuk memastikan keberlanjutan praktik terapi ini, sehingga manfaatnya dapat dirasakan secara optimal dalam jangka panjang.

Tabel 1. Gambaran Tingkat Kecemasan Lansia Sebelum dan Sesudah Penerapan Terapi *Butterfly Hug*

Variabel	Min	Max	Mean	SD	p-value
Pre-test	14	22	18.00	2.47	0.000
Post-tes	8	14	9.90	1.92	
Selisih			8.10	1.12	

Berdasarkan Tabel 1, hasil pengukuran tingkat kecemasan menggunakan instrumen *DASS-21* pada 20 responden menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi

sebesar $18,00 \pm 2,47$ yang termasuk dalam kategori kecemasan berat. Setelah diberikan intervensi berupa terapi *Butterfly Hug*, rata-rata skor kecemasan menurun menjadi $9,90 \pm 1,92$ yang termasuk dalam kategori kecemasan ringan. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Penurunan skor kecemasan tersebut menunjukkan adanya perbaikan kondisi psikologis lansia setelah mengikuti kegiatan. Temuan ini mengindikasikan bahwa terapi *Butterfly Hug* berpotensi efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan rasa nyaman dan ketenangan pada lansia di Panti Tresna Wreda Yayasan Dharma Bakti Wonogiri.

Temuan kuantitatif tersebut didukung oleh hasil observasi dan diskusi selama kegiatan berlangsung. Hasil interaksi dengan peserta menunjukkan bahwa lansia menilai terapi *Butterfly Hug* mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat diterapkan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa lansia mengungkapkan bahwa setelah melakukan terapi, mereka merasa lebih nyaman, pikiran menjadi lebih tenang, serta gerakan yang diajarkan mudah diikuti dan dipraktikkan secara mandiri. Respon positif dari peserta ini memperkuat hasil pengukuran yang menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi. Dengan demikian, terapi *Butterfly Hug* dapat menjadi salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis yang sederhana, praktis, dan berpotensi efektif dalam membantu mengurangi kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia.

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan lansia berdasarkan pengukuran menggunakan instrumen *DASS-21*. Namun, selama proses pengenalan terapi *Butterfly Hug* masih ditemukan beberapa kendala yang perlu diperhatikan. Salah satu hambatan yang ditemukan adalah keterbatasan daya ingat pada sebagian lansia dalam memahami dan mengingat tahapan gerakan terapi, terutama terkait posisi tangan, pola ketukan bergantian, serta kemampuan mempertahankan fokus saat melakukan terapi. Selain itu, beberapa lansia memerlukan penjelasan dan demonstrasi secara berulang agar dapat mengikuti gerakan dengan benar karena adanya perbedaan kemampuan konsentrasi, kondisi fisik, dan tingkat pemahaman pada masing-masing peserta. Oleh karena itu, pada tahap awal pelaksanaan diperlukan pendampingan secara langsung untuk membantu lansia merasa lebih percaya diri dan nyaman saat mempraktikkan terapi. Pengulangan latihan secara berkala juga diperlukan agar lansia lebih mudah mengingat gerakan dan terbiasa menerapkan terapi *Butterfly Hug* secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

Meskipun terdapat beberapa kendala tersebut, secara keseluruhan kegiatan pengabdian ini menunjukkan hasil yang positif. Penurunan rata-rata skor kecemasan dari kategori kecemasan berat menjadi kecemasan ringan, disertai dengan tanggapan positif dari peserta, menunjukkan bahwa terapi *Butterfly Hug* merupakan intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan dan berpotensi membantu mengurangi kecemasan pada lansia. Dengan pendekatan yang sederhana, aman, dan praktis, terapi ini dapat mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis serta kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, terapi *Butterfly Hug* diharapkan dapat menjadi langkah awal bagi lansia untuk lebih mandiri dalam mengenali, mengelola, dan mengendalikan kecemasan yang mereka alami. Lansia juga diharapkan mampu memanfaatkan teknik ini secara rutin, terutama ketika menghadapi situasi yang menimbulkan perasaan gelisah, khawatir, atau tidak nyaman, sehingga manfaat terapi dapat dirasakan secara berkelanjutan.

