Quality : Jurnal Kesehatan
Volume 20, Nomor 1 Tahun 2026, pp 44-54
pISSN : 1978-4325, eISSN : 2655-2434, DOI: 10.36082/qjk.v20i1.2933

PENERAPAN TERAPI KOMBINASI *BUTTERFLY HUG* DAN *NATURE SOUND* TERHADAP SKOR KECEMASAN PADA LANSIA DI PANTI WERDHA WELAS ASIH KABUPATEN TASIKMALAYA

Sopia Siti Rohmah Sunarya[1], Iwan Somantri[2], Ridwan Kustiawan[3], Asep Riyana[4*]
[1,2,3,4]Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya, Indonesia

Info Artikel

Genesis Naskah:

Received: 4, January 2026
Revised: 29 May, 2026
Accepted: 30 May, 2026
Available: 31 May, 2026

Kata Kunci:
lansia, kecemasan, *butterfly hug*, *nature sound*, terapi kombinasi.

Abstrak

Kecemasan merupakan masalah psikologis yang sering dialami lansia, terutama yang tinggal di panti werdha akibat perubahan lingkungan, keterbatasan aktivitas, berkurangnya dukungan sosial. Kecemasan yang tidak ditangani dapat berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan kualitas hidup. Oleh karena itu, diperlukan intervensi *nonfarmakologis* yang aman, sederhana, dan mudah diterapkan seperti terapi kombinasi *butterfly hug* dan *nature sound*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi kombinasi *butterfly hug* dan *nature sound* terhadap skor kecemasan pada lansia. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16–22 Desember 2025 di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya. Penelitian menggunakan desain pre-eksperimen dengan pendekatan *one group pretest–posttest*. Sampel berjumlah 38 lansia yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Tingkat kecemasan diukur menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Analisis data menggunakan uji statistik *Paired t-test* untuk mengetahui perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan lansia sebelum intervensi 25,63 dan menurun menjadi 18,53 setelah diberikan terapi kombinasi *butterfly hug* dan *nature sound*. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p value* < 0,000 (p < 0,05), sehingga terdapat pengaruh signifikan terapi kombinasi *butterfly hug* dan *nature sound* terhadap penurunan skor kecemasan pada lansia. Terapi ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup lansia di panti werdha.

APPLICATION OF BUTTERFLY HUG AND NATURE SOUND COMBINATION THERAPY ON ANXIETY SCORES IN THE ELDERLY AT THE WELAS ASIH NURSING HOME IN TASIKMALAYA

Keywords:
older adults, anxiety, butterfly hug, nature sound, combined therapy.

This is an open access article under the CC-BY-SA license.
Copyright © 2026 by Author.
Published by Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta I

Abstract

Anxiety is a psychological problem commonly experienced by the elderly, especially those living in nursing homes due to environmental changes, limited activities, and reduced social support. Untreated anxiety can negatively affect physical health, psychological well-being, and quality of life. Therefore, safe, simple, and easy-to-apply non-pharmacological interventions are needed, such as a combination therapy of butterfly hug and nature sound. This study aimed to determine the effect of the combination therapy of butterfly hug and nature sound on anxiety scores among the elderly. The study was conducted on December 16–22, 2025, at Welas Asih Nursing Home, Tasikmalaya Regency. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 38 elderly participants selected using the total sampling technique. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Data analysis used the Paired t-test to determine differences in anxiety scores before and after the intervention. The results showed that the average anxiety score before the intervention was 25.63 and decreased to 18.53 after the combination therapy of butterfly hug and nature sound was

administered. Statistical analysis showed a p-value < 0.000 (p < 0.05), indicating a significant effect of the combination therapy on reducing anxiety scores among the elderly. This therapy can be recommended as a non-pharmacological intervention to improve psychological well-being and quality of life among elderly individuals in nursing homes.

