

Penerapan Teknik *Butterfly Hug* Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Di Panti Usia Lanjut 'Aisyiyah Surakarta

Zalsa Dwi Ramdhani

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Siti Rahma Soleman

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Alamat: Jl. Ki Hajar Dewantara No. 10 Ketingan Jebres Surakarta 57126

Korespondensi penulis: zallisaaja01@gmail.com

Abstract. Background: The prevalence of elderly anxiety at the age of 55-65 years is 6.9%, while at the age of 65-75 years it reaches 9.7% and the age of 75 years and over has a figure of 13.4%. Along with the increase in the level of anxiety of the elderly in Indonesia, it is found that the elderly experience many problems both physiological and psychological. Problems that often arise in the elderly are anxiety experienced by the elderly in Indonesia is very high. Handling in elderly anxiety can be given one of them with the *Butterfly Hug* relaxation technique to reduce anxiety levels. **Objective:** Knowing changes in anxiety levels in the elderly at the 'Aisyiyah Surakarta Elderly Home. **Method:** This study used a descriptive design on 2 elderly respondents conducted from May 26-28, 2023 at the 'Aisyiyah Surakarta Elderly Home with each respondent given an intervention for 3 consecutive days. The instrument used was the Geriatric Anxiety Inventory (GAI) observation. **Results:** The level of anxiety before implementation on both respondents was included in the moderate anxiety category with the 1st respondent scoring 10 and the 2nd respondent scoring 9. Then after the application, the anxiety level of the two respondents fell into the mild anxiety category with the 1st respondent scoring 3 and the 2nd respondent scoring 4. **Conclusion:** The application of the *Butterfly Hug* technique is able to reduce anxiety levels in the elderly at the 'Aisyiyah Surakarta elderly home.

Keywords: Elderly Anxiety, *Butterfly Hug*

Abstrak. Latar Belakang: Prevalensi kecemasan pada lansia usia 55-65 tahun sebesar 6,9%, sedangkan pada usia 65-75 tahun mencapai 9,7% dan usia 75 tahun ke atas mempunyai angka sebanyak 13,4%. Seiring bertambahnya tingkat kecemasan lansia di Indonesia ditemukan bahwa lansia banyak mengalami permasalahan baik fisiologis maupun psikologis. Permasalahan yang sering muncul pada lansia adalah kecemasan kecemasan yang dialami lansia di Indonesia sangat tinggi. Penanganan pada kecemasan lansia bisa diberikan salah satunya dengan teknik relaksasi *Butterfly Hug* untuk menurunkan tingkat kecemasan. **Tujuan:** Mengetahui perubahan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Lanjut Usia 'Aisyiyah Surakarta. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif pada 2 responden lansia yang dilakukan dari tanggal 26-28 Mei 2023 di Panti Lanjut Usia 'Aisyiyah Surakarta dengan tiap responden diberikan intervensi selama 3 hari berturut-turut. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi *Geriatric Anxiety Inventory* (GAI). **Hasil:** 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. **Kesimpulan:** Penerapan teknik *Butterfly Hug* ini mampu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di Panti lanjut usia 'Aisyiyah Surakarta.

Kata kunci: Kecemasan Lansia, *Butterfly Hug*

LATAR BELAKANG

Data Kementerian Kesehatan (2018) menyatakan bahwa kecemasan yang dialami lansia di Indonesia sangat tinggi, Prevalensi kecemasan pada usia 55-65 tahun sebesar 6,9%, sedangkan pada usia 65-75 tahun mencapai 9,7% dan usia 75 tahun ke atas mempunyai angka sebanyak 13,4%. Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya, kecemasan dialami secara subyektif dan dikomunikasikan secara interpersonal (Stuart, 2016). Ketika seseorang merasakan kecemasan, terdapat tanda gejala yang muncul seperti merasa bingung, merasa khawatir dengan kondisi yang dihadapi, sulit berkonsentrasi, gelisah, sulit tidur, panik dan sulit berkonsentrasi, salah satu tanda yang sering muncul yaitu perasaan panik dan sesak di dada sehingga orang menjadi kesulitan saat bernafas.

