

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia merupakan tahap kehidupan yang dicapai oleh individu yang berumur 60 tahun ke atas. Menurut klasifikasi yang dikeluarkan oleh *World Health Organization* (WHO), kelompok usia lanjut dibagi menjadi beberapa kategori berdasarkan rentang usia yang lebih spesifik, yaitu usia pertengahan (45-59 tahun), lanjut usia (60-74 tahun), lanjut usia tua (75-90 tahun), serta usia sangat tua yang berusia lebih dari 90 tahun (Christina, 2025).

Seiring dengan perkembangan demografi global, jumlah populasi lansia mengalami peningkatan signifikan. WHO memperkirakan jumlah lansia di dunia akan mencapai 1,4 miliar jiwa pada tahun 2030 dan akan meningkat menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050. Data dari Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) dalam laporan *World Population Ageing* pada tahun 2019 menunjukkan bahwa populasi lansia sebanyak 705 juta jiwa atau 9,18% dari total populasi dunia, yang menggambarkan adanya tren kenaikan populasi lanjut usia secara global. Perkembangan serupa juga terjadi di tingkat regional dan nasional, dengan peningkatan proporsi lansia di Asia dari 11,6% menjadi 15%, serta di Indonesia dari 8,1% menjadi 11,1% (Adawiyah et al., 2025).

Di Indonesia, Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan bahwa persentase penduduk lansia mencapai 11,75% pada tahun 2023, mengalami peningkatan 1,27% dibandingkan tahun sebelumnya yang sebesar 10,48%. Kenaikan proporsi lansia ini berdampak pada rasio ketergantungan lansia yang turut meningkat, dimana setiap 100 penduduk usia produktif menanggung sekitar

17 penduduk lansia. Lansia muda (60-69 tahun) mendominasi dengan persentase 63,59%, diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) sebesar 26,76%, dan lansia tua (80 tahun ke atas) sebesar 8,65% (Azhara, 2024a).

Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat (2024), terdapat 11,25% penduduk lansia di Jawa Barat. Jawa Barat memiliki struktur penduduk tua karena proporsi lansia lebih dari 10%. Kota Tasikmalaya menduduki peringkat ke-13 dengan presentase 12,40%. Proporsi yang cukup tinggi ini menunjukkan bahwa beban pelayanan kesehatan, khususnya pada kelompok lansia, akan semakin meningkat, termasuk kebutuhan penanganan masalah psikologis.

Bertambahnya jumlah lansia tentunya berimplikasi pada meningkatnya risiko permasalahan kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan perubahan fisik dan psikososial. Pada kelompok lansia, berbagai masalah psikologis dapat timbul apabila individu tersebut tidak mampu mengatasi perubahan yang terjadi selama proses penuaan. Salah satu permasalahan psikologis yang sering muncul adalah kecemasan (Kusuma & Ardani, 2018). Menurut Azizah, (2011) dalam Rindayati et al., (2020) juga mengatakan bahwa proses penuaan yang bersifat degeneratif meliputi perubahan fisik, kognitif, emosional, sosial, maupun fungsi seksual yang saling berkaitan dan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis lansia.

Selain perubahan internal yang dialami lansia, faktor lingkungan juga memiliki peran penting dalam mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Perubahan lingkungan yang signifikan, seperti tinggal di luar rumah sendiri atau di panti werdha, dapat menjadi tantangan dalam proses adaptasi lansia

dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Susanti & Hasrianto, 2021).

Panti werdha atau panti jompo merupakan tempat bagi lansia yang tidak memiliki keluarga atau memerlukan perawatan khusus. Namun, tinggal di panti sering menimbulkan perubahan psikologis seperti kesepian, isolasi, dan kekhawatiran tentang masa depan, yang dapat meningkatkan kecemasan. Lansia yang tidak dirawat oleh keluarga biasanya mendapatkan perawatan yang memadai di panti sosial. Proses adaptasi dengan lingkungan baru dipengaruhi oleh lama tinggal dan kondisi fisik yang menurun, sehingga menimbulkan rasa khawatir berlebihan sebagai tanda kecemasan pada lansia. (Pratiwi et al., 2022).