Korespondensi Penulis:
Asep Riyana
Jl. M. Wijaya Praja no.70, Sambongpari,Mangkubumi, Kota Tasikmalaya
*Email: **banisulaeman@gmail.com***

Pendahuluan

Lanjut usia merupakan fase kehidupan yang ditandai dengan bertambahnya usia individu hingga mencapai 60 tahun atau lebih. Perubahan struktur demografi secara global menunjukkan adanya peningkatan jumlah penduduk lansia dari tahun ke tahun. *World Health Organization* (WHO) memproyeksikan populasi lansia di dunia akan mencapai sekitar 1,4 miliar jiwa pada tahun 2030 dan meningkat menjadi 2,1 miliar jiwa pada tahun 2050 (Adawiyah et al., 2025). Di Indonesia, proporsi lansia tahun 2023 mencapai 11,75%, sedangkan di Jawa Barat sebesar 11,25% (BPS Jawa Barat, 2024). Kota Tasikmalaya sendiri memiliki persentase lansia sebesar 12,40%. Kondisi ini menunjukkan meningkatnya kebutuhan pelayanan kesehatan, tidak hanya dari aspek fisik, tetapi juga dari aspek psikologis. Salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami oleh lansia adalah kecemasan (Kusuma & Ardani, 2018).

Selain perubahan biologis dan psikologis yang terjadi secara alami, faktor lingkungan turut berkontribusi terhadap kondisi mental lansia. Perpindahan tempat tinggal, terutama dari rumah pribadi ke lingkungan panti werdha, dapat menjadi sumber stres tersendiri dan memengaruhi kemampuan adaptasi serta kesejahteraan psikologis lansia (Susanti & Hasrianto, 2021). Panti werdha berfungsi sebagai tempat tinggal bagi lansia yang tidak memiliki keluarga atau membutuhkan perawatan khusus. Namun demikian, tinggal di panti sering kali diikuti dengan munculnya perasaan kesepian, keterasingan sosial, serta kekhawatiran terhadap masa depan, yang pada akhirnya dapat meningkatkan tingkat kecemasan.

Kecemasan pada lansia tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga berpengaruh terhadap kondisi fisik, seperti memperburuk hipertensi dan penyakit jantung, menurunkan kualitas tidur, mengganggu nafsu makan, serta menghambat interaksi sosial (Akhriansyah et al., 2024). Oleh karena itu, upaya penatalaksanaan kecemasan menjadi hal yang penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.

Penanganan kecemasan dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis menggunakan obat antiansietas umumnya hanya dianjurkan untuk penggunaan jangka pendek karena berisiko menimbulkan toleransi dan ketergantungan. Sementara itu, pendekatan nonfarmakologis dapat dilakukan melalui berbagai metode, seperti teknik relaksasi, distraksi, aktivitas spiritual, dan hipnoterapi (Keliat, 2015 dalam Sarifah et al., 2024).

Salah satu teknik relaksasi yang dapat diterapkan adalah *butterfly hug* atau pelukan kupu-kupu. yang dilakukan dengan menyilangkan kedua tangan di depan dada dan memberikan tepukan ringan secara bergantian pada lengan, menyerupai gerakan sayap kupu-kupu. *Butterfly hug* diketahui mampu membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan, yang ditunjukkan melalui perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi (Yuliana et al., 2024).

Selain itu, penggunaan nature sound atau suara alam sebagai terapi auditori juga dapat memberikan efek relaksasi. Paparan suara alam berfungsi sebagai distraksi yang menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, sehingga dapat menurunkan kadar adrenalin, mengurangi ketegangan otot dan saraf, memperbaiki suasana hati, serta menurunkan tingkat kecemasan dan distress (Widiyono, 2021).

Meskipun terapi *butterfly hug* dan *nature sound* telah terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada lansia secara terpisah, penelitian mengenai kombinasi kedua terapi tersebut masih sangat terbatas. Penelitian Adawiyah et al. (2025) menunjukkan bahwa terapi *butterfly hug* dapat menurunkan tingkat kecemasan lansia di panti werdha. Hasil serupa juga ditemukan oleh Girianto et al. (2021) dan Ramdhani & Soleman (2023) yang melaporkan adanya penurunan tingkat kecemasan lansia setelah diberikan intervensi *butterfly hug*. Sementara itu, penelitian Akhriansyah et al. (2024)

Open Access: http://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/adm
Email: jurnalquality@poltekkesjakarta1.ac.id

menunjukkan bahwa terapi *nature sound* efektif menurunkan tingkat ansietas pada lansia melalui efek relaksasi yang dihasilkan dari suara alam.