Pembahasan ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pengenalan terapi *Butterfly Hug* bertujuan memiliki dampak positif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sasana Wreda Wonogiri. Hal ini terlihat dari kemampuan sebagian besar peserta dalam mengikuti tahapan terapi dengan baik serta adanya perubahan kondisi emosional setelah pelaksanaan kegiatan, seperti ekspresi wajah yang

lebih rileks, pernapasan yang lebih teratur, dan berkurangnya perasaan gelisah. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi sederhana berbasis relaksasi dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia, khususnya dalam konteks pelayanan berbasis komunitas (Achmadi et al., 2026; Safaruddin, Christina, et al., 2025).

Secara fisiologis, kecemasan berkaitan erat dengan aktivasi sistem saraf simpatik yang memicu respons stres seperti peningkatan denyut jantung, ketegangan otot, dan pola napas yang tidak teratur (Wati, 2023). Pada lansia, kondisi ini cenderung lebih kompleks karena adanya penurunan fungsi tubuh serta akumulasi stres psikososial (Sumarni, 2025). Penerapan terapi *Butterfly Hug* dan teknik relaksasi napas dalam terbukti mampu menurunkan aktivasi relaksasi dan meningkatkan respons relaksasi pada individu yang menerapkan terapi *nonfarmakologis* ini (Jannah et al., 2024; Paridah et al., 2025). Hal ini sejalan dengan konsep terapi EMDR yang dikembangkan oleh Shapiro pada tahun 2018, di mana stimulasi bilateral membantu otak dalam memproses emosi negatif dan menciptakan rasa aman (Cotardo et al., 2026).

Dari aspek psikologis, kecemasan pada lansia tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga faktor eksternal seperti lingkungan sosial, kehilangan peran, dan keterbatasan interaksi (Listyorini et al., 2022). Dalam kegiatan ini, proses praktik *Butterfly Hug* tidak hanya berfungsi sebagai teknik relaksasi, tetapi juga sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan pengendalian emosi. Lansia diajak untuk fokus pada napas dan gerakan tubuh secara berulang, sehingga membantu mengalihkan pikiran dari kekhawatiran menuju kondisi yang lebih tenang (Safaruddin, et al., 2025). Hal ini sesuai dengan teori coping stress yang menyatakan bahwa strategi coping berbasis regulasi emosi dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan psikologis secara adaptif (Ikha & Andana, 2025).

Hasil diskusi menunjukkan bahwa tingkat penerimaan lansia terhadap terapi *Butterfly Hug* cukup tinggi. Lansia merasa teknik ini mudah dipelajari, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat dilakukan secara mandiri. Faktor kemudahan dan fleksibilitas ini menjadi keunggulan utama dari intervensi *nonfarmakologis*, terutama pada kelompok lansia yang memiliki keterbatasan mobilitas maupun kognitif (Ikha & Andana, 2025). Selain itu, beberapa peserta melaporkan adanya peningkatan kualitas tidur dan rasa nyaman setelah melakukan terapi. Hal ini menunjukkan bahwa terapi *Butterfly Hug* tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga memberikan efek positif terhadap keseimbangan fisiologis tubuh secara keseluruhan (Alawiyah, 2025).

Meskipun demikian, efektivitas terapi ini tidak terlepas dari adanya beberapa kendala yang ditemukan selama pelaksanaan kegiatan. Keterbatasan daya ingat lansia dalam mengingat tahapan terapi menjadi salah satu hambatan utama. Hal ini berkaitan dengan penurunan fungsi kognitif yang umum terjadi pada lansia. Oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran yang lebih adaptif, seperti penggunaan media visual, pengulangan praktik secara berkala, serta pendekatan pendampingan yang bersifat personal. Proses pembelajaran pada lansia akan lebih efektif apabila dilakukan secara berulang dan didukung oleh lingkungan yang kondusif (Hutaperi et al., 2024).