Penelitian oleh Arpacioglu et al., (2021) menunjukkan bahwa lansia yang tinggal di panti (*nursing home/NH*) cenderung memiliki tingkat tekanan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan lansia yang tinggal di rumah. Studi tersebut menemukan bahwa penghuni NH selama pandemi memiliki tingkat kecemasan, depresi, dan kecemasan akan kematian yang lebih tinggi serta kepuasan hidup yang lebih rendah dibanding lansia yang tinggal di komunitas.

Kecemasan pada lansia merupakan gangguan yang umum terjadi dengan prevalensi di dunia berkisar antara 15-52%, dan gangguan kecemasan terjadi pada 3-15% dari orang dewasa, terutama mereka yang menderita penyakit kronis (Kazeminia et al., 2020). Selain itu, (L. Zhao et al., 2022) mengungkapkan bahwa prevalensi kecemasan dan gejala kecemasan pada lansia berkisar antara 1,2% hingga 15% dan 15% hingga 52,3%, secara

berturut-turut. Berdasarkan data Kemenkes Republik Indonesia, gangguan mental di Indonesia, termasuk kecemasan meningkat dari 6,1% pada tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2018. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 3,7% dalam kurun waktu lima tahun. Sementara itu, prevalensi kecemasan khususnya di Jawa Barat tercatat mencapai 20% (Riskesdas, 2018). Fenomena ini seringkali kurang terdeteksi karena kecemasan dianggap sebagai bagian dari penuaan normal (L. Zhao et al., 2022).

Kecemasan merupakan kondisi universal yang dapat dialami oleh individu dari berbagai rentang usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Bentuk kecemasan beragam, dapat timbul karena rasa bersalah, ancaman nyata, ataupun tanpa sebab yang jelas. Gejala fisiknya meliputi kegelisahan, ketegangan otot wajah, keringat berlebih, mulut kering, sering buang air kecil, kesulitan fokus, telapak tangan berkeringat, gangguan pencernaan, jantung berdebar, dan ketegangan tubuh. Sedangkan gejala psikis mencakup rasa takut, pikiran kacau, serta perasaan tidak berdaya. (Wijaya & Kalifia, 2025). Dampak kecemasan pada lansia tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga mempengaruhi kesehatan fisik secara serius, seperti memperburuk hipertensi, penyakit jantung, menurunkan kualitas tidur, nafsu makan, dan interaksi sosial (Akhriansyah et al., 2024). Oleh karena itu, penatalaksanaan kecemasan sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kesejahteraan mental lansia.

Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Dalam farmakologi digunakan obat anti ansietas untuk jangka pendek tidak digunakan untuk jangka panjang karena pengobatan ini bersifat toleransi dan ketergantungan. Untuk non farmakologi dapat diatasi

dengan teknik relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual, dan hipnoterapi (Kelial, 2015 dalam Sarifah et al., 2024). Teknik relaksasi terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan melalui mekanisme pengurangan ketegangan otot, penurunan denyut jantung, serta aktivasi sistem saraf parasimpatik yang menenangkan (Anggoro, 2025). Terapi distraksi yang menggunakan pendekatan seperti musik juga efektif mengalihkan perhatian pasien dari pikiran cemas dengan merangsang pelepasan neurotransmitter seperti serotonin dan endorfin, sehingga memberikan efek menenangkan dan nyaman yang signifikan (Sulistyowati et al., 2025). Hipnoterapi, misalnya hipnosis lima jari, juga terbukti menurunkan kecemasan dengan mengaktifkan relaksasi dan kontrol bawah sadar, tetapi terapi ini membutuhkan pendampingan ahli dan tidak selalu dapat dilakukan mandiri oleh lansia (Ardianto & Aghadiati, 2024). Sedangkan terapi spiritual memberikan ketenangan batin secara subjektif yang bergantung pada kepercayaan individu sehingga kurang konsisten efektivitasnya dibanding relaksasi dan distraksi (Mukhlisah, 2019).