Meskipun masing-masing terapi telah terbukti efektif secara terpisah, penelitian yang mengkaji efektivitas kombinasi *butterfly hug* dan *nature sound* pada lansia masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan (novelty) dalam penerapan kombinasi terapi *butterfly hug* dan *nature sound* sebagai intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan skor kecemasan pada lansia. Penggabungan kedua intervensi ini diharapkan mampu menghasilkan efek sinergis yang lebih optimal dalam menurunkan kecemasan melalui stimulasi multisensorik.

Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya merupakan satu-satunya panti jompo di wilayah tersebut dan berperan penting dalam pemenuhan kebutuhan dasar serta psikososial lansia. Panti ini juga menjadi pusat pelayanan kesehatan dan sosial yang mendukung peningkatan kualitas hidup penghuni melalui layanan medis, aktivitas sosial, dan dukungan emosional. Namun, kecemasan masih menjadi permasalahan psikologis yang kerap dialami oleh lansia di panti dan dapat memengaruhi kesejahteraan mereka secara menyeluruh (Muslim, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan, telah dilakukan wawancara dan pemberian kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale)* kepada 10 orang, terdapat 1 orang mengalami kecemasan ringan, 3 orang mengalami kecemasan sedang, 3 orang mengalami kecemasan berat, 2 orang mengalami kecemasan sangat berat dan 1 orang tidak mengalami kecemasan. Hasil awal menunjukkan bahwa lansia tersebut belum pernah menerima intervensi kombinasi terapi *butterfly hug* dan *nature sound* untuk mengatasi kecemasan.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah pada penelitian ini adalah "Bagaimana Penerapan Terapi Kombinasi *Butterfly Hug* dan *Nature Sound* terhadap Skor Kecemasan pada Lansia di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi kombinasi *butterfly hug* dan *nature sound* terhadap skor kecemasan pada lansia di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimen dengan pendekatan *one group pretest-posttest* yang dilaksanakan pada 16–22 Desember 2025 di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya. Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang tinggal di panti werdha sebanyak 53 orang. Sampel penelitian berjumlah 38 responden yang memenuhi kriteria penelitian dan dipilih menggunakan teknik total sampling.

Kriteria inklusi meliputi lansia berusia ≥60 tahun, bersedia menjadi responden, mampu berkomunikasi dengan baik, memiliki tingkat kecemasan sedang hingga berat berdasarkan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), serta tidak mengalami gangguan signifikan pada gerak tangan dan pendengaran. Kriteria eksklusi yaitu responden yang mengundurkan diri atau mengalami penurunan kondisi kesehatan selama penelitian.

Variabel independen penelitian adalah terapi kombinasi *butterfly hug* dan *nature sound*, sedangkan variabel dependen yaitu skor kecemasan lansia. Instrumen penelitian menggunakan HARS yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Intervensi dilakukan secara berkelompok selama 10–15 menit setiap sesi selama tujuh hari berturut-turut. *Butterfly hug* dilakukan dengan menyilangkan tangan di dada lalu menepuk lengan secara bergantian, sedangkan *nature sound* berupa suara hujan dan kicauan burung diputar menggunakan speaker dengan volume sedang. Terapi dilakukan pada pagi hari dan dipandu peneliti sesuai SOP.

Data dianalisis menggunakan uji *paired t-test* dengan tingkat signifikansi 95% (α=0,05). Penelitian ini telah memperoleh ethical clearance No.DP.03.04/F.XVIII.20/KEPK/1172/2025 serta menerapkan prinsip *informed consent*, kerahasiaan data, dan hak responden.

Open Access: http://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/adm
Email: jurnalquality@poltekkesjakarta1.ac.id

Hasil

1. Karasteristik Responden

a. Usia

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Kelompok Intervensi		
Usia	**Frekuensi (F)**	**Presentase (%)**
60-69	22	57,9%
70-79	13	34,2%
≥80	3	7,9%
Jumlah	**38**	**100%**

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden berada pada kelompok usia 60-69 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa responden penelitian didominasi oleh kategori lansia awal.

b. Jenis Kelamin

Tabel 2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Kelompok Intervensi		
Jenis Kelamin	**Frekuensi (F)**	**Presentase (%)**
Laki-laki	23	60,5%
Perempuan	15	39,5%
Jumlah	**38**	**100%**

