

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Sigalingging et al., 2022). Proses perkembangan berlangsung sejak lahir, dari ketergantungan penuh hingga menjadi mandiri, dan berakhir pada tahap penuaan (Mahardika et al., 2024). Lansia mengalami penurunan fungsi berbagai organ yang membuat rentan terhadap penyakit akut atau kronis. Penyakit yang cenderung terjadi pada lansia adalah degeneratif, metabolik, dan gangguan psikososial (Ratih, 2022).

World Health Organization (WHO) pada tahun 2022 merilis penduduk yang berusia 60 tahun ke atas akan semakin bertambah, yaitu pada tahun 2019 berjumlah 1 miliar. Jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030. Pada tahun 2021 penduduk lansia di Indonesia sekitar 29,3 juta jiwa. Jumlah lanjut usia di Jawa Tengah pada tahun 2023 adalah 5,07 juta jiwa (BPS Jawa Tengah, 2023). Jumlah lanjut usia di Surakarta pada tahun 2024 adalah 219.329 (Dinkes Surakarta, 2024).

Di Kota Surakarta, terdapat beberapa panti lansia dengan jumlah penghuni yang berbeda-beda di setiap panti. Berikut ini adalah rincian jumlah penghuni di masing-masing panti.

Tabel 1. 1 Jumlah Panti

No	Panti	Jumlah
1.	Wredha Widhi Asih	18
2.	Wredha Dharma Bhakti Kasih	40
3.	Aisyiyah Sumber	30

Proses penuaan ditandai adanya perubahan fisik, fisiologis maupun psikologis. Tanda-tanda perubahan fisik pada lansia antara lain kulit mulai mengendur, timbul keriput, dan penurunan tinggi badan yang progresif. Lansia juga mengalami perubahan fisiologis, meliputi penurunan kekuatan

otot, kehilangan kepadatan tulang, kemampuan pendengaran, dan penglihatan. Perubahan psikologis pada lansia, yaitu menurunnya daya ingat jangka pendek, berkurangnya kemampuan otak untuk membedakan stimulus, rangsangan yang datang, mudah sensitif depresi, kecemasan, kekecewaan, gangguan dalam kemandirian, dan stres (Muchsin et al., 2023).

Secara global stres merupakan masalah psikologis tertinggi ke-3 pada lansia sejumlah 13,9 % (Jalali et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Esprensa et al (2022) dengan judul gambaran tingkat stres pada lansia di era new normal menunjukkan hasil bahwa terdapat lansia yang mengalami stres tingkat normal (56,7%), berat (13,3%), ringan (10,0%), dan sedang (20,0%).

Stres merupakan reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau tekanan yang dialaminya dan berfungsi sebagai mekanisme pertahanan. Respons ini memungkinkan tubuh beradaptasi atau menyesuaikan diri terhadap peristiwa yang bersifat mendesak atau ancaman (Sugiyanto et al., 2022). Dalam kehidupan sehari-hari, stres merupakan kondisi yang umum terjadi dan sulit dihindari, ditandai dengan perasaan tertekan, cemas, dan tegang (Rokhman, 2021). Lansia sering mengalami berbagai tekanan yang dapat muncul akibat faktor fisik maupun sosial, seperti penyakit kronis, serta kehilangan pasangan, yang dapat berdampak pada kesehatan fisik (Novitasari et al., 2023)

Beberapa faktor yang menyebabkan stres pada lansia antara lain lingkungan yang kurang mendukung, kehilangan orang terdekat, serta perlakuan negatif dari orang sekitar, seperti diabaikan atau diremehkan (Sigalingging et al., 2022). Kesibukan keluarga sering kali menyebabkan kurangnya perhatian terhadap kondisi lansia. Keluarga yang telah berkeluarga mungkin merasa kesulitan dalam memenuhi kebutuhan lansia, sehingga memilih menitipkan mereka ke Panti Wredha agar mendapatkan perawatan yang lebih baik (Karina, 2021). Panti Wredha merupakan tempat pelayanan bagi lansia yang menyediakan santunan dalam bentuk sandang, pangan, papan, layanan kesehatan, serta penyuluhan keagamaan. Lansia

yang tinggal di panti ini mendapatkan perawatan khusus hingga akhir hayat, termasuk dalam pengurusan kematian. Keberadaan Panti Wredha menjadi solusi bagi lansia yang tidak memiliki keluarga atau membutuhkan perawatan yang lebih intensif, sehingga mereka dapat menjalani masa tua dengan lebih nyaman dan terjamin (Amelia, 2023).

Stres dapat berdampak negatif pada lansia, menyebabkan penurunan aktivitas sehari-hari, hilangnya nafsu makan, serta perubahan dalam interaksi sosial, seperti berbicara berlebihan atau menarik diri dari lingkungan. Selain itu, stres juga dapat meningkatkan tingkat emosional lansia, membuat mereka lebih sensitif, dan mengurangi rasa kebahagiaan (Rokhman, 2021). Terdapat dua metode dalam pengelolaan stres, yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Pengelolaan stres secara farmakologis dapat dilakukan dengan mengonsumsi obat-obatan (Paneo, 2021). Sementara, metode non-farmakologis mencakup aktivitas fisik seperti senam, jalan kaki, bersepeda, dan berkebun, serta terapi relaksasi, seperti teknik pernafasan dalam dan *butterfly hug* (Cahyanti et al., 2023).