Terapi relaksasi merupakan salah satu strategi penting dalam penurunan kecemasan pada lansia, dengan berbagai teknik seperti *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), *Benson Relaxation Technique*, relaksasi napas dalam, dan *butterfly hug*. Efektivitas *butterfly hug* ini sebanding dengan teknik relaksasi tradisional seperti PMR dan benson, namun memiliki kelebihan dalam aspek kemudahan dan kenyamanan pelaksanaan karena stimulasi bilateral yang memadukan aspek motorik dan sensorik (N. A. P. Astuti, 2024). *Nature sound* sebagai bentuk terapi distraksi juga terbukti sangat efektif dalam menurunkan kecemasan. Terapi ini memiliki keunggulan dibanding distraksi visual atau

kegiatan fisik karena lebih mudah diakses, memberikan efek relaksasi yang tahan lama, dan disukai oleh lansia karena kenyamanan dan kemudahannya (Sulistyowati et al., 2025).

Butterfly hug atau pelukan kupu-kupu adalah metode relaksasi yang dapat digunakan sebagai meredakan kecemasan dan stres, relaksasi ini bagian dari terapi *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)* atau terapi stimulasi mandiri agar dapat menghilangkan perasaan cemas dan membuat perasaan seseorang lebih rileks (N. A. P. Astuti, 2024). Teknik ini dilakukan dengan cara menyilangkan tangan di depan dada lalu menepuk-nepuk lengan secara bergantian, seperti gerakan sayap kupu-kupu. Terapi ini dianggap efektif dalam mengatasi stress, dengan perbedaan nilai kecemasan sebelum dan setelah intervensi menunjukkan hal yang positif (Yuliana et al., 2024).

Nature sound atau musik suara alam yaitu salah satu kategori musik yang bisa dimanfaatkan dalam terapi ini, dengan berfokus pada mengalihkan perhatian (distraksi), terapi ini dapat mengurangi stimulus sistem syaraf simpatik, yang mengakibatkan penurunan aktivitas sehingga mengakibatkan berkurangnya kadar adrenalin serta menurunkan ketegangan pada otot dan saraf, menurunkan kecemasan, meningkatkan mood, menghasilkan relaksasi, mengurangi distress dan menurunkan depresi (Widiyono, 2021).

Terapi *nature sound* memiliki karakteristik yang unik dan menarik, karena merupakan kumpulan suara yang memiliki pengaruh terapeutik dan dapat merangsang tanggapan emosional seperti perasaan tenang, tenteram, menyejukkan, dan perasaan damai (Sulistyowati et al., 2025). Ketika individu

mendengarkan alunan musik suara alam dapat mengakibatkan penurunan kadar *Adrenal Corticotropin Hormon (ACTH)* yang berperan dalam respons stress tubuh, yang dapat membuat seseorang merasa senang dan merasa rileks, serta membantu mengurangi stress dan kecemasan (Cahyani & Tasalim, 2024).

Berbagai penelitian terkini menegaskan bahwa kedua terapi non-farmakologis *butterfly hug* dan terapi *nature sound* memiliki efektivitas signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan. Adawiyah et al. (2025) menemukan bahwa terapi *butterfly hug* yang diberikan dalam aktivitas kelompok di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda berhasil menurunkan tingkat kecemasan lansia berdasarkan hasil analisis kuesioner. Studi kasus oleh Azhara (2024) melaporkan penurunan signifikan skor kecemasan pada lansia yang hidup sendiri setelah menjalani terapi tersebut. Selain itu, Gil et al. (2022) juga menemukan bahwa meskipun tidak terdapat perbedaan signifikan dibandingkan dengan perawatan standar, terapi *butterfly hug* efektif mengurangi kecemasan dan depresi pada lansia sehingga meningkatkan status kesehatan mental mereka.

Hasil serupa diperoleh oleh Girianto et al. (2021), di mana hasil *post-test* menunjukkan penurunan tingkat kecemasan dari berat dan sedang menjadi sedang dan ringan setelah terapi. Ramdhani dan Soleman (2023) juga melaporkan penurunan signifikan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Usia Lanjut ‘Aisyiyah Surakarta setelah penerapan teknik *butterfly hug*. Keseluruhan temuan ini memperkuat bukti bahwa terapi *butterfly hug* dapat menjadi intervensi efektif dalam mengelola kecemasan pada lansia.

