

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Lansia adalah adalah kelompok orang yang berusia enam puluh tahun atau lebih. Penuaan merupakan proses yang dimulai sejak lahir dan umumnya dialami oleh semua makhluk hidup. Penuaan dapat dilihat dari tiga sudut pandang, yaitu usia biologis, usia psikologis, dan usia sosial. Usia lanjut merupakan periode terakhir dalam kehidupan manusia. (Girianto et al., 2021).

Misalnya pada lansia dengan usia biologis bisa bervariasi tergantung pada faktor-faktor seperti gaya hidup, pola makan, tingkat aktivitas fisik, genetika, dan sejumlah faktor lainnya. Secara umum, usia biologis merujuk pada kondisi fisik dan fisiologis seseorang selain itu juga usia biologis pada lansia ditandai dengan penurunan fungsi fisik dan kognitif, peningkatan risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, osteoporosis, serta perubahan pada kulit, rambut, dan sistem organ internal lainnya (Ward DD, 2022).

Pada lansia dengan usia psikologis juga merujuk pada kondisi psikologis dan kognitif seseorang di usia lanjut usia psikologis ini mencakup aspek-aspek seperti kesejahteraan emosional, kesehatan mental, kualitas hidup, dan kepuasan hidup secara keseluruhan ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi usia psikologis pada lansia termasuk kesehatan mental, dukungan sosial, kemandirian, persepsi diri, dan kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi seiring bertambahnya usia namun tidak semua orang akan mengalami penurunan usia psikologis seiring bertambahnya usia (Prawitasari, 2017). Beberapa lansia mungkin mengalami peningkatan kebijaksanaan, ketenangan, dan penerimaan terhadap diri sendiri dan kehidupan seiring bertambahnya usia. Namun, bagi yang lain, masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, atau gangguan kognitif seperti demensia dapat memengaruhi usia psikologis pada lansia (Fauzika et al., 2023).

Pada lansia dengan usia sosial pada merujuk pada pengalaman sosial dan hubungan interpersonal seseorang di usia lanjut ini mencakup aktivitas sosial,

dukungan sosial, integrasi sosial, dan kualitas hubungan dengan keluarga, teman, dan komunitas ada beberapa faktor yang memengaruhi usia sosial pada lansia termasuk jaringan dukungan sosial, partisipasi dalam kegiatan sosial dan komunitas, keaktifan dalam hubungan interpersonal, dan perasaan keterlibatan dan koneksi dengan orang lain (Pratiwi et al., 2022).

Menurunnya keistimewaan berbagai dapur lansia memperadabkan merakit rentan terhadap benih kuman yang berwatak menahun atau kronis, benih kuman yang memperhatikan kelahirannya depan lansia adalah benih kuman degeneratif, benih kuman metabolik, ganjalan psikososial, dan benih kuman merebak meningkat (Prawitasari, 2017). Masalah pada penyakit degeneratif pada lansia merupakan penyakit yang berkembang secara bertahap dan merusak fungsi organ atau jaringan dalam tubuh seiring bertambahnya usia. Penyakit-penyakit ini seringkali bersifat kronis dan progresif, yang berarti mereka cenderung memburuk seiring waktu. Beberapa penyakit degeneratif pada lansia meliputi seperti osteoarthritis, osteoporosis, alzheimer dan demensia, gangguan neurodegeneratif, jantung koroner, diabetes tipe 2, kanker, gangguan degeneratif mata, selain itu ada penyakit metabolik, penyakit metabolik pada lansia mencakup sejumlah gangguan yang berkaitan dengan metabolisme tubuh dan cenderung meningkat dalam keparahan atau risiko seiring bertambahnya usia. Beberapa penyakit metabolik yang umum pada lansia meliputi obesitas, hipertensi, displipdemia (gangguan lemak darah) (Fauzika et al., 2023).