Menurunnya fungsi berbagai organ lansia membuat mereka rentan terhadap penyakit yang bersifat akut atau kronis, penyakit yang cenderung terjadi pada lansia adalah penyakit degeneratif, penyakit metabolik, gangguan psikososial, dan penyakit menular meningkat. Salah satu gangguan psikososial yang cenderung terjadi pada lansia adalah kecemasan. Gangguan kecemasan pada lansia dipicu oleh berbagai kondisi seperti berusaha menerima keadaannya dan merasa pasrah, degenerasi biologis disertai dengan berbagai penderitaan, seperti beberapa penyakit, dan kesadaran bahwa setiap orang akan mati, selain itu keterbatasan fisik yang sangat ketat dan ketergantungan perasaan yang semakin kurang berguna sehingga kecemasan menjadi masalah psikologis yang penting bagi lansia (Ratih, 2022)

Jika kecemasan tidak teratasi akan menimbulkan masalah psikologis lebih lanjut seperti depresi yang bisa memicu perilaku bunuh diri, depresi yang dialami lansia dikenal juga sebagai *late life depression*, lansia rentan terhadap depresi yang disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor-faktor predisposisi yang menjadi resiko bagi lansia untuk mengalami depresi adalah kehilangan pekerjaan, pasangan, penghasilan, dan dukungan sosial sejalan dengan bertambahnya usia, (Jeanny, 2022).

Dalam upaya untuk melindungi lansia, pemerintah memberikan bantuan sosial sebagai instrument perlindungan sosial yang paling umum. Hal ini didasari bahwa sebanyak 85% lansia di Indonesia tidak memiliki jaminan pendapatan, (Ratih, 2022). Namun, perlu dipahami bahwa kebutuhan lansia cenderung lebih kompleks dibandingkan kelompok rentan dan miskin lainnya. Perubahan yang terjadi pada lansia menyebabkan lansia membutuhkan upaya perlindungan sosial yang lebih spesifik dan intim (Ratih, 2022). Oleh karena itu banyak cara untuk mengontrol manifestasi dari kecemasan itu sendiri ada secara farmakologi dan *non farmakologi*, contoh cara *non farmakologi* yaitu dengan melakukan *deep breathing exercise*

(Pristianto dkk, 2019). Selain diberikan *deep breathing exercise* untuk mengatur pernafasan, juga bisa dibarengi dengan teknik *butterfly hug* untuk dilakukan untuk meditasi membantu memberikan efek rileks kepada tubuh (Artaguna dkk, 2022). *Butterfly hug* merupakan salah satu metode terapi dengan memberikan saran kepada diri sendiri agar merasa lebih baik, metode *butterfly hug* juga terbukti dapat meningkatkan kadar oksigen dalam darah dan dapat membuat kita lebih tenang (Arviani dkk, 2021).

KAJIAN TEORITIS

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Heningsih di UPT PSTW Jombang-Kediri (2021) hasil menunjukkan ada penurunan tingkat kecemasan pada lansia setelah diberikan teknik *butterfly hug* selain itu juga perasaan khawatir yang dialami lansia berkurang secara perlahan. Dalam penelitian ini, pemberian intervensi berupa metode teknik *butterfly hug* mengubah konsekuensi negatif fungsional dari kecemasan menjadi konsekuensi fungsional positif, yaitu penurunan tingkat kecemasan. Penelitian ini sejalan dengan penelusuran ulang sebelumnya oleh Siti Aisyah (2021) Dalam penelitian ini, hasilnya diperoleh pengaruh yang signifikan dari intervensi metode teknik *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan dan stress.

Peneliti sudah melakukan studi pendahuluan di Panti Lanjut Usia 'Aisyiyah Surakarta yang berdiri sejak 6 Oktober 1990, hasilnya rata rata usia termuda yang ada di Panti Lanjut Usia 'Aisyiyah Surakarta berusia 55 tahun dan yang tertua berusia 94 tahun. Kemudian peneliti melakukan observasi pada 27 lansia dan observasi singkat pada 5 lansia. Hasilnya terdapat 2 lansia mengalami kecemasan yang ditandai dengan mengalami gangguan pola tidur, kesulitan beraktivitas, penurunan nafsu makan, gelisah, dan merasa khawatir. Berdasarkan beberapa penjelasan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penerapan teknik *butterfly hug* untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian dilakukan dengan cara memberikan lembar observasi sebelum dan sesudah dilakukan teknik *butterfly hug* dan mengisi lembar MMSE (*Mini- Mental State Exam*). Sebelumnya dilakukan pengisian lembar MMSE untuk menilai ada atau tidaknya gangguan kognitif dan selanjutnya dilakukan penilaian terkait kecemasan yang dialami dengan mengisi lembar observasi pengukuran skala kecemasan *Geriatric Anxiety Inventory* (GAI). Lalu, peneliti memberi penerapan teknik *butterfly hug* yang kemudian dilakukan pengisian lembar observasi dengan mendampingi responden dalam mengisi lembar observasi pengukuran kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan teknik *butterfly hug*. Subyek pada

