

**PENGARUH *THERAPY BUTTERFLY HUG* TERHADAP
PENURUNAN STRES PADA LANSIA DI PANTI
WREDHA DHARMA BHAKTI KASIH**

Rinda Dyah Maulina¹ , Zulfa Mahdiatur Rasyida²

rindadymln.students@aiska-university.ac.id

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia rentan mengalami stres akibat perubahan fisik, fisiologis, dan psikologis selama proses penuaan. Salah satu intervensi yang digunakan untuk menurunkan stres pada lansia adalah terapi *Butterfly Hug*, yakni suatu teknik stimulasi bilateral yang sederhana, mudah dipraktikkan, dan dapat dilakukan secara mandiri. **Tujuan:** Mengetahui Pengaruh *Therapy Butterfly Hug* Terhadap Penurunan Stres Pada lansia di panti Wredha Dharma Bhakti Kasih. **Metode:** *Pre Eksperiment* dengan desain *One Group Pre-Test Post-Test*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* sejumlah 17 responden dengan instrumen penelitian *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Penelitian ini dilakukan selama 3 kali seminggu. **Hasil:** Analisis data menggunakan Uji *Wilcoxon* sebelum dilakukan intervensi dengan hasil nilai min 11 nilai max 29 dengan nilai median 16.00 sesudah intervensi didapatkan hasil nilai min 7 nilai max 22 dengan nilai median 11.00, didapatkan nilai z -3.644. nilai p -value 0,000 **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh *therapy butterfly hug* terhadap penurunan stres pada lansia di panti wredha dharma bhakti kasih.

Kata Kunci: *Therapy_ Butterfly_Hug*, Stres, Lansia