Masalah psikososial mencakup berbagai masalah yang mempengaruhi kesejahteraan mental dan sosial mereka, salah satu masalah psikososial lansia yang paling umum adalah kesepian, kesedihan, depresi dan kecemasan. Gangguan kecemasan pada lansia disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain degenerasi biologis dan berbagai penderitaan, seperti penyakit, kesadaran bahwa setiap orang akan mati, keterbatasan fisik yang parah, dan perasaan ketergantungan yang semakin lama semakin tidak berguna (Probosiwi & Suryani, 2022).

Kecemasan adalah respons alami tubuh terhadap stres atau bahaya yang dirasakan. Ini adalah perasaan ketidaknyamanan, khawatir, atau ketegangan yang bisa terjadi dalam berbagai situasi sehari-hari. Kecemasan adalah bagian normal dari kehidupan manusia dan bisa membantu individu untuk menghadapi tantangan

Dianita Nova Azhara, 2024

**STUDI KASUS: PENATALAKSANAAN TERAPI BUTTERFLY HUG TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA YANG HIDUP SENDIRI**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dan situasi sulit, ketika kecemasan menjadi berlebihan, terus-menerus, atau mengganggu kehidupan sehari-hari seseorang, itu dapat menjadi gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan adalah kondisi mental yang terjadi ketika kecemasan yang berlebihan atau tidak proporsional terhadap situasi tertentu mengganggu fungsi sehari-hari, kesejahteraan emosional, dan kualitas hidup seseorang (Zalsa Dwi Ramdhani & Siti Rahma Soleman, 2023).

Kecemasan pada lansia merupakan akumulasi perubahan pada manusia dari waktu ke waktu, termasuk perubahan biologis, psikologis dan sosial yang berhubungan dengan penurunan kekebalan tubuh dan timbulnya penyakit. Selain itu kecemasan pada lansia merupakan kondisi di mana orang lanjut usia mengalami perasaan khawatir, takut, atau tegang secara berlebihan dalam respons terhadap berbagai situasi atau peristiwa. Kecemasan pada lansia bisa menjadi masalah yang signifikan karena dapat mempengaruhi kualitas hidup, kesejahteraan fisik, dan kesehatan mental (Ninda Sutiara Zella, Apri Rahma Dewi, 2021).

Kecemasan ditandai dengan gejala fisik, antara lain, jari tangan dingin, detak jantung lebih cepat, keringat dingin, sakit kepala, nafsu makan menurun, sulit tidur, dan dada terasa sesak. Gejala mentalnya adalah ketakutan, rasa bahaya, ketidakmampuan berkonsentrasi, kegelisahan, keinginan untuk meninggalkan kenyataan, yang disebabkan oleh berbagai kondisi seperti tidak menerima keadaan dan perasaan pasrah, pembusukan biologis disertai berbagai penderitaan, seperti beberapa penyakit dan realisasinya (Girianto et al (2021). Kecemasan dapat menyebabkan masalah psikologis tambahan seperti depresi, yang dapat menyebabkan perilaku bunuh diri jika tidak ditangani, depresi yang dialami oleh orang tua, juga disebut sebagai depresi pada usia lanjut, disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Beberapa faktor yang meningkatkan kemungkinan orang tua mengalami depresi adalah kehilangan pekerjaan, pasangan, uang, dan dukungan sosial seiring bertambahnya usia. (Annisa & Ifdil, 2022).

Prevalensi tingkat kecemasan di dunia memiliki angka cukup tinggi, menurut World Health Organization (2021) sekitar 3,6% populasi lansia di dunia yang terkena kecemasan (World Population Ageing (2021). Sedangkan prevalensi kecemasan lanjut usia di Indonesia mencapai 8.114.774 jiwa, kasus ini menyumbang 3,3% dari penduduk dunia yaitu pada usia 60-64 tahun sebanyak

Dianita Nova Azhara, 2024

**STUDI KASUS: PENATALAKSANAAN TERAPI BUTTERFLY HUG TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA YANG HIDUP SENDIRI**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

5,4%, pada usia 65- 69 tahun sebanyak 5,1%, pada usia 70-74 tahun sebanyak 4,95%, pada usia 75-80 tahun sebanyak 2,95% dan pada usia diatas 80 tahun sebanyak 2,95%. (Monavia, 2023). Prevalensi kasus kecemasan di Kabupaten Bandung menunjukkan bahwa sebanyak 5.9% lansia yang mengalami kecemasan (Maghfiroh, 2021). 3,8% lansia berada pada tingkat kecemasan sedang, 4,5% lansia berada pada tingkat stres berat dan 2,5% sangat berat, serta 3,1% berada pada depresi sedang (Setyarini et al., 2022).

