

# PENERAPAN TEKNIK *BUTTERFLY HUG* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA LANSIA DI PANTI LANJUT USIA 'AISYIYAH SURAKARTA

Zalsa Dwi Ramdhani

[zallisaaja01@gmail.com](mailto:zallisaaja01@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Di Indonesia terdapat prevalensi kecemasan pada usia 55-65 tahun sebesar 6,9%, sedangkan pada usia 65-75 tahun mencapai 9,7% dan usia 75 tahun ke atas mempunyai angka sebanyak 13,4%. Seiring bertambahnya tingkat kecemasan lansia di Indonesia ditemukan bahwa lansia banyak mengalami permasalahan baik fisiologis maupun psikologis. Permasalahan yang sering muncul pada lansia adalah kecemasan. Kecemasan yang dialami lansia di Indonesia sangat tinggi. Penanganan pada kecemasan lansia bisa diberikan salah satunya dengan teknik relaksasi *Butterfly Hug* untuk menurunkan tingkat kecemasan. **Tujuan:** Mengetahui perubahan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Lanjut Usia 'Aisyiyah Surakarta. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif pada 2 responden lansia yang dilakukan dari tanggal 26-28 Mei 2023 di Panti Lanjut Usia 'Aisyiyah Surakarta dengan tiap responden diberikan intervensi selama 3 hari berturut-turut. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi *Geriatric Anxiety Inventory* (GAI) untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian intervensi. **Hasil:** Tingkat kecemasan sebelum dilakukan penerapan pada kedua responden termasuk dalam kategori kecemasan sedang dengan responden ke-1 skor 10 dan pada responden ke-2 skor 9, kemudian setelah dilakukan penerapan, tingkat kecemasan kedua responden termasuk dalam kategori kecemasan ringan dengan responden ke-1 skor 3 dan responden ke-2 skor 4. **Kesimpulan:** Penerapan teknik *Butterfly Hug* ini mampu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di Panti lanjut usia 'Aisyiyah Surakarta.

Kata kunci: Kecemasan Lansia, *Butterfly Hug*