kasus ini adalah 2 lansia di Panti Lanjut Usia 'Aisyiyah Surakarta yang memenuhi kriteria inklusi lansia yang berusia 61-74 tahun (*elderly*), kooperatif yang ditandai dengan lansia mampu untuk menjawab semua pertanyaan (berbicara nyambung), sedang mengalami kecemasan tingkat ringan sampai sedang. Kriteria eksklusi lansia yang sedang mengalami cedera tangan maupun luka pada bagian tubuh atas (dada atau pundak), tidak dapat menggerakkan anggota tubuh bagian atas khususnya ekstremitas atas, memiliki kerusakan kognitif. Penerapan dilakukan selama 1 minggu, 3 kali pertemuan di hari yang berurutan dan setiap pertemuan lamanya 30 menit atau sampai tenang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Perkembangan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberi Penerapan Teknik *Butterfly Hug*

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberi Penerapan Teknik *Butterfly Hug*

No	Nama	Tanggal	Skor Tingkat Kecemasan	
			Sebelum	Sesudah
1	Ny. P	I (26 Mei 2023)	10 (kecemasan sedang)	8 (kecemasan sedang)
		II (27 Mei 2023)	9 (kecemasan sedang)	7 (kecemasan sedang)
		III (28 Mei 2023)	6 (kecemasan sedang)	4 (kecemasan ringan)
2	Ny. S	I (26 Mei 2023)	9 (kecemasan sedang)	8 (kecemasan sedang)
		II (27 Mei 2023)	8 (kecemasan sedang)	7 (kecemasan sedang)
		III (28 Mei 2023)	6 (kecemasan sedang)	3(kecemasan ringan)

Sumber : Data Primer

b. Hasil Perbandingan Akhir Antara 2 Responden

Tabel 2. Perbandingan Hasil Akhir Antara Ny. P Dan Ny. S

No	Nama	Tanggal	Skor Tingkat Kecemasan	Keterangan
1.	Ny. P	28 Mei 2023	4	Kecemasan ringan
2.	Ny. S	28 Mei 2023	3	Kecemasan ringan

Sumber : Data Primer

PEMBAHASAN

1. Hasil Perkembangan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Teknik *Butterfly Hug*

Hasil perkembangan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah penerapan teknik *Butterfly Hug* yang telah dilakukan di Panti lanjut usia 'Aisyiyah Surakarta, Jalan Pajajaran Utara 3 No. 7, desa Sumber Rt. 03 Rw. 10, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta selama 3 hari berturut-turut pada Ny. P dan Ny. S termasuk dalam kategori kecemasan sedang, sedangkan sesudah diberikan penerapan teknik *Butterfly Hug* termasuk dalam kategori kecemasan ringan. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada Ny. P dan

Ny. S setelah dilakukan penerapan teknik *Butterfly Hug*. Pada Ny. P sebelum dilakukan penerapan teknik *Butterfly Hug* merasakan tanda gejala berupa merasa khawatir setiap waktu, sulit mengambil keputusan, gelisah, gemetar, selalu merasa hal buruk akan terjadi, tidak dapat menahan kekhawatirannya, sedangkan pada Ny. S sebelum dilakukan penerapan *Butterfly Hug* merasakan seperti gugup, tegang, sulit untuk bersantai, merasa sakit perut karena kekhawatirannya, merasa kekhawatiran sering menghampirinya, terkadang merasa ada sesuatu yang mengganjal perutnya.

Kemudian sesudah diberi penerapan teknik *Butterfly Hug* selama 3 hari berurut-turut maka terjadi perkembangan pada Ny. P dan Ny. S menjadi kecemasan ringan dengan Ny. P tidak merasakan khawatir setiap waktu, tidak merasa gelisah, tidak merasa tegang dan tidak gemetar, dapat menahan kekhawatirannya, tidak merasa hal yang buruk akan terjadi, sedangkan pada Ny. S mengalami penurunan kecemasan dengan hasil tidak merasa khawatir setiap waktu, tidak gugup, tidak merasa sulit untuk bersantai, tidak merasa tegang, tidak gelisah, sakit perut karena kekhawatirannya tidak lagi muncul dan tidak ada lagi sesuatu yang mengganjal perutnya karena kekhawatirannya sehingga penulis menyatakan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan penerapan teknik *Butterfly Hug*. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Girianto, *et al* (2021) bahwa *Butterfly Hug* merupakan teknik yang banyak digunakan oleh psikiater untuk mengurangi kecemasan yang berdasarkan penelitian dari hasilnya setelah dilakukan selama tiga sesi teknik *Butterfly Hug* selama satu minggu, terdapat perubahan tingkat kecemasan, hasil dengan metode *Butterfly Hug* menunjukkan bahwa setengah responden mengalami kecemasan sedang dan setengah responden menjalani kecemasan ringan.