Berdasarkan tabel 2 tersebut, mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 23 responden (60,5%).

c. Tingkat Pendidikan

Tabel 3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Kelompok Intervensi		
Tingkat Pendidikan	**Frekuensi (F)**	**Presentase (%)**
SD	11	28,9%
SMP	13	34,2%
SMA	9	23,7%
Perguruan Tinggi	5	13,2%
Jumlah	**38**	**100%**

Berdasarkan Tabel 3, tingkat pendidikan terbanyak adalah SMP, yaitu sebanyak 13 responden (34,2%).

d. Berdasarkan Lama Tinggal

Tabel 4 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Tinggal

Kelompok Intervensi		
Lama tinggal	**Frekuensi (F)**	**Presentase (%)**
<1 tahun	10	26,3%
1-5 tahun	20	52,6%
>5 tahun	8	21,1%
Jumlah	**38**	**100%**

Berdasarkan tabel 4, mayoritas responden telah tinggal di panti selama 1–5 tahun, yaitu sebanyak 20 responden (52,6%).

e. Berdasarkan Aktivitas Sosial

Tabel 5 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Sosial

Kelompok Intervensi		
Aktivitas Sosial	**Frekuensi (F)**	**Presentase (%)**
Aktif	15	39,5%
Kurang aktif	18	47,4%
Tidak aktif	5	13,2%
Jumlah	**38**	**100%**

Berdasarkan tabel 5, sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas sosial dalam kategori kurang aktif, yaitu sebanyak 18 responden (47,4%).

f. Berdasarkan Riwayat Penyakit

Tabel 6 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit

Kelompok Intervensi		
Riwayat Penyakit	**Frekuensi (F)**	**Presentase (%)**
Ada	14	36,8%
Tidak ada	24	63,2%
Jumlah	**38**	**100%**

Berdasarkan tabel 6 tersebut, sebagian besar responden tidak memiliki riwayat penyakit, yaitu sebanyak 24 responden (63,2%).

Open Access: http://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/adm
Email: jurnalquality@poltekkesjakarta1.ac.id

2. Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 7 Distribusi Rata-rata Skor Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Intervensi

Variabel	Mean	Median	Std. Deviation	Min	Maks
Sebelum intervensi					
Skor kecemasan	25,63	25,50	2,364	22	31
Sesudah intervensi					
Skor kecemasan	18,53	18,50	2,699	14	24

Berdasarkan Tabel 7, rata-rata skor kecemasan responden sebelum diberikan intervensi berada pada angka 25,63 dan standar deviasi 2,364. Nilai minimum skor kecemasan sebelum intervensi adalah 22, sedangkan nilai maksimum mencapai 31. Sesudah diberikan intervensi, rata-rata skor kecemasan menjadi 18,53 dan standar deviasi 2,699. Nilai minimum skor kecemasan sesudah intervensi menjadi 14, sedangkan maksimum adalah 24. Setelah diberikan terapi kombinasi butterfly hug dan nature sound, rata-rata skor kecemasan menurun menjadi kategori kecemasan ringan. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada responden setelah pemberian intervensi.

3. Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 8 Hasil Uji *Paired t-test* Perbedaan Rata-rata Skor Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Intervensi

Variabel	Mean	Selisih Rata-rata	t hitung	*Std. Deviation*	P. Value	95 % CI	N
Kelompok intervensi							
Kecemasan							
Pre-test	25,63	7,10	11,42	2,364	0,000	5,84 - 8,36	38
Post-test	18,53			2,699	0,000		38

Berdasarkan tabel 8 tersebut, rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi berada pada kategori kecemasan sedang dan menurun menjadi kategori kecemasan ringan setelah diberikan terapi kombinasi *butterfly hug* dan *nature sound*. Hasil uji Paired t-test menunjukkan nilai p-value 0,000 (<0,05) dengan nilai t hitung 11,42 dan 95% CI 5,84–8,36, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Selisih rata-rata sebesar 7,10 menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan setelah pemberian terapi.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Berdasarkan Usia

Mayoritas lansia yang mengalami kecemasan berada pada kelompok usia 60–69 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa lansia awal lebih rentan mengalami kecemasan karena masih berada pada fase adaptasi terhadap perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Hasil ini sejalan dengan penelitian Anggoro (2025) dan Azhara (2024), yang menyebutkan bahwa lansia awal merupakan kelompok rentan terhadap kecemasan karena harus beradaptasi dengan perubahan peran, menurunnya fungsi fisik, serta perubahan lingkungan sosial. Namun, temuan ini berbeda dengan penelitian Retnosari (2023) yang melaporkan kecemasan lebih dominan pada kelompok usia 70–80 tahun.

