

Penerapan Teknik *Butterfly Hug* Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Dengan Penyakit Diabetes Melitus

Miftakhur Rokhmat¹, Suci Rohpiani^{1*}, Arni Nur Rahmawati¹, Ririn Isma Sundari¹

¹Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No.100, Ledug, Kec. Kembaran, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah
Email: rohpianisuci@gmail.com

ABSTRAK

Lansia merupakan fase akhir dari proses perkembangan individu yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan mental yang berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah kecemasan. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia mengenai teknik *Butterfly Hug* sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan. Metode pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan cara ceramah dan demonstrasi yang dilakukan dua kali pertemuan pada tanggal 12 April 2025 dan 10 Mei 2025. Pertemuan pertama dilakukan *pretest* mengenai tingkat kecemasan, penyuluhan, demonstrasi teknik *Butterfly Hug*. Pertemuan kedua dilakukan *posttest* dan demonstrasi ulang kuesioner teknik *Butterfly Hug*. Kegiatan ini dilaksanakan di Puskesmas Sokaraja 1 dan melibatkan 68 lansia. Hasil *pretest* menunjukkan nilai rata-rata skor kecemasan sebesar 48,14 dengan nilai tertinggi 54 dan nilai terendah 38, sedangkan hasil *posttest* menunjukkan penurunan rata-rata skor kecemasan menjadi 40,32 dengan nilai tertinggi 51 dan nilai terendah 36. Kegiatan ini bertujuan memberdayakan lansia dengan pengetahuan dan keterampilan tentang Teknik *Butterfly Hug* yang diperlukan untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Kata kunci : Lansia, Kecemasan, Diabetes Melitus, *Butterfly Hug*

ABSTRACT

The elderly is the final phase of the individual's developmental process characterized by various physical, emotional, and mental changes that may lead to various health issues, one of which is anxiety. The aim of this community service activity is to enhance the knowledge and skills of the elderly regarding the Butterfly Hug technique as an effort to reduce anxiety levels. This community service method is carried out through lectures and demonstrations held in two meetings on April 12, 2025, and May 10, 2025. The first meeting included a pretest on anxiety levels, counseling, and a demonstration of the Butterfly Hug technique. The second meeting included a posttest and a re-demonstration of the Butterfly Hug technique questionnaire. This activity was conducted at the Sokaraja 1 Health Center and involved 68 elderly participants. The results of the pretest showed an average anxiety score of 48.14, with the highest score being 54 and the lowest score being 38, while the posttest results indicated a decrease in the average anxiety score to 40.32, with the highest score being 51 and the lowest score being 36. This activity aims to empower the elderly with the knowledge and skills about the Butterfly Hug Technique which is needed to reduce anxiety levels.

Keywords: Elderly, Anxiety, Diabetes Mellitus, *Butterfly Hug*.

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dari perkembangan kehidupan (Handayani & Nuryati, 2024). Pada lansia, terjadi perubahan baik secara fisik, emosional, maupun mental yang berpotensi memunculkan isu kesehatan, diantaranya adalah munculnya kecemasan

(Rindayati, Nasir, & Astriani, 2020). Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang ditunjukkan dengan adanya ketegangan, kegelisahan, dan rasa khawatir karena menyakini sesuatu yang buruk akan terjadi (Noorrahman & Pratikto, 2022). Salah satu sumber kecemasan di kalangan lansia adalah kekhawatiran terhadap penyakit diabetes melitus (Urafidah et al., 2023).