Temuan ini menunjukkan bahwa pengenalan terapi *Butterfly Hug* dalam kegiatan ini memiliki implikasi yang lebih luas, yaitu sebagai langkah awal dalam membangun kemandirian lansia dalam mengelola kecemasan. Kemandirian ini menjadi aspek penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, karena mampu mengurangi ketergantungan terhadap orang lain serta meningkatkan rasa percaya diri dan kontrol diri terhadap kondisi emosional. Dengan pembiasaan yang berkelanjutan, terapi ini berpotensi menjadi bagian dari rutinitas harian lansia sebagai strategi coping yang adaptif dan berkelanjutan.

Keberhasilan implementasi terapi *Butterfly Hug* dalam kegiatan ini tidak terlepas dari dukungan lingkungan yang memadai, termasuk tenaga kesehatan, pengasuh, dan pihak

pengelola panti. Kolaborasi yang baik antara berbagai pihak sangat diperlukan untuk memastikan terapi ini dapat dilakukan secara rutin dan berkelanjutan. Integrasi terapi *Butterfly Hug* ke dalam program kegiatan harian di panti wreda dapat menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan efektivitas intervensi serta memperluas manfaatnya bagi lansia.

Berdasarkan keseluruhan hasil kegiatan, terapi *Butterfly Hug* dapat menjadi salah satu alternatif intervensi *no-nfarmakologis* yang efektif, praktis, dan aplikatif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Dengan pendekatan yang sederhana namun berdampak signifikan, terapi ini memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai bagian dari program promotif dan preventif dalam kesehatan mental lansia. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan lebih lanjut melalui pengukuran tingkat kecemasan yang lebih mendalam serta implementasi program yang berkelanjutan agar manfaat terapi ini dapat dirasakan secara optimal dan berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan serta kualitas hidup lansia secara menyeluruh.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan, terapi *Butterfly Hug* terbukti membantu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sasana Wreda Wonogiri, yang ditunjukkan dengan penurunan skor kecemasan dari kategori berat menjadi ringan. Lansia juga mampu mengikuti dan mempraktikkan terapi dengan baik serta merasakan manfaat berupa rasa lebih tenang dan nyaman. Dengan gerakan yang sederhana, aman, dan mudah dilakukan secara mandiri, terapi *Butterfly Hug* berpotensi menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.

Sebagai saran dalam kegiatan Pengabdian ini, diharapkan pihak panti wreda dan tenaga kesehatan dapat melakukan pendampingan serta pelatihan *Butterfly Hug* secara rutin agar lansia lebih memahami dan terbiasa melakukan terapi secara mandiri. Selain itu, perlu adanya pengembangan media edukasi yang lebih menarik dan mudah dipahami untuk meningkatkan partisipasi lansia dalam mengikuti terapi. Kegiatan serupa juga diharapkan dapat diterapkan di berbagai panti wreda atau komunitas lansia lainnya sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental serta mengurangi kecemasan pada lansia.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Panti Sasana Wreda Wonogiri yang telah memberikan izin dan kesempatan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh lansia yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan, serta kepada mahasiswa sebagai pendamping yang telah memberikan dukungan selama pelaksanaan kegiatan. Tidak lupa, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan berkontribusi sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.

Daftar Pustaka

- Achmadi, T. A., Pertiwi, N., & Firdaus, D. F. (2026). *Ruang senja : edukasi dan pendampingan kesehatan mental untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia di Desa Tlompakan*. 2(2), 59–67. <https://doi.org/10.56003/darmabakti.v2i2.686>
- Alawiyah, D. (2025). *Exploring the Experiences of Final Year UIAD Sinjai Students in Managing Academic Stress Through Butterfly Hug Therapy*. 2022, 39–50.
- Cotardo, F., Koumantakis, E., Rossini, P. G., Malandrone, F., Berchiolla, P., Ostacoli, L., &