Pada Ny. S dan Ny. P mengalami perkembangan penurunan dengan skor masing-masing 3 dan 4 setelah dilakukan penerapan teknik *Butterfly Hug* dengan salah satu kriteria dari kecemasan Ny. S yaitu penurunanan perasaan khawatirnya setiap waktu telah berkurang setelah diberi penerapan teknik *Butterfly Hug* dan pada Ny. P terdapat 1 kriteria kecemasan yang masih dialaminya yaitu kesulitan dalam mengambil keputusan, hal ini sejalan dengan pendapat dari Roxiana *et. al* (2019) pasien yang mengalami kecemasan ringan sampai dengan sedang, setelah diberikan relaksasi berupa teknik *Butterfly Hug* selama 10-30 menit pasien mengalami penurunan kecemasan, penurunan satu sampai dua angka tingkat kecemasan.

2. Hasil Perbandingan Akhir Antara 2 Responden

Hasil perbandingan antara 2 responden yaitu Ny. P dan Ny. S sebelum dan sesudah dilakukan penerapan teknik *Butterfly Hug* menunjukkan hasil bahwa skor tingkat kecemasan sebelum dilakukan penerapan pada Ny. P sebesar 6 dan sesudah dilakukan penerapan 4, sedangkan hasil skor tingkat kecemasan sebelum dilakukan penerapan Ny. S sebesar 6 dan setelah dilakukan penerapan menunjukkan skor 3. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa angka penurunan tingkat kecemasan Ny. S lebih besar dibandingkan Ny. P dan sama-sama masuk dalam kategori kecemasan ringan. Akan tetapi pada Ny. P.

Penurunan tingkat kecemasan pada Ny. S lebih besar dibandingkan Ny. P karena responden berusia lebih muda, pada tingkat pendidikan lebih tinggi, dan dari dukungan keluarga atau dukungan dari sanak saudara yang cukup Sedangkan pada Ny. P berusia lebih tua dan pendidikannya lebih rendah dan dukungan dari keluarga yang kurang. Hasil penerapan ini juga sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sapto (2021) mengatakan dalam jurnalnya bahwa dukungan keluarga memiliki pengaruh penting dalam membentuk perilaku adaptif pada lansia, Dukungan keluarga biasanya berupa perhatian, penghargaan, dan kasih sayang sedangkan peneliti berpendapat hal ini bertolak belakang dengan hasil penelitian yang dilakukannya dimana keluarga lansia jarang dan bahkan banyak yang tidak mengunjungi lansia di Panti Werdha Hargodedali Surabaya. Selain dukungan keluarga ada faktor tingkat pendidikan dan usia yang memengaruhi perbandingan penurunan tingkat kecemasan lansia, seperti yang diungkapkan oleh Ningrum (2018) dalam penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa seseorang yang berpendidikan rendah mudah merasa cemas bila dibandingkan dengan orang yang berpendidikan tinggi karena pendidikan bermanfaat dalam mengubah cara berfikir, berperilaku, dan mengambil keputusan. Penelitian yang dilakukan oleh Ngadiran (2019) mengatakan seiring bertambahnya usia pada lansia maka semakin rumit penurunan fungsi organ yang berakibat menurunnya fungsi fisik dan kognitif lansia yang berpengaruh terhadap kecemasan.

Faktor kecemasan diatas sejalan dengan hasil yang didapatkan dari perbandingan akhir penurunan tingkat kecemasan pada Ny. P dan Ny. S dari 20 indikator tanda gejala yang ada pada *Geriatric Anxiety Inventory* (GAI) yaitu pada Ny. S mengalami penurunan utamanya yaitu pada indikator fisiologisnya, khawatir, gelisah dan hampir semua dari 20 indikator mengalami penurunan. Sedangkan pada Ny. P indikator yang masih tinggi pada indikator sulit mengambil keputusan, pikiran khawatir, dan gelisah. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Fauzan (2018) yang menyatakan bahwa Lansia yang mengalami kecemasan akan muncul gejala diantaranya yaitu perasaan khawatir atau takut yang tidak rasional, rasa tegang, cepat marah, sering

mengeluh akan gejala yang ringan atau takut dan khawatir terhadap penyakit yang sedang dideritanya serta rasa panik terhadap suatu masalah yang besar

