

Pengaruh Terapi *Butterfly Hug* Terhadap Perubahan Kecemasan Pada Ibu Menjelang Persalinan Normal Wilayah Kerja Puskesmas Woha Tahun 2025

Dian Apri Nelyanti^{1*}, Nurul Jannah², Amirul Kadafi³, Haerunas⁴

^{1,2,3,4}STIKES Yahya Bima, Desa Maria Utara RT.09 RW 03 Kec. Wawo Kab. Bima
Email: dianaprinelyanty22@gmail.com^{1*}

Abstrak

Proses melahirkan adalah serangkaian kejadian di mana rahim ibu berkontraksi untuk mengeluarkan janin dan menyelesaikan semua tahapan kelahiran (Rosdahl & Kowalski, 2021). Kecemasan adalah reaksi emosional yang tidak nyaman, yang dapat mencakup tekanan, rasa takut dan kegelisahan hal ini bisa membuat ibu hamil merasa tidak tenang, gelisah, dan dapat mempengaruhi suasana hati mereka. *Butterfly hug*. Terapi *Butterfly hug* merupakan teknik yang dilakukan dengan cara memeluk tubuh sendiri, serta menepuk-nepukan telapak tangan di area dada layaknya gerakan sayap kupu-kupu, sambil membayangkan emosi yang dirasakan akan berlalu seperti awan yang bergerak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Terapi *butterfly hug* terhadap perubahan kecemasan pada ibu menjelang persalinan normal di puskesmas woha. Jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian *quasy eksperimen* dengan rancangan penelitian *pre-pos tes design*. Populasi sebanyak 60 ibu bersalin. Teknik sampling yaitu *non-probability sampling*; *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 38 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa Standar operasional prosedur (SOP) Terapi *butterfly hug* dan Kuesioner *Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised (Praq-R2)*. Analisis data menggunakan uji *Paired Sampel Test*. Hasil uji statistik menunjukkan $p < 0,05$ yang berarti bahwa pemberian Terapi *Butterfly Hug* Secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu menjelang persalinan normal. Berdasarkan analisis dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian Terapi *Butterfly hug* terhadap perubahan kecemasan pada ibu menjelang persalinan normal di wilayah kerja Puskesmas Woha tahun 2025.

Keywords: Ibu hamil, Kecemasan, Persalinan normal

PENDAHULUAN

menjadi masalah utama khususnya di negara berkembang, salah satu tujuan *Millenium Development Goals* dalam *Sustainable Development Goals* (SDGs) yaitu menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) (Amalia & Sayuti, 2023). Kematian ibu sering terjadi pada masa kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti kehamilan dengan resiko, abortus serta penyakit penyerta, sedangkan pada ibu bersalin masalah yang sering terjadi yaitu perdarahan dan infeksi, komplikasi persalinan serta kecemasan yang

berlebihan (Suarayasa, 2020). Masalah kecemasan pada ibu menjelang persalinan sangatlah tinggi, sehingga akan berdampak besar bagi ibu dan bayi, dampak yang dihasilkan dari kecemasan adalah melemahkan kontraksi atau melemahkan kekuatan ibu sehingga dapat menghambat proses persalinan atau menyebabkan persalinan lama, selain itu dampak dari kecemasan sangatlah besar yaitu dapat menyebabkan stress atau tekanan psikologis bagi ibu dan bayi dalam kandungan. Kecemasan yang dialami oleh ibu bersalin semakin lama akan semakin meningkat

dengan seringnya kontraksi terjadi, hal ini akan membuat ibu semakin tidak kooperatif (Yanti & Wirastri, 2022).

Berdasarkan data terbaru terhadap 102 studi dan 221.974 wanita dari 34 negara, prevalensi gejala kecemasan selama kehamilan rata-rata 22,9%. Prevalensi pada trimester pertama 18,2%, meningkat di trimester ketiga hingga 24,6%. Setelah melahirkan (postpartum), sekitar 17,8% wanita melaporkan kecemasan signifikan dalam 4 minggu pertama, lalu stabil ke 15%. Sebuah artikel 2025 menyebut bahwa menurut data nasional, sekitar 28,7% (sekitar 107 juta) ibu hamil dilaporkan mengalami kecemasan menjelang persalinan (Heryanti et al., 2023). Hasil penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan bahwa sebanyak 67,7% ibu hamil trimester III mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan dimana 32,4% mengalami kecemasan tingkat ringan dan sedang serta 2,9% mengalami kecemasan Tingkat berat (Nofitasari et al., 2023). Sumber dari Provinsi Nusa Tenggara Barat sekitar 98.543 perempuan yang melahirkan pada tahun 2023 dengan jumlah kelahiran hidup 98.211 dan kelahiran mati 332 kasus. Di Puskesmas Woha terdapat 770 jumlah ibu yang bersalin normal pada tahun (2024) serta 243 orang ibu yang melahirkan 4 bulan terakhir, bulan 1 sampai bulan 4 (2025).