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang disebabkan oleh gangguan metabolisme dengan gejala klinis berupa peningkatan kadar gula darah di atas batas normal (Adilah, Sani, & Yudhianto, 2024). Angka kejadian diabetes melitus pada lansia menurut International Diabetes Federation (2019), pada tahun 2019, sekitar 19,3% (sekitar 135,6 juta orang) lansia berusia 65 hingga 99 tahun hidup dengan diabetes. Jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi 195,2 juta pada tahun 2030 dan 276,2 juta pada tahun 2045. Menurut International Diabetes Federation (2019), di Indonesia jumlah penderita diabetes melitus pada lansia diperkirakan meningkat dari 4% (10,7 juta jiwa) pada tahun 2019 menjadi 4,8% (13,7 juta jiwa). Menurut Kementerian Kesehatan RI (2018), prevalensi diabetes pada lansia di Jawa Tengah meningkat secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Prevalensi diabetes di Jawa Tengah mencapai 2,1% pada tahun 2017, naik dari 1,6% pada tahun 2013 dengan jumlah total penderita diabetes diperkirakan mencapai 67.977 orang. Berdasarkan data survei pendahuluan di Dinas Kesehatan Pemerintah Kabupaten Banyumas (2023) data yang didapat pada tahun 2023 terdapat 23.388 lansia yang terkena diabetes melitus di kabupaten Banyumas, untuk Puskesmas Sokaraja 1 jumlah lansia yang terkena diabetes melitus sebanyak 709 lansia serta menurut pendapat dari Dr. Leni Kurniati Jubaedah mengatakan bahwa lansia yang terkena diabetes melitus pada bulan Januari 2024 sampai November 2024 yang aktif mengikuti prolanis berjumlah 68 orang dari pengakuan lansia dan Dr. Leni Kurniati tersebut lansia mengatakan bahwa mengalami kecemasan mengenai penyakit diabetes melitus yang sedang diderita.

Diabetes melitus pada lansia dapat menimbulkan kecemasan akibat risiko komplikasi dan penyakit penyerta yang berdampak pada kualitas hidup serta menimbulkan kecacatan fisik maupun psikososial (Kurdi et al., 2021). Teknik *Butterfly Hug* atau pelukan kupu-kupu adalah sebuah teknik psikologis positif untuk mengurangi ketegangan yang dirasakan seseorang serta menghilangkan stress dan kecemasan, teknik *Butterfly Hug* dapat dilakukan oleh siapa saja, kapan saja, dan dimana saja (Ramdhani & Soleman, 2023). Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Setia (2021) yang menunjukkan hasil adanya pengaruh signifikan intervensi *Butterfly Hug* terhadap kecemasan dan stres (Ramdhani & Soleman, 2023).

Berdasarkan penjabaran masalah di atas, penulis tertarik untuk melakukan penyuluhan tentang "Penerapan Teknik *Butterfly Hug* Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Dengan Penyakit Diabetes Melitus Di Puskesmas Sokaraja 1". Teknik *Butterfly Hug* dipilih karena merupakan teknik sederhana, mudah dilakukan secara mandiri, dan telah terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Pengambilan tempat di Puskesmas Sokaraja 1 terdapat 68 lansia mengalami kekhawatiran jika gula darahnya naik sehingga lansia merasa cemas. Melalui pendidikan kesehatan dan penerapan teknik ini, diharapkan dapat membantu lansia dengan penyakit diabetes melitus dalam menurunkan kecemasannya sehingga kualitas hidupnya dapat meningkat.

METODE PELAKSANAAN

Untuk dapat menjalankan kegiatan penyuluhan ini, maka diperlukan tahapan metode pelaksanaan yang terstruktur. Berikut ini metode pelaksanaan Penerapan Teknik *Butterfly Hug* Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Dengan Penyakit Diabetes Melitus Di Puskesmas Sokaraja 1:

1. Persiapan Koordinasi

Pada tahap persiapan dan koordinasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, diawali dengan melakukan pra survey dan perijinan ke Puskesmas Sokaraja 1 dan berkoordinasi dengan penanggungjawab Prolanis untuk mengambil data dan permasalahan kepada mitra.

2. Skrinning Peserta

Sasaran peserta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan kepada lansia yang mengikuti prolanis DM di Puskesmas Sokaraja 1 sebanyak 68 peserta lansia dengan kecemasan sedang dan semua peserta bersedia mengikuti kegiatan pengabdian ini.

3. Pelaksanaan

- a. Penyuluhan

Mahasiswa menyampaikan materi terkait penyakit Diabetes Melitus, Kecemasan. Konten materi penyuluhan menjelaskan tentang definisi, faktor risiko, tanda dan gejala. Selain itu mahasiswa juga menyampaikan tentang teknik *Butterfly Hug* untuk menurunkan kecemasan.