Penelitian oleh Akhriansyah et al., (2024) menunjukkan bahwa pemberian musik suara alam selama 20 menit di Puskesmas Seri Tanjung secara efektif menurunkan tingkat kecemasan dari kategori ringan-berat menjadi tidak ada hingga sedang, sekaligus meningkatkan kenyamanan psikologis. Bahkan dalam konteks prosedur medis invasif, studi RCT oleh Baltaci et al., (2024) membuktikan bahwa penggunaan *VR* yang dipadukan dengan suara alam maupun suara alam saja secara signifikan menurunkan kecemasan dan nyeri selama *hysterosalpingography*, dengan efek terbesar pada kombinasi *VR* dan *nature sound*.

Meskipun kedua terapi ini telah terbukti efektif secara individual, penelitian yang mengevaluasi efektivitas kombinasi terapi *butterfly hug* dan *nature sound* pada lansia masih sangat terbatas. Terapi *butterfly hug* memberikan stimulasi taktil yang menenangkan, sementara *nature sound* memberikan stimulasi auditori yang merelaksasi. Penggabungan kedua metode ini diharapkan dapat memberikan efek sinergis yang lebih kuat untuk mengatasi kecemasan pada lansia melalui dua jalur sensorik sekaligus.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh penerapan terapi kombinasi *butterfly hug* dan *nature sound* terhadap skor tingkat kecemasan pada lansia di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap praktik keperawatan jiwa dengan menawarkan intervensi non-farmakologis yang inovatif, efektif, dan mudah diterapkan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Sebagai satu-satunya panti jompo di wilayah Tasikmalaya, keberadaan Panti Jompo Welas Asih Kabupaten sangat penting dalam memenuhi kebutuhan dasar dan psikososial para lansia. Selain berfungsi sebagai tempat tinggal, Panti Werdha Welas Asih Kabupaten juga menjadi pusat pelayanan kesehatan dan sosial yang membantu meningkatkan kualitas hidup penghuni melalui perawatan medis, aktivitas sosial, dan dukungan emosional. Kondisi psikologis lansia di panti ini seringkali dipengaruhi oleh kecemasan yang dapat berdampak pada kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Muslim, 2021).

Berdasarkan data yang diperoleh dari pihak pengelola panti, saat ini Panti Werdha Welas Asih Kabupaten memiliki kapasitas daya tampung hingga 80 orang, dengan jumlah penghuni saat ini sebanyak 53 lansia. Untuk mendukung pelayanan, panti dilengkapi dengan berbagai fasilitas, antara lain tempat tidur, kamar mandi/WC, dapur, kantor, mushola, serta ruang berkumpul untuk aktivitas bersama lansia. Dalam pengelolaan sehari-hari, terdapat 10 orang *caregiver* yang bertugas memberikan perawatan dan pendampingan kepada lansia. Jenis layanan yang diberikan meliputi pelayanan kesehatan dasar, pemenuhan kebutuhan sehari-hari, serta dukungan sosial dan spiritual untuk menunjang kualitas hidup para penghuni. Namun, meskipun fasilitas dan layanan tersebut sudah tersedia, permasalahan psikologis seperti kecemasan masih banyak dialami oleh para lansia. Dengan demikian, Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya menjadi lokasi yang sangat strategis untuk melakukan penelitian mengenai penerapan terapi kombinasi *butterfly hug* dan *nature sound* terhadap skor kecemasan pada lansia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 19 Agustus 2025, telah dilakukan wawancara dan pemberian kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) kepada 10 orang lansia di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya, 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. Oleh karena itu, peneliti terdorong untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Penerapan Terapi Kombinasi *Butterfly Hug* dan *Nature Sound* terhadap Skor Kecemasan pada Lansia di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya”.

B. Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang, kecemasan merupakan masalah psikologis yang umum dialami lansia di panti werdha dan dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun mental, serta menurunkan kualitas hidup, terapi *butterfly hug* dan *nature sound* merupakan intervensi non-farmakologis yang mudah dilakukan, aman, dan terbukti dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan. Berdasarkan hal tersebut, dapat diperoleh rumusan masalah pada penelitian ini yakni “Bagaimana Penerapan Terapi Kombinasi *Butterfly Hug* dan *Nature Sound* terhadap Skor Kecemasan pada Lansia di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Penerapan Terapi Kombinasi *Butterfly Hug* dan *Nature Sound* terhadap Skor Kecemasan pada Lansia di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya”

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Mengidentifikasi gambaran karakteristik responden.
- b. Mengidentifikasi rata-rata skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.
- c. Mengidentifikasi perbedaan rata-rata skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pengembangan ilmu keperawatan mengenai “Penerapan Terapi Kombinasi *Butterfly Hug* dan *Nature Sound* terhadap Skor Kecemasan pada Lansia di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya”

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Lansia

Dalam penelitian ini diharapkan dapat membantu lansia merasa lebih tenang, nyaman, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan, terutama dalam menghadapi tantangan psikologis di lingkungan panti.

b. Bagi Panti Werdha Welas Asih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pihak panti dalam mengembangkan program-program kesehatan mental yang inovatif dan terbukti efektif. Terapi ini dapat diimplementasikan sebagai bagian dari rutinitas harian untuk meningkatkan kesejahteraan lansia secara berkelanjutan. Selain itu, panti dapat dikenal sebagai institusi yang peduli terhadap kesehatan mental lansia.

c. Bagi Tenaga Kesehatan:

Bagi perawat dan tenaga kesehatan lainnya, penelitian ini diharapkan akan menambah pengetahuan dan keterampilan praktis dalam memberikan asuhan keperawatan yang komprehensif yaitu terkait terapi kombinasi ini untuk mengatasi kecemasan pada lansia.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan terhadap penelitian ilmiah sebagai sumber literatur yang bermanfaat khususnya untuk mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya untuk melengkapi hasil penelitian dan menemukan metode efektif dalam membantu menurunkan kecemasan.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi data dasar dan acuan bagi peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian serupa atau pengembangan dari topik ini dalam penanganan kecemasan pada lansia di panti werdha.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul dan Tahun penelitian	Metode Penelitian	Subjek Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil	Perbedaan Penelitian
1	Terapi Aktivitas Kelompok Dengan Terapi <i>Butterfly Hug</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Panti Werdha kasih Ayah Bunda (Adawiyah et al., 2025)	Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan <i>pre-test post-test</i>	Lansia	Variabel independen: “Terapi <i>Butterfly Hug</i> ” Variabel dependen: “Tingkat kecemasan”	Hasil analisis data kuesioner menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada lansia setelah diberikan terapi butterfly hug. Hasil ini menunjukkan adanya pengaruh <i>butterfly hug</i> terhadap tingkat kecemasan.	Perbedaan dengan penelitian ini yaitu dilakukan kombinasi dengan <i>nature sound</i>
2	Studi Kasus: Penatalaksanaan Terapi <i>Butterfly Hug</i> Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Hidup Sendiri (Azhara, 2024a)	Penelitian ini menggunakan penelitian studi kasus	Lansia	Variabel independen: “Terapi <i>Butterfly Hug</i> ” Variabel dependen: “Tingkat kecemasan”	Dari penelitian ini didapatkan hasil penurunan tingkat kecemasan pada kedua pasien. Pada pasien 1 dengan skor kecemasan dari 27 menjadi 15 (kecemasan sedang ke ringan). Pada pasien 2 dengan skor kecemasan dari 26 menjadi 21 (kecemasan sedang). Hasil ini menunjukkan adanya pengaruh <i>butterfly hug</i> terhadap tingkat kecemasan.	Perbedaan dengan penelitian ini yaitu dilakukan kombinasi dengan <i>nature sound</i>
3	<i>Effectiveness of the Butterfly Hug Method to the Level of Mental Health Status of Senior Citizens Living in a Selected Healthcare Facility:</i>	Penelitian ini menggunakan desain <i>quasi eksperiment</i> dengan <i>control group</i>	Lansia	Variabel independen: “ <i>Butterfly Hug Method</i> ” Variabel dependen: “ <i>Level of Mental</i>	Dalam penelitian ini, <i>butterfly hug</i> efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan dan depresi pada	Perbedaan dengan penelitian ini yaitu dilakukan kombinasi dengan <i>nature sound</i>