Berdasarkan pengamatan peneliti selama penelitian, sebagian besar lansia usia 60–69 tahun merupakan penghuni yang relatif baru tinggal di panti dalam rentang 1–5 tahun. Proses adaptasi terhadap lingkungan baru memicu perasaan rindu keluarga, ketidaknyamanan, serta kekhawatiran terhadap masa depan, sehingga kecemasan lebih mudah muncul dibandingkan lansia yang telah lama menetap dan lebih terbiasa dengan rutinitas panti.

b. Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil analisis, lansia laki-laki lebih banyak mengalami kecemasan dibandingkan perempuan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Gumasing et al. (2022) yang menyebutkan bahwa lansia laki-laki rentan mengalami kecemasan akibat perubahan peran sosial dan berkurangnya aktivitas produktif. Namun, hasil ini berbeda dengan penelitian Wulandari & Dewi (2021) yang menemukan kecemasan lebih tinggi pada lansia perempuan.

Open Access: http://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/adm
Email: jurnalquality@poltekkesjakarta1.ac.id

Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh konteks tempat tinggal dan karakteristik responden. Dalam penelitian ini, lansia laki-laki tampak lebih jarang mengekspresikan emosi secara terbuka.

c. Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Mayoritas lansia dalam penelitian ini memiliki tingkat pendidikan SD-SMP. Hasil ini sejalan dengan penelitian Ngadiran (2019) yang melaporkan bahwa mayoritas lansia dengan kecemasan di panti sosial memiliki pendidikan rendah (SD-SMP). Namun, terdapat penelitian dengan hasil berbeda. Penelitian Hartono & Suryani (2021) menemukan kecemasan lebih banyak dialami oleh lansia dengan pendidikan tinggi.

Dalam penelitian ini, lansia dengan pendidikan rendah tampak lebih mudah khawatir dan kurang percaya diri dibandingkan lansia berpendidikan lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan dapat memengaruhi kemampuan koping, pemahaman informasi, dan respons emosional lansia terhadap kecemasan.

d. Berdasarkan Lama Tinggal

Mayoritas responden telah tinggal di panti selama 1–5 tahun yang merupakan fase adaptasi dan masih rentan terhadap tekanan emosional. Hasil ini sejalan dengan penelitian Ngadiran (2022) yang menyatakan bahwa lansia pada fase adaptasi 1–5 tahun cenderung mengalami kecemasan karena belum sepenuhnya stabil secara emosional dan sosial. Namun, penelitian Ridhayanti et al. (2025) menyebutkan bahwa kenyamanan emosional lansia lebih ditentukan oleh kualitas dukungan sosial dibandingkan lama tinggal. Dalam penelitian ini, lansia yang tinggal lebih dari 5 tahun tampak lebih stabil secara emosional, meskipun sebagian menunjukkan kejenuhan dan perasaan kehilangan peran sosial. Lansia yang baru tinggal kurang dari 1 tahun terlihat paling rentan karena masih mengalami kebingungan, ketergantungan tinggi pada staf, dan stres adaptasi.

e. Berdasarkan Aktivitas Sosial

Sebagian besar lansia berada pada kategori aktivitas sosial kurang aktif. Kondisi ini menunjukkan rendahnya keterlibatan lansia dalam kegiatan sosial dan interaksi antar penghuni. Hasil ini sejalan dengan penelitian Faujiah et al. (2023) yang menemukan bahwa rendahnya interaksi sosial pada lansia di panti jompo berhubungan erat dengan meningkatnya perasaan kesepian. Lansia yang jarang terlibat dalam aktivitas sosial cenderung mengalami kekosongan emosional, minim dukungan sosial, dan rentan merasakan kecemasan.