Penyuluhan tentang cara menurunkan kecemasan dengan Teknik *Butterfly Hug*, dilaksanakan di puskesmas sokaraja 1 pada hari sabtu tanggal 12 April 2025 yang diikuti oleh 68 lansia yang mengikut kegiatan prolanis.

b. Demonstrasi

Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan praktek langsung oleh pemateri untuk menurunkan kecemasan yang baik dan benar. Dalam hal ini pemateri mempraktikkan secara langsung oleh dirinya sendiri dan beberapa fasilitator yang mendampingi peserta agar pemahaman yang nantinya peserta dapat mempraktikkan dalam kehidupan sehari-hari apabila terjadi kecemasan

4. Monitoring dan Evaluasi

Setelah pelaksanaan kegiatan latihan teknik *Butterfly Hug*, dilakukan monitoring dengan mengamati tingkat kecemasan peserta melalui sesi tanya jawab dan pengisian kuesioner Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) yang berisi 20 pertanyaan dan diberikan waktu sekitar 30 menit untuk mengerjakan. Pemantauan keberlanjutan penerapan teknik *Butterfly Hug* dilakukan melalui checklist jadwal pelaksanaan terapi secara mandiri oleh lansia dari tanggal 13 April 2025 sampai dengan 9 Mei 2025.

Evaluasi selanjutnya pada tanggal 10 Mei 2025 dilakukan dengan mengamati peningkatan pengetahuan dan keterampilan lansia tentang teknik *Butterfly Hug*, yang didapatkan dari skor kuesioner sebelum dan sesudah melakukan teknik *Butterfly Hug*. Berjumlah 63 lansia yang sudah melakukan Teknik *Butterfly Hug* mengatakan adanya perubahan positif dalam pola kehidupan sehari-hari, seperti menjadi lebih tenang, tidak mudah merasa takut dan lansia mampu melakukan teknik *Butterfly Hug* secara mandiri dan benar.

HASIL KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Puskesmas Sokaraja 1 Kabupaten Banyumas yang dilakukan secara tatap muka atau berinteraksi langsung dengan lansia. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan dua pertemuan yaitu pada tanggal 12 April 2025 dan 10 Mei 2025.

1. Tingkat Kecemasan Lansia Sebelum dilakukan Teknik *Butterfly Hug*

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat pada pertemuan pertama yaitu mengerjakan soal *pretest* sebelum dilakukan teknik *Butterfly Hug*. *Pretest* bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan lansia sebelum di dilakukan penerapan teknik *Butterfly Hug*.

Hasil dari tingkat kecemasan lansia yang mengikuti *pretest* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Frekuensi *Pretest* kategori tingkat kecemasan

No	Kategori Kecemasan	Jumlah (+)	Persentase (%)
1.	Ringan	9 orang	13,24%
2.	Sedang	59 orang	86,76%
3.	Berat	-	-
	Total	68 orang	100%

Dari tabel 1. menunjukkan bahwa terdapat 9 orang (13,24%) mengalami kecemasan ringan dan 59 orang (86,76%) mengalami kecemasan sedang dari jumlah keseluruhan 68 orang.

2. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Penerapan Teknik *Butterfly Hug* Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia

Kegiatan PKM ini dihadiri oleh 68 lansia dan dilakukan 2 kali pertemuan yaitu pada tanggal 12 April 2025 dilakukan tahap *pretest* dan penerapan teknik *Butterfly Hug* untuk menurunkan kecemasan pada lansia. Penyampaian materi tentang penerapan teknik *Butterfly Hug* untuk menurunkan kecemasan pada lansia yang menderita penyakit DM. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan metode ceramah dan melihat video dengan menggunakan media power point, video dan leaflet. Selanjutnya tanggal 10 Mei 2025 melakukan *posttest* dan evaluasi dalam waktu 1 jam 30 menit pada 1 jam pertama mengerjakan *posstest* menggunakan kuesioner Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) yang berisi 20 pertanyaan dan menampilkan video Teknik *Butterfly Hug*, Setelah itu dilanjutkan dengan evaluasi dengan cara meminta lansia untuk memperagakan Teknik *Butterfly Hug* secara mandiri berulang – ulang selama 30 menit dan menganjurkan lansia agar mengulangi gerakan saat dirumah minimal 1 kali dalam sehari .