Butterfly Hug atau pelukan kupu-kupu adalah teknik terapi yang bertujuan untuk membantu individu merasa lebih baik dengan memberikan afirmasi positif pada diri sendiri. Terapi ini efektif dalam meningkatkan konsentrasi oksigen dalam darah dan menciptakan perasaan lebih tenang (Kurniawan et al., 2024). Metode ini dilakukan dengan menyilangkan tangan di atas dada, menyerupai sayap kupu-kupu, kemudian memberikan tekanan lembut pada tubuh (Juaidah agustina, 2024).

Terapi *butterfly hug* dapat membantu menurunkan tingkat stres, meredakan kecemasan, meningkatkan optimisme, serta mengurangi pikiran negatif tentang masa depan pada lansia. Terapi ini terbukti bermanfaat dalam meningkatkan suasana hati, sehingga lansia merasa lebih nyaman dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Ramdhiani, 2023 ; Girianto, 2021). Metode ini didasarkan pada keyakinan bahwa tubuh memiliki kemampuan untuk menyembuhkan dirinya sendiri secara alami melalui pikiran positif,

afirmasi, hipnosis, dan relaksasi. Dengan teknik ini, individu dapat lebih tenang serta mampu menghargai pencapaian hidupnya (Aulia et al., 2024).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Panti Wredha Widhi Asih menunjukkan bahwa dari 18 lansia yang tinggal di panti tersebut, belum pernah diadakan *Therapy Butterfly Hug* sebagai metode penanganan stres. Sementara itu, di Panti Aisyiyah, terdapat 30 lansia yang menjadi penghuni tetap. Sedangkan di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih, jumlah lansia yang tinggal mencapai 40 orang. Sejauh ini, belum ada upaya penanganan khusus yang dilakukan di panti-panti tersebut untuk mengatasi stres yang dialami lansia. Ketika lansia mengalami stres, umumnya mereka hanya diajak mengobrol sebagai bentuk pendekatan sosial. Selain itu, di Panti juga terdapat agenda mingguan seperti senam bersama dan berjemur di bawah sinar matahari. Namun, metode tersebut belum secara optimal menangani stres pada lansia secara personal dan sistematis. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan di panti-panti tersebut untuk mengeksplorasi metode penanganan stres yang lebih efektif, salah satunya melalui terapi *Butterfly Hug*, yang belum pernah diterapkan sebelumnya. Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh *Therapy Butterfly Hug* Terhadap Penurunan Stres pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Bagaimana “Pengaruh *Therapy Butterfly Hug* Terhadap Penurunan Stres pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh *Therapy Butterfly Hug* Terhadap Penurunan Stres pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin.
- b. Mengidentifikasi kondisi stres pada lansia sebelum dilakukan *Therapy Butterfly Hug* di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih.
- c. Mengidentifikasi kondisi stres pada lansia setelah dilakukan *Therapy Butterfly Hug* di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih.
- d. Menganalisis pengaruh *Therapy Butterfly Hug* terhadap penurunan stres pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti
Menambah pengetahuan dan kemampuan peneliti mengenai penatalaksanaan *Therapy Butterfly Hug* terhadap penurunan stres pada lansia.
2. Bagi peneliti selanjutnya
Dapat dijadikan dasar atau referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan jenis penelitian terhadap *Therapy Butterfly Hug* untuk menurunkan stres pada lansia.
3. Bagi institusi pendidikan
Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan perbandingan serta dapat dijadikan referensi bagi mahasiswa lain untuk melakukan penelitian.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 2 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	(Ramdhiani, 2023)	Pengaruh butterfly hug terhadap penurunan tingkat stres pada remaja di smk al-mafatih jakarta	1. Instrumen Perceived Stress Scale (PSS) 2. Design penelitian <i>one group pretest and posttest</i>	1. Teknik <i>sampling</i> menggunakan <i>cluster random sampling</i> 2. Penelitian ini dilakukan pada remaja di SMK

					Al-mafatih Jakarta
2.	(Aulia et al., 2024)	Pengaruh Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia	1. Teknik <i>sampling</i> menggunakan <i>purposive sampling</i> 2. Design penelitian <i>one group pretest and posttest</i>	1. Menggunakan Instrumen HARS (<i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>) 2. Variabel dependen tingkat kecemasan	
3.	(Kurniawan, 2024)	<i>Effectiveness Of Butterfly Hug Therapy On Reduction Of Stress And Anxiety Of Students'Anatomy Laboratory Examination Basic Biomedical Sciences Diploma 3 Nursing Study Program</i>	1. Instrumen Perceived Stress Scale (PSS) 2. Teknik <i>sampling</i> menggunakan <i>purposive sampling</i>	Penelitian menggunakan dua variabel dependen	
4.	(Simanjuntak et al., 2024)	Pengaruh Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Awal Bros	1. Design penelitian <i>one group pretest and posttest</i> 2. Teknik <i>sampling</i> menggunakan <i>purposive sampling</i>	Variabel dependen tingkat kecemasan	
5.	(Girianto et al., 2021)	<i>Butterfly Hug To Reduce Anxiety On Elderly</i>	1. Teknik <i>sampling</i> menggunakan <i>purposive sampling</i> 2. Design penelitian <i>one group pretest and posttest</i>	Variabel dependen kecemasan	