Selama penelitian, lansia yang kurang aktif tampak lebih sering menyendiri, memiliki hambatan mengikuti kegiatan, dan kurang percaya diri dalam berinteraksi, sedangkan lansia yang aktif terlihat lebih mudah berbaur dan memiliki hubungan sosial yang lebih baik.

f. Berdasarkan Riwayat Penyakit

Berdasarkan hasil analisis, sebagian besar responden tidak memiliki riwayat penyakit. Meskipun secara fisik sebagian besar responden berada dalam kondisi relatif sehat, seluruh responden tetap menunjukkan kecemasan pada tingkat sedang hingga berat. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor kesehatan fisik bukan satu-satunya penentu skor dan tingkat kecemasan pada lansia.

2. Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Berdasarkan hasil analisis univariat, didapatkan bahwa rerata skor kecemasan sebelum intervensi berada pada angka 25,63 dengan standar deviasi 2,364. Nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan pada skor kecemasan sedang hingga berat sebelum diberikan terapi kombinasi *butterfly hug* dan *nature sound*.

Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian besar lansia di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya memiliki skor kecemasan

Open Access: http://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/adm
Email: jurnalquality@poltekkesjakarta1.ac.id

yang relatif homogen, yang dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden yang menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berusia 60–69 tahun, berpendidikan rendah, telah tinggal di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya selama 1–5 tahun, dengan aktivitas sosial harian yang terbatas.

Sedangkan rerata skor kecemasan lansia sesudah diberikan terapi kombinasi *butterfly hug* dan *nature sound* menurun menjadi 18,53 dengan standar deviasi 2,699, dengan nilai minimum 14 dan maksimum 24. Penurunan skor ini menunjukkan penurunan skor kecemasan dari kategori sedang-berat menuju skor kecemasan ringan-sedang pada sebagian besar responden sesudah intervensi diberikan. Perubahan rerata ini menggambarkan bahwa terapi kombinasi *butterfly hug* dan *nature sound* mampu memberikan efek klinis yang bermakna terhadap kecemasan lansia di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya.

3. Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Hasil analisis bivariat menggunakan *paired t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok lansia yang mendapatkan terapi kombinasi butterfly hug dan nature sound. Rata rata skor kecemasan menurun dari 25,63 pada saat pre test menjadi 18,53 pada saat post test, dengan selisih penurunan sebesar 7,10 dan nilai p value 0,000 ($p < 0,05$).

Temuan ini mengindikasikan bahwa kombinasi kedua terapi memberikan efek yang signifikan dalam menurunkan kecemasan, sehingga hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh penerapan terapi kombinasi butterfly hug dan nature sound terhadap skor kecemasan lansia dapat diterima. Penurunan yang cukup signifikan ini tidak hanya menunjukkan perubahan skor kuantitatif, tetapi juga mencerminkan perbaikan kondisi psikologis, fisiologis, dan emosional responden sesudah intervensi dilakukan.

Sesudah intervensi diberikan, responden menunjukkan perubahan yang nyata. Teknik butterfly hug yang diterapkan selama 7 hari berturut-turut bekerja melalui stimulasi bilateral tangan yang membantu menurunkan ketegangan emosional dan menciptakan rasa aman dan nyaman. Efek ini diperkuat dengan pemberian nature sound, yang memberikan stimulasi audio relaksasi dan menenangkan sistem saraf, sehingga terjadi penurunan aktivitas sistem saraf simpatis yang biasanya meningkat pada kondisi cemas. Kombinasi kedua teknik ini memberikan efek sinergis, di mana tubuh dan pikiran secara bersamaan mengalami relaksasi, meningkatkan kenyamanan, menurunkan ketegangan otot, memperlambat laju pernapasan, dan menenangkan pikiran. Responden melaporkan bahwa mereka merasa lebih rileks, nyaman saat tidur, dan tidak mengalami sesak napas setelah intervensi, serta lebih memahami cara mengelola stres dan kecemasan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Ramdhani & Soleman (2023) dan Adawiyah et al. (2025) yang menemukan bahwa latihan *butterfly hug* secara teratur mampu menggeser kategori kecemasan dari sedang–berat menjadi ringan hingga tidak cemas. Di sisi lain, *nature sound* memberikan rangsangan auditori yang menenangkan, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, dan meningkatkan produksi endorfin serta serotonin, sehingga responden melaporkan tidur lebih nyenyak, pikiran lebih tenang, dan berkurangnya perasaan cemas, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian Akhriansyah et al. (2024) dan Sulistyowati et al. (2025).