3. Tingkat Kecemasan Lansia Setelah dilakukan Teknik *Butterfly Hug*

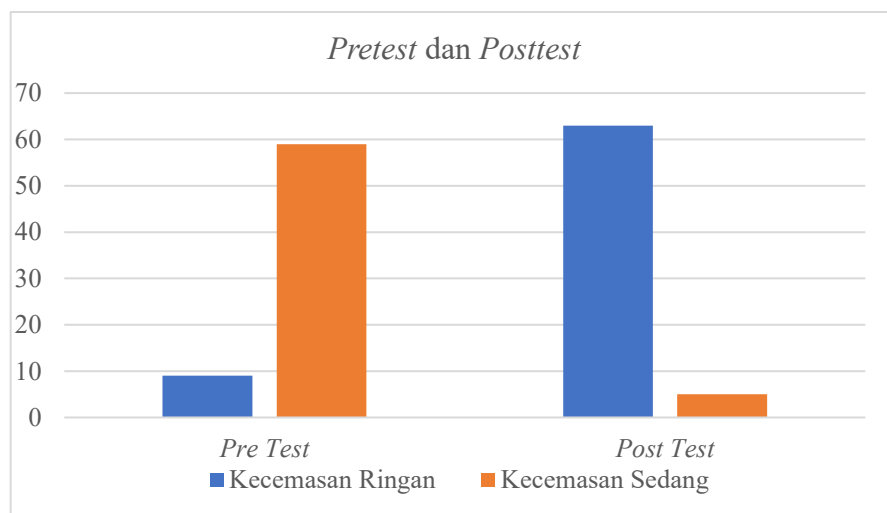
Pada pertemuan kedua dilakukan *posttest* dengan tujuan untuk mengukur tingkat kecemasan lansia setelah diberikan teknik *Butterfly Hug*. *Posttest* dilakukan menggunakan lembar kuesioner yang berisi 20 pertanyaan dan diberikan waktu sekitar 30 menit untuk mengerjakan.

Tabel 2. Frekuensi *Posttest* kategori tingkat kecemasan.

No	Kategori Kecemasan	Jumlah (+)	Persentase (%)
1.	Ringan	63 orang	92,65%
2.	Sedang	5 orang	7,35%
3.	Berat	-	-
	Total	68 orang	100%

Dari tabel 2. Hasil kegiatan *posttest* menunjukkan bahwa terdapat 63 orang (92,65%) mengalami kecemasan ringan dan 5 orang (7,35%) mengalami kecemasan sedang dari hasil tersebut 63 (92,65%) lansia mengalami penurunan kecemasan.

Grafik *Pretest* dan *Posttest* Teknik *Butterfly Hug*



Gambar 1. Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Tingkat Kecemasan Pada Lansia

Dari Gambar 1. menunjukkan bahwa teknik *Butterfly Hug* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Hal ini terlihat dari peningkatan jumlah peserta dengan kategori kecemasan ringan dari sebelumnya hanya 9 orang pada *pretest* menjadi 63 orang pada *posttest*. Sebaliknya, peserta dengan kecemasan sedang menurun dari 59 orang pada *pretest* menjadi hanya 5 orang pada *posttest*.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Pelaksanaan PKM

PEMBAHASAN

1. Tingkat Kecemasan Lansia sebelum dilakukan Teknik *Butterfly Hug*

Tingkat Kecemasan Lansia sebelum dilakukan Teknik *Butterfly Hug* dilihat Hasil dari *pretest* peningkatan kecemasan pada lansia didapatkan nilai rata-rata dari 68 peserta yang mengikuti *pretest* adalah 48,14 dengan nilai tertinggi 54 dan nilai terendah 38. Nilai *pretest* dengan kategori kecemasan ringan 9 orang (13,24%) dan kecemasan sedang 59 orang (86,76%). Berdasarkan hasil dari nilai *pretest* didapatkan sebagian besar peserta tingkat kecemasannya masih pada kategori kecemasan sedang dan saat sebelum diberikan materi peserta belum mengetahui tentang teknik *Butterfly Hug*.

Peningkatan kecemasan adalah kondisi di mana tingkat rasa takut, khawatir, atau ketegangan psikologis seseorang menjadi lebih intens atau bertambah dari keadaan sebelumnya. Menurut hasil penelitian dari Lestari & Husain (2022) dapat disimpulkan bahwa lansia rentan mengalami kecemasan karena sebagian besar lansia tidak banyak beraktivitas, kehilangan peran sosial dan tinggal jauh dari keluarga, para lansia mengatakan mereka sering terbangun di malam hari, kurang tidur, merasa otot kaku, sering buang air kecil, naik turun tempat tidur, duduk bersebelahan namun diam, dan tenggelam dalam emosi satu sama lain saat berbicara dengan teman, mudah iritasi, mudah berkeringat, dan memikirkikan tentang menyembuhkan penyakit yang diderita para lansia.