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), persentase penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2023 adalah sebesar 11,75%. Angka tersebut meningkat sebesar 1,27% dibandingkan tahun sebelumnya sebesar 10,48% dan jumlah penduduk lanjut usia sebesar 63,59%. . dewasa muda atau pada kelompok usia 60 hingga 69 tahun, sebanyak 26,76% dari mereka yang berusia 70 hingga 79 tahun. Sisanya sebesar 8,65% merupakan lansia atau berusia 80 tahun atau lebih. Berdasarkan jenis kelamin, 52,28% lansia adalah perempuan, persentase ini lebih tinggi dibandingkan pria lanjut usia yaitu 47,72%. (Ayu & Bayu., 2024). Menurut Badan Pusat Statistik, ada delapan provinsi yang masuk dalam struktur demografi lama, artinya persentase penduduk lanjut usia di atas sepuluh persen, termasuk Jawa Barat. Jumlah ini meningkat 10,18% dibandingkan tahun sebelumnya. Pada tahun 2020, jumlah lansia di Jawa Barat sebesar 9,59%, meningkat pada tahun 2021 menjadi 10,18% (Badan Pusat Statistik, 2021). Kabupaten Bandung menempati urutan keempat dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di Jawa Barat, dengan jumlah penduduk lanjut usia.hingga 222.197 lansia. Pada tahun 2021, angka ini akan meningkat menjadi 223.250 lansia (BPS, 2023).

Mengatasi kecemasan yang terjadi pada lansia dapat dilakukan dengan relaksasi dan distraksi (Adawiyah et al., 2022). Terdapat metode non farmakologis untuk mengurangi timbulnya kecemasan, contoh metode non farmakologis ada latihan pernafasan dalam (Pristianto dkk, 2019). Selain latihan pernafasan dalam terdapat beberapa intervensi relaksasi untuk menurunkan kecemasan, terapi musik klasik, terapi pernafasan diafragma, aroma terapi lavender, terapi relaksasi otot progresif, SEFT terapi murotal alquran dan edukasi pasien sebelum operasi, terapi perilaku kognitif(CBT), terapi kesadaran dan meditasi, disamping teknik tersebut

Dianita Nova Azhara, 2024

**STUDI KASUS: PENATALAKSANAAN TERAPI BUTTERFLY HUG TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA YANG HIDUP SENDIRI**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

yang disebut teknik *Butterfly Hug* untuk meditasi, yang membantu memberikan efek relaksasi pada tubuh. (Plutzer, 2021).

*Butterfly Hug* adalah terapi yang bisa mengurangi kecemasan dan memberikan rasa aman pada individu dengan traumatik. *Butterfly Hug* juga merupakan teknik yang paling aman dan mudah untuk lanjut usia dengan gangguan kecemasan. *Butterfly Hug* adalah metode stimulasi langsung bilateral misalnya dengan gerakan atau tekanan mata untuk mengurangi kecemasan dan menenangkan pikiran. Metode ini dikembangkan oleh terapis Lucina Artigas dan Ignacio Jarello pada tahun 1998 saat bekerja dengan para penyintas setelah Badai Pauline Metode *Butterfly Hug* digunakan oleh banyak psikiater untuk mengurangi kecemasan dan trauma yang dialami oleh pasien. Selain trauma, kecemasan juga sering dialami oleh para lansia yang kesepian. Karena kesepian lansia biasanya akan mengalami kecemasan akibat hingga ditinggalkan oleh keluarganya dan orang lain. Sehingga lansia memerlukan tindakan untuk mengatasi kecemasan yang dialaminya (Girianto et al., 2021).