Berdasarkan hasil observasi harian, penurunan kecemasan lansia tidak terjadi secara langsung setelah intervensi hari pertama hingga hari ketiga. Penurunan mulai terlihat secara konsisten pada hari-hari berikutnya terutama hari ke-5 dan ke-6, yang menunjukkan fase adaptasi tubuh terhadap kombinasi stimulasi bilateral (*butterfly hug*) dan paparan suara alam (*nature sound*). Efek signifikan yang baru muncul pada hari ke-5 dan ke-6 selaras

Open Access: http://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/adm
Email: jurnalquality@poltekkesjakarta1.ac.id

dengan mekanisme fisiologis terapi relaksasi. Respons parasimpatis yang dominan membutuhkan beberapa sesi pemaparan berulang untuk menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga penurunan gejala seperti ketegangan, gelisah, dan gangguan tidur baru tampak setelah beberapa kali paparan.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa pemberian intervensi terapi kombinasi *butterfly hug* dan *nature sound* secara signifikan menurunkan skor kecemasan lansia. Penurunan dari 25,63 menjadi 18,53 dengan selisih rata-rata 7,10 dan *p-value* <0,05, menunjukkan efektivitas intervensi dalam membantu lansia mengelola kecemasan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol dan hanya dilakukan pada satu panti werdha, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, penelitian dilakukan dalam waktu singkat sehingga efek jangka panjang intervensi belum diketahui. Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi kombinasi *butterfly hug* dan *nature sound* dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu menurunkan kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia di panti werdha.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai "Penerapan Terapi Kombinasi *Butterfly Hug* dan *Nature Sound* Terhadap Skor Kecemasan Pada Lansia di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya", maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa penelitian ini melibatkan lansia dengan variasi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, lama tinggal di panti, aktivitas sosial, dan riwayat penyakit, yang secara umum dapat menggambarkan kondisi populasi lansia di lingkungan panti werdha sebagai dasar dalam menilai respons terhadap intervensi.
2. Rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi didapatkan hasil 25,63 yang menggambarkan skor kecemasan kategori sedang hingga berat. Sesudah intervensi didapatkan hasil 18,53 yang menggambarkan skor kecemasan kategori ringan hingga sedang.
3. Terdapat perbedaan rata-rata skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi yang menunjukkan penurunan skor rata-rata dari 25,63 pada saat *pre-test* menjadi 18,53 pada saat *post-test*. Selisih penurunan skor sebesar 7,10 dengan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi kombinasi *butterfly hug* dan *nature sound* efektif dalam menurunkan kecemasan pada lansia.

Saran

Bagi panti werdha diharapkan dapat mengimplementasikan terapi diharapkan dapat mengimplementasikan terapi kombinasi *Butterfly Hug* dan *Nature Sound* secara terjadwal, misalnya 2–3 kali dalam satu minggu, sebagai bagian dari intervensi rutin untuk menurunkan kecemasan lansia. Selain itu, diperlukan pelatihan bagi petugas atau *caregiver* agar mampu memberikan terapi secara tepat dan konsisten. Pihak panti juga disarankan menyusun Standar Operasional Prosedur (SOP) pelaksanaan terapi, serta mengintegrasikannya dalam program kesehatan mental lansia sebagai upaya peningkatan kesejahteraan psikologis penghuni.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan kelompok kontrol dalam penelitian guna memperkuat validitas hasil, serta menerapkan desain *randomized controlled trial* (RCT). Penelitian juga disarankan melakukan follow up jangka panjang untuk melihat keberlanjutan efek terapi, serta menambahkan indikator objektif seperti pengukuran hormon stres (kortisol) atau kualitas tidur agar hasil penelitian lebih komprehensif.