- Carletto, S. (2026). *Predictors and process moderators of EMDR therapy for depressive symptoms: protocol for a series of observational N-of-1 trials*. January, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1688526>
- Febriani, M., Adam, P. K., Jilan, M. M., Azalia, D. C., & Christian, W. (2025). Penyuluhan Kesehatan Gigi dan Mulut Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia3, Jakarta Selatan. *Jurnal Abdi MOESTOPO*, 204–209. <https://doi.org/10.32509/abdimoestopo.v8i1.4578>
- Hasan, S., Ajisuksmo, C. R. P., & Widayanti, J. R. (2025). Hubungan Kecemasan , Fungsi Kognitif dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Wreda Jakarta dan Tangerang Anxiety , Cognitive Function , and Their Impact on Sleep Quality. 6(2), 151–160. <https://doi.org/10.30872/jsk.v6i2.988>
- Hutaperi, B., Jamil, A. R., & Dewi, S. (2024). *Pemberian Edukasi “ Lansia Terawat , Indonesia Bermartabat ” Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN) 2024*. 24–31. <https://journal.scientic.id/index.php/asci/issue/view/16>
- Ikha, B., & Andana, B. (2025). Strategi Coping dan Regulasi Emosi pada Atlet Disabilitas. 2(2), 53–58. <https://prosiding.umk.ac.id/index.php/prosepsi/%0AStrategi>
- Jannah, K. A. M., Widiani, E., & Widodo, D. (2024). Respon Kecemasan Pada Lansia Yang Diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam. 8(1), 31–44. <https://doi.org/DOI.10.52020/jkwgi.v8i1.7503>
- Kadri, F., Ridfah, A., & Ismail, I. (2022). Butter Fly Hug Untuk Mengurangi Stres. <https://doi.org/https://doi.org/10.52472/jci.v6i1.358>
- Listyorini, M. W., Sahar, J., & Nurviyandari, D. (2022). Faktor Internal Dan Eksternal Yang Berhubungan Dengan Depresi Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Dharma Bekasi. 4. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i10.7042>
- Mustari, Y., P, A. R. S., & Harisa, A. (2026). Tata Kelola Risiko Jatuh Pada Lansia. https://books.google.co.id/books?id=IGfLEQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbg_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Tasnim, T., Ramdany, R., Manurung, E. I., Sianturi, E., Tompunu, M. R. G., Sitanggang, Y. F., & Maisyarah, M. (2021). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Yayasan Kita Menulis.
- Paridah, I. N., Riyana, A., Hartono, D., Kecemasan, T., & Hug, T. B. (2025). Penerapan Teknik Butterfly Hug Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Purbaratu Tasikmalaya. 25, 36–40.
- Safaruddin, Christina, T. Y., Sriwiyati, L., Handayani, W., & Sakinah, S. (2025). Pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi : A systematic review. 19(10), 3033–3040. <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i10.1971>
- Safaruddin, Cristina, T. Y., Andika, I. P. J., Sriwiyati, L., & Sapta, M. W. (2025). Pengaruh Relaksasi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada lansia Hipertensi: Tinjauan Sistematis The Effect of Relaxation on Blood Pressure Reduction in Elderly Patients with Hypertension: A Systematic Review. *Science Midwifery*, 9(1), 10–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.25311/keskom.Vol11.Iss2.2070>
- Sulistiyowati, D. A., Caturini, E., & Khadijah, S. (2025). Pemberdayaan Kader dan Lansia melalui Terapi Butterfly hug dalam Menurunkan kecemasan dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Mojosoongo Surakarta Empowerment of Cadres and the Elderly through Butterfly hug Therapy in Reducing Anxiety with Hypertension at the Mojosoongo Elderly Posyandu. 1(2), 53–58. <https://doi.org/10.64621/hjics.v1i2.50>
- Sumarni. (2025). Pengaruh Usia Lanjut terhadap Kesehatan Lansia. 18(1), 74–79.
- Wati, J. (2023). Analisis Keperawatan dalam Manajemen Nyeri dengan Intervensi Relaksasi

Benson Melalui Pendekatan Model Self Care Doretha Orem di Rumah Sakit. 4(2), 89–100.

Wisanti, E., Putri, D. K., Wulandari, M. A., & Pradessetia, R. (2024). *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*. 13, 156–166.
<https://doi.org/https://doi.org/10.35328/keperawatan.v13i1.2648>

World Health Organization (WHO). (2022). *Addressing mental health Indonesia*.

World Health Organization (WHO). (2024). *Working for a brighter, healthier future: how WHO improves health and promotes well-being for the world's adolescents*.