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penerapan teknik *Butterfly Hug* terhadap kecemasan pada lansia yang mengalami kecemasan di Panti Lanjut Usia ‘Aisyiyah Surakarta selama 3 kali pelaksanaan terdapat kesimpulan bahwa hasil pengukuran tingkat kecemasan sebelum dilakukan teknik *Butterfly Hug* terhadap kedua responden yaitu Ny. P dan Ny. S masuk ke dalam kategori kecemasan sedang sedangkan hasil pengukuran kecemasan setelah dilakukan teknik *Butterfly Hug* selama 3 hari terhadap Ny. P dan Ny. S masuk dalam kategori kecemasan tingkat ringan. Hasil perbandingan tingkat kecemasan terhadap Ny. P dan Ny. S didapatkan hasil adanya penurunan tingkat kecemasan pada Ny. S lebih besar daripada Ny. P. Saran selanjutnya penerapan *Butterfly Hug* ini diharapkan mampu untuk menurunkan kecemasan pada klien lansia yang mengalami kecemasan di masa yang akan datang.

DAFTAR REFERENSI

- Adela Miquawati. 2022. *Efektivitas Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Kelompok Esti Nastiti Di Desa Kauman Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan*. Skripsi. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun. Madiun. <http://repository.stikes-bhm.ac.id/1317/>
- Afina Zahirah, Herlina, Anastasia Wulandari. 2020. *Kecemasan terhadap Kematian: Peran Perilaku Prosocial dan Kebesyukurannya pada Lanjut Usia*. Jurnal Ilmiah Psikologi. Volume 7 :237-248. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung. 237–248. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i2.5671>
- Andria Praghlapati, Sri Wulan Megawati, Yana Suryana. 2021. *Psikoterapi Re-Edukasi (Konseing) terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Sectio Caesaria*. Jurnal Intervensi Psikologi. 15-20 <https://doi.org/10.20885/intervensi psikologi.vol13.iss1.art2>
- Arif Pristianto, Rifdah Hardaning Tyas, Imro’atul Muflikha, Alifia Fitria Ningsih, Ilma Liani Vanath, dan Faizah Nashrillah Reyhana. 2022. *Deep Breathing dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v3i1.127>
- Artaguna, I. M., dan Sukmandari, N. M. A. (2022). *Pengaruh Latihan Meditasi Dengan Tingkat Kecemasan Perawat Yang Bertugas Di Ruang Isolasi Covid-19 Rumkit Tk. Ii Udayana*. Jurnal Medika Usada, 5(2), 1-11 <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/medula/article/view/1510>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah. 2021. *Profil Lansia Provinsi Jawa Tengah*. Semarang.
- Gail Stuart. 2016. *Buku Prinsip dan Praktik Keperawatan Jiwa Stuart*. Edisi Pertama. Cetakan Pertama.

- Jarero, I., & Artigas, L. (2022). *The EMDR Therapy Butterfly Hug Method for Self-Administered Bilateral Stimulation*. <https://tinyurl.com/2k6gt85z>
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. *Laporan Nasional Riskesdas*. Jakarta.
- Ngadiran, A. 2019. Hubungan Karakteristik (Umur, Pendidikan, dan Lama Tinggal Di Panti) dengan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 104-108 <https://doi.org/10.36051/jiki.v13i2.95>
- Nurul Hidayatunisa, Mokhammad Arifin. 2021. *Gambaran Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Lansia. Literature Review*, Prosding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajang Pekalongan, Volume 1. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.1048>
- Pria Wahyu Romadhon Girianto., Dhina Widayati., Syahdila Sabrina Agusti. 2021. *Butterfly Hug to Reduce Anxiety on Elderly*. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, Volume 8, Issue 3, page 295–300 <https://doi.org/10.26699/jnk.v8i3.art.p295-300>
- Pristianto, A., Tyas, R. H., Muflikha, I., Ningsih, A. F., Vanath, I. L., & Reyhana, F. N. (2022). Deep Breathing dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 36–46. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v3i1.127>
- Ratih Probosiwi, Suryani. 2022. *Analisis Risiko Elder Abuse dan Peran Pemerintah dalam Perlindungan Sosial Lansia*. *Jurnal Masalah-Masalah Sosial*. Volume 13 (1). Jakarta. 13(1). <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v13i1.2902>
- R, Fauzan. 2018. *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Wredha Jember*. Thesis.
- Yayasan Pulih. “Video 6: Butterfly Hug” Youtube, Diunggah oleh Yayasan Pulih. 2021. [Video 6: Butterfly Hug - YouTube](#). Diakses pada tanggal 2 April 2023.
- Yuman Tanaya, V., & Yuniartika, W. (2023). Cognitive Behavior Therapy (CBT) Sebagai Terapi Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan SIlampari*, 6(2). <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5422>