Daftar Pustaka

Adawiyah, S. R., Salsabila, A., Kurtusi, A., Rizki, A., Anis, N., Anisa, Dida, N., Dita, F., Dwi, S., & Indri, A. (2025). Terapi Aktivitas Kelompok Dengan Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda. *KOLABORASI Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *05*(03), 299–303. https://doi.org/doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i3.503

Akhriansyah, M., Surahmat, R., Agustina, N., & Rusmarita. (2024). Implementasi Terapi Musik Nature Sound kepada Lansia untuk Mengatasi Ansietas. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, *6*(2), 350–356. https://doi.org/10.36565/jak.v6i2.803

Anggoro, L. S. (2025). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, *3*(2021), 892–897. https://doi.org/https://doi.org/10.59435/gjmi.v3i1.1346

Azhara, D. N. (2024). Studi Kasus: Penatalaksanaan Terapi Butterfly Hug Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Hidup Sendiri. *Repository.Upi.Edu*. https://repository.upi.edu/122744/1/TA_KEP_2110053_Title.pdf

Barat, B. P. S. P. J. (2024). *Profil Penduduk Lanjut Usia Provinsi Jawa Barat*. Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat. https://jabar.bps.go.id/id/publication/2025/05/23/db055b2f3428b1667f68ce8e/profil-penduduk-lanjut-usia-provinsi-jawa-barat-2024.html

Faujiah, S., Adesulistyawati, & Suaib. (2023). Hubungan interaksi sosial dengan tingkat kesepian pada lansia di panti jompo Yayasan Al-Kautsar Kota Palu. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *4*(3). https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v4i3.18385

Gumasing. (2022). Gender differences in anxiety and somatic symptoms among older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(5), 2851. https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph19052851

Hartono, & Suryani. (2021). Hubungan tingkat pendidikan dengan kecemasan pada lansia di Puskesmas Kediri. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, *9*(1), 45–52.

Kusuma, I. B. G. H., & Ardani, I. I. (2018). Hubungan tingkat kecemasan terhadap aktivitas sehari-hari pada lansia di Panti Werdha Wana Seraya. *E-Journal Medika*, *7*(1), 37–42.

Muslim, I. W. (2021, August 22). Belajar Rasa Kemanusiaan dari Panti Jompo Welas Asih, Merawat Tanpa Ikatan Darah. *Ayo Tasik*. https://www.ayotasik.com/berita-tasik/pr-33979335/belajar-rasa-kemanusiaan-dari-panti-jompo-welas-asih-merawat-tanpa-ikatandarah?page=2&_gl=1*quru36*_ga*mtgxnjmzmtywos4xnzu1odu0mzi4*_ga_2bzphnqntd*cze3ntu4ntqzmjkkbzekzzekdde3ntu4ntq2odckajq2jgwwjggymde3nju0odkw

Ngadiran, A. (2019). Hubungan karakteristik (umur, pendidikan, dan lama tinggal di panti) dengan tingkat kecemasan lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, *3*(2), 245–253. https://doi.org/https://doi.org/10.36051/jiki.v13i2.95

Retnosari. (2023). Hubungan Usia dan Kecemasan Lansia dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *11*(3), 215–223.

Ridhayanti, R., Kamso, S., Susilowati, I. H., & Wicaksono, U. (2025). Tempat Tinggal dan Dampaknya terhadap Kebahagiaan Lansia: Perbandingan antara Panti Wreda dan Komunitas Sosial. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, *10*(1), 109–117. https://doi.org/https://doi.org/10.51143/jksi.v10i1.865

Sarifah, S., Fernanda, P. A., Enikmawai, A., & Handayani, S. (2024). Skrining Kecemasan dan Depresi serta Penerapan Hipnosis Lima Jari pada Lansia di Panti Jompo Aisyiyah Surakarta Anxiety and Depression Screening and Application of Five Finger Hypnosis in the Elderly at the Panti Jompo Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sinar Surya*, *2*(2), 78–83.

Susanti, N., & Hasrianto, N. (2021). Kondisi lingkungan sosial dan psikologi lansia di panti jompo husnul khotimah pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *5*(April), 188–194. https://doi.org/https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i1.1397

Widiyono. (2021). *Betapa Menakjubkannya Terapi Musik Bagi Kesehatan*. Lima Aksara.

Wulandari, & Dewi. (2021). Perbedaan tingkat kecemasan pada lansia berdasarkan jenis kelamin. *Jurnal Psychopreneur*, *5*(2), 180–188.

Yuliana, A., Agustina, M., & Tresya, E. (2024). Pengaruh Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menjalani Skripsi Pada Mahasiswa Semester 6 Kelas 6A Reguler Prodi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2023. *Jurnal Praba: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, *2*(1). https://doi.org/https://doi.org/10.62027/praba.v2i%601.69