Tingginya kecemasan pada lansia dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial mereka. Secara fisik, kecemasan dapat meningkatkan tekanan darah, denyut nadi, dan menyebabkan gejala seperti insomnia, nyeri perut, mual, dan kelelahan, yang memperburuk kondisi kesehatan lansia terutama yang memiliki penyakit kronis seperti hipertensi. Dari segi psikologis, kecemasan menyebabkan gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi,

perasaan gelisah, depresi, dan penurunan harga diri, yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka (Jennifa, Afrida, Santoso, & Prasasti, 2024).

2. Teknik *Butterfly Hug* Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Dengan Penyakit Diabetes Melitus

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa penerapan teknik *Butterfly Hug* untuk menurunkan kecemasan pada lansia di Puskesmas Sokaraja 1 kabupaten Banyumas. Penyampaian materi meliputi pengertian diabetes melitus, faktor risiko diabetes melitus, pengertian kecemasan, tanda dan gejala kecemasan, pengertian terapi *Butterfly Hug*, langkah-langkah terapi *Butterfly Hug*. Materi diberikan dengan metode ceramah dengan media power point, leaflet dan video tentang langkah-langkah terapi *Butterfly Hug*. Pemberian terapi *Butterfly Hug* diawali dengan metode ceramah dilanjutkan media power point dan video demonstrasi sangat efektif dilakukan karena lansia belum pernah diberikan penyuluhan tentang terapi *Butterfly Hug*. Metode ceramah tersebut dipilih dikarenakan beberapa pertimbangan. Salah satunya adalah karena metode ceramah telah dianggap sebagai metode yang baik dan dapat diterima dengan baik oleh sasaran.

Terapi *Butterfly Hug* merupakan bagian dari upaya pengobatan dan pemulihan dalam kesehatan mental. Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan psikologis di mana individu mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi bagi lingkungan sosialnya (Khasanah & Kalifia, 2024).

Menurut World Health Organization (WHO) (2022), kesehatan mental adalah keadaan dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, bekerja secara produktif, dan berperan serta di komunitas lansia tersebut.

3. Tingkat Kecemasan Lansia Setelah dilakukan Teknik *Butterfly Hug*

Pada pertemuan kedua dilakukan *posttest* dengan tujuan untuk mengukur tingkat kecemasan lansia setelah diberikan terapi *Butterfly Hug*. *Posttest* dilakukan menggunakan lembar kuesioner yang berisi 20 soal dan diberikan waktu sekitar 30 menit untuk mengerjakan. Hasil dari *posttest* didapatkan rata-rata nilai 40,32 dengan nilai tertinggi 51 dan terendah 36. Nilai *posttest* dengan kategori kecemasan ringan 63 orang (92,65%) dan kecemasan sedang 5 orang (7,35%).

Setelah mengisi kuesioner *posttest*, terdapat sebesar 92,65% lansia sudah mengetahui tentang terapi *Butterfly Hug* dan dapat mendemonstrasikan terapi dengan tepat. Terapi *Butterfly Hug* pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat menurunkan kecemasan pada lansia DM. Kecemasan sendiri adalah suatu perasaan subjektif yang ditandai oleh ketegangan mental, rasa takut, dan kekhawatiran terhadap sesuatu yang belum pasti terjadi, sering kali disertai dengan reaksi fisik seperti jantung berdebar, tekanan darah naik, dan gejala somatik lainnya. Tingginya kecemasan pada lansia dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial mereka. Secara fisik, kecemasan dapat meningkatkan tekanan darah, denyut nadi, dan menyebabkan gejala seperti insomnia, nyeri perut, mual, dan kelelahan, yang memperburuk kondisi kesehatan lansia terutama yang memiliki penyakit kronis seperti hipertensi. Dari segi psikologis, kecemasan menyebabkan gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, perasaan gelisah, depresi, dan penurunan harga diri, yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka (Sonza, Badri, & Erda, 2020). Hasil pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan kecemasan lansia menurun dengan teknik *Butterfly Hug*. Lansia dapat memahami apa yang sudah disampaikan oleh narasumber dan video yang ditayangkan.