Lansia yang hidup sendirian sering kali mengalami perasaan kesepian akibat merasa terasing dan tersisih dari lingkungan sekitar, serta menghadapi masalah psikologis yang umum terjadi di usia lanjut, penurunan kesehatan, penurunan kemampuan fisik, dan perubahan dalam lingkungan sosial dapat menyebabkan lansia secara bertahap menjauh dari interaksi sosial mereka dan selain itu juga ada beberapa faktor pada lansia yang tinggal sendiri sering merasa kesepian dikarenakan adanya kematian pasangan hidupnya, kurangnya dukungan dari keluarga atau ditinggal jauh oleh keluarga dan anaknya, kondisi kesehatannya dan isolasi sosial, padahal interaksi sosial adalah kebutuhan yang harus terpenuhi bagi setiap individu, tidak terbatas pada usia muda saja (Oktavina & Aviani, 2023).

Keunggulan terapi *Butterfly Hug* membantu seseorang merasa lebih rileks, meningkatkan rasa percaya diri dan keamanan, serta memungkinkan ekspresi emosi seperti kegembiraan dan kesedihan. Selain itu, terapi ini juga mengurangi rasa sakit dan menurunkan tingkat kecemasan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi *Butterfly Hug* efektif dalam mengurangi kecemasan pada lansia (Girianto et al., 2021). Pada penelitian Zalsa & Siti (2023) dengan judul “Penerapan Teknik *Butterfly Hug* Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Di Surakarta”

Dianita Nova Azhara, 2024

**STUDI KASUS: PENATALAKSANAAN TERAPI BUTTERFLY HUG TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA YANG HIDUP SENDIRI**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

menunjukkan hasil perbandingan antara 2 responden lansia dengan kecemasan sedang, terdapat perubahan yang signifikan saat sebelum dan sesudah dilakukan intervensi tingkat kecemasan setelah diintervensi berada pada tingkat sedang sehingga menurun pada tingkat ringan. Sehingga dapat disimpulkan teknik *Butterfly Hug* mampu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

Berdasarkan data yang telah disajikan, penulis merasa tertarik untuk menerapkan terapi *Butterfly Hug*, terutama pada lansia yang hidup sendiri. Banyak orang yang belum mengetahui bahwa kecemasan dapat diatasi dengan teknik non-farmakologis seperti *Butterfly Hug*. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam mengurangi kecemasan pada lansia, mudah dilakukan secara mandiri, dan tidak memerlukan biaya.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut “Bagaimana penatalaksanaan terapi *Butterfly Hug* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia yang hidup sendiri?”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengevaluasi penatalaksanaan terapi *Butterfly Hug* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia yang hidup sendiri.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Mendeskripsikan perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah penatalaksanaan terapi *Butterfly Hug*.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat bagi pasien**

**1.4.2** Hasil studi kasus dari penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai sumber informasi bagi pasien yang tinggal sendirian mengenai penerapan terapi *Butterfly Hug* untuk menangani gangguan kecemasan pada lansia yang hidup sendiri.

### **1.4.3 Manfaat bagi peneliti**

Hasil dari studi ini dapat memperluas pemahaman tentang efektivitas Penatalaksanaan terapi *Butterfly Hug* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia yang tinggal sendiri.

Dianita Nova Azhara, 2024

**STUDI KASUS: PENATALAKSANAAN TERAPI BUTTERFLY HUG TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA YANG HIDUP SENDIRI**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

#### **1.4.4 Manfaat bagi lembaga pendidikan**

Hasil dari studi ini diharapkan dapat menjadi referensi yang berguna untuk penelitian berikutnya yang berkaitan dengan penerapan terapi *Butterfly Hug* dalam mengurangi tingkat kecemasan pada lansia yang hidup sendirian.