Komplikasi yang dapat muncul akibat gangguan kecemasan pada ibu hamil adalah kelahiran prematur, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), pertumbuhan janin terhambat/ *Intrauterine Growth Restriction*

(IUGR), komplikasi postpartum, hipertensi dalam kehamilan, preeklamsia, diabetes gestasional, mempersulit proses persalinan dan meningkatkan lamanya persalinan serta dapat menyebabkan asfiksia dan gangguan emosional anak bahkan dapat berakibat pada kematian ibu dan bayi (Chandra & Nanjundaswamy, 2020).

Ibu hamil yang mengalami kecemasan yang berlebihan menyebabkan kadar hormon stres (hormon kortisol) meningkat dan ketegangan pada tubuh yang mengakibatkan otot dan persendian tubuh menjadi kaku dan tegang sehingga menyebabkan proses relaksasi menjadi terganggu/ terhalang (Parni & Tambunan, 2023). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah kecemasan pada ibu menjelang persalinan yaitu dengan *Terapi Butterfly hug*. *Terapi Butterfly hug* merupakan teknik yang dilakukan dengan cara memeluk tubuh sendiri, serta menepuk-nepukan telapak tangan di area dada layaknya gerakan sayap kupu-kupu, sambil membayangkan emosi yang dirasakan akan berlalu seperti awan yang bergerak (Iswanti & Rohaeti, 2023).

Teknik ini dapat merangsang otak dengan cara mengaktifkan sistem saraf parasimpatik untuk mengirimkan sinyal ke hipotalamus dalam upaya menghasilkan hormon oksitosin, yang berperan meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi respons "*fight or flight*" serta hormon *kortisol*. Metode penyemangat diri seperti pelukan kupu-kupu dapat berkontribusi dalam meredakan kecemasan dan menimbulkan rasa nyaman. Teknik ini

diperkenalkan oleh Lucina Artigas dan Ignacio Jarrero pada tahun 1998 saat mereka memberikan bantuan kepada masyarakat Acapulco, Meksiko, dalam proses pemulihan setelah bencana badai besar. Sejak saat itu pelukan kupu-kupu telah menjadi metode standar dalam praktik terapi (Mahardika & Yulia, 2023).

Menurut penelitian Veronika Kusuma Wardani dkk (2024) dalam jurnalnya dengan judul (pengaruh *Terapi butterfly hug* terhadap perubahan tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan normal) mengatakan bahwa *Terapi butterfly hug* dapat membantu menurunkan kecemasan karena memiliki gerakan yang dapat menstimulasi otak dengan mengaktifkan saraf parasinapsis dan memproduksi hormon oksitosin yang berperan meningkatkan rasa nyaman (Wardani et al., 2024). Menurut Siti Nurcahyani Sawiji (2024) dalam jurnalnya yang berjudul (Efektivitas terapi musik dan *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi section caesarea di RSUD Wijayakusuma Kebumen) mengatakan bahwa Terapi musik dan *butterfly hug* efektivitas terhadap peningkatan kecemasan dengan dengan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi sectio Caesarea di RSUD Wijayakusuma Kebumen. Dengan mempertimbangkan mekanisme tersebut, *Terapi butterfly hug* dapat di jadikan sebagai pilihan intervensi alternatif untuk mengurangi kecemasan.

Kecemasan menjelang persalinan merupakan kondisi psikologis yang umum dialami ibu hamil dan berpotensi

memengaruhi proses persalinan normal serta kesejahteraan ibu dan janin. Berbagai intervensi nonfarmakologis telah dikembangkan untuk menurunkan kecemasan, salah satunya adalah terapi *Butterfly Hug*, yang dikenal efektif dalam mengurangi kecemasan dan stres psikologis pada berbagai populasi. Namun, hingga saat ini penelitian mengenai efektivitas terapi *Butterfly Hug* pada ibu hamil menjelang persalinan normal masih terbatas, khususnya pada setting pelayanan kesehatan primer.

Selain itu, penelitian serupa di Indonesia, terutama di wilayah kerja puskesmas, masih sangat terbatas sehingga belum tersedia bukti ilmiah yang kontekstual sesuai dengan karakteristik sosial, budaya, dan pelayanan kesehatan masyarakat setempat. Variasi alat ukur kecemasan dan desain penelitian yang belum kuat juga menjadi keterbatasan dalam penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, diperlukan penelitian eksperimental yang mengkaji pengaruh terapi *Butterfly Hug* terhadap perubahan tingkat kecemasan pada ibu menjelang persalinan normal di wilayah kerja Puskesmas Woha Tahun 2025, guna memperkaya bukti ilmiah serta mendukung penerapan intervensi keperawatan mandiri berbasis psikologis dalam pelayanan maternitas.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi maka di rumuskanlah pertanyaan sebagai berikut: Apakah ada pengaruh *Terapi butterfly hug* terhadap perubahan kecemasan pada ibu menjelang persalinan normal?.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian *quasy eksperimen* dengan rancangan penelitian *pre-pos tes design*. Populasi dalam penelitian Adalah seluruh ibu bersalin di Puskesmas Woha dari bulan juli hingga agustus 2025 sebanyak 60 ibu, Teknik sampling yang digunakan yaitu *non-probability sampling: purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 38