<i>Basis for Adjunct Therapy</i> (Gil et al., 2022)		<i>Health Status</i>	
			<p>lansia. Meskipun tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara efektivitas standar perawatan pada kelompok kontrol dan metode <i>butterfly hug</i> pada kelompok eksperimen, namun skor dan tingkat depresi serta kecemasan partisipan dalam kelompok eksperimen menurun. Dengan demikian, <i>butterfly hug</i> berpengaruh bagi lansia dalam meningkatkan status kesehatan mental mereka.</p>
4	<i>Butterfly Hug to Reduce Anxiety on Elderly</i> (Girianto et al., 2021)	Penelitian ini menggunakan desain <i>quasi eksperiment one group pre-test post-test</i>	<p>Lansia</p> <p>Variabel independen: “<i>Butterfly Hug</i>”</p> <p>Variabel dependen: “<i>Reduce Anxiety</i>”</p> <p>Dalam penelitian ini, hasil pre-test menunjukkan 50% responden mengalami kecemasan berat, 50% responden mengalami kecemasan sedang. Hasil post-test menunjukkan 50% responden mengalami kecemasan sedang dan 50% responden mengalami kecemasan ringan. Dengan demikian terdapat pengaruh</p> <p>Perbedaan dengan penelitian ini yaitu dilakukan kombinasi dengan <i>nature sound</i></p>

					<i>butterfly hug</i> terhadap tingkat kecemasan lansia.
5	Penerapan Teknik <i>Butterfly Hug</i> Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Di Panti Usia Lanjut ‘Aisyiyah Surakarta (Ramdhani & Soleman, 2023)	Penelitian ini menggunakan penelitian penelitian studi kasus	Lansia	Variabel independen: “ <i>Butterfly Hug</i> ” Variabel dependen: “Kecemasan”	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat kecemasan sebelum dilakukan penerapan pada kedua responden termasuk dalam kategori kecemasan sedang dengan responden ke-1 skor 10 dan pada responden ke-2 skor 9, kemudian setelah dilakukan penerapan, tingkat kecemasan kedua responden menurun dalam kategori kecemasan ringan dengan responden ke-1 skor 3 dan responden ke-2 skor 4. Dengan demikian terdapat pengaruh <i>butterfly hug</i> terhadap tingkat kecemasan lansia.
6	Implementasi terapi musik <i>nature sound</i> kepada lansia untuk mengatasi ansietas (Akhriansyah et al., 2024)	Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan <i>pre-test post-test</i>	Lansia	Variabel independen: “Terapi musik <i>nature sound</i> ” Variabel dependen: “Tingkat ansietas”	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan yang terbukti sebelum dilakukan implementasi terapi, tingkat

7	<i>Effect of virtual reality and nature sound on pain and anxiety during hysterosalpingography: a randomized controlled trial</i> (Baltaci et al., 2024)	Penelitian ini menggunakan desain <i>three-arm parallel randomized controlled trial</i>	Wanita yang menjalani <i>hysterosalpingography</i>	Variabel independen: “Virtual reality and nature sound” Variabel dependen: “Pain and anxiety level”	Hasil dari penelitian ini menunjukkan VR dengan konten alami ditambah mendengarkan <i>nature sound</i> dan hanya mendengarkan <i>nature sound</i> efektif dalam mengurangi rasa sakit dan kecemasan terkait prosedur HSG pada wanita.	Perbedaan dengan penelitian ini yaitu dilakukan kombinasi dengan <i>butterfly hug</i> dan perbedaan subjek penelitian.