SIMPULAN

Pada pertemuan pertama tanggal 12 April 2025, dilakukan pengukuran tingkat kecemasan terhadap 68 lansia sebelum pelaksanaan terapi *Butterfly Hug*. Pengukuran dilakukan menggunakan *pretest* dengan kuesioner Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS). Hasil analisis menunjukkan nilai rata-rata skor kecemasan sebesar 48,14, dengan nilai tertinggi 54 dan nilai terendah 38. Nilai *pretest* dengan kategori kecemasan ringan 9 orang (13,24%) dan kecemasan sedang 59 orang (86,76%). Pemberian terapi *Butterfly Hug* pada lansia menggunakan metode ceramah dan video demonstrasi terapi *Butterfly Hug*, karena metode tersebut sangat efektif dilakukan dan dapat diterima oleh lansia. Pada pertemuan kedua tanggal 10 Mei 2025, dilakukan pengukuran tingkat kecemasan hasil *posttest* menunjukkan nilai rata-rata skor kecemasan sebesar 40,32, dengan nilai tertinggi 51 dan nilai terendah 36. Nilai *posttest* dengan kategori kecemasan ringan 63 orang (92,65%) dan kecemasan sedang 5 orang (7,35%). Berdasarkan hasil tersebut, tingkat kecemasan lansia dikategorikan dalam tingkat kecemasan ringan dan terapi *Butterfly Hug* efektif dalam menurunkan kecemasan pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adilah, B. N., Sani, F. N., & Yudhianto, K. A. (2024). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(5), 2615–2624. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i5.3860>
- Dinas Kesehatan Pemerintah Kabupaten Banyumas. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Banyumas Tahun 2023*. Banyumas. Retrieved from <https://dinkes.banyumaskab.go.id/read/46099/profil-kesehatan-kabupaten-banyumas-tahun-2023>
- Handayani, & Nuryati, T. (2024). Gambaran Status Depresi dan Kesehatan Mental Pada Lansia. *Jurnal Cakrawala Ilmiah (JCI)*, 3(5), 1627–1628. Retrieved from <https://bajangjournal.com/index.php/JCI/article/view/7263>
- International Diabetes Federation. (2019). *IDF Diabetes Atlas*. Brussels. Retrieved from <https://diabetesatlas.org>
- Jennifa, Afrida, M., Santoso, S., & Prasasti, I. S. (2024). Hubungan Kecemasan dengan Insomnia pada Lansia: Literatur Review. *National Conference Update on Nursing (NCN) 2024*, 3(1), 135–147. Retrieved from <https://prosiding.gunabangsa.ac.id/index.php/ncn/article/view/114>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta. Retrieved from <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas-2018>
- Khasanah, P., & Kalifia, A. D. (2024). Hubungan Antara Kesehatan Mental Bagi Aktivitas Sehari-Hari. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(1), 333–335. Retrieved from <https://gudangjurnal.com/index.php/gjmi/article/view/255>
- Kurdi, F., Abidin, Z., Surya, V. C., Anggraeni, N. C., Alyani, D. S., & Riskiyanti, V. (2021). Angka Kejadian Diabetes Mellitus Pada Lansia Middle Age Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 7(2), 282–288. <https://doi.org/10.33023/jikep.v7i2.834>
- Lestari, M. D. P., & Husain, F. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Lansia Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Pos Layanan Terpadu (Posyandu). *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(3), 116–123. <https://doi.org/10.33366/nn.v%25vi%25i.2529>
- Noorakhman, Y., & Pratikto, H. (2022). Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(4), 215–222. Retrieved from <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/319>
- Ramdhani, Z. D., & Soleman, S. R. (2023). Penerapan Teknik Butterfly Hug Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Di Panti Usia Lanjut ‘Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 3(3), 186–193. <https://doi.org/10.55606/jikki.v3i3.2173>
- Rindayati, R., Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 95–101. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.53948>
- Setia, H. (2021). *Pengaruh Butterfly Hug Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Empat (4) Program Studi Sarjana Keperawatan Dalam Penyusunan Skripsi Di Stikes Bethesda*

Yakkum Yogyakarta 2021 (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta. Retrieved from <https://repo.stikesbethesda.ac.id/1532/>

Sonza, T., Badri, I. A., & Erda, R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activities of Daily Living Pada Lansia. *Human Care Journal*, 5(3), 688. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.818>

Urafidah, S., Setiyowati, E., Kartini, A. Y., Isniah, S. L., Rahmawati, R. P., Fareza, C., & Fitri, L. (2023). Resilience Terhadap Anxiety Lansia Dengan Diabetes Mellitus. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 1(1), 39–46. <https://doi.org/10.55606/jikg.v1i1.767>

World Health Organization (WHO). (2022). Mental Health: Strengthening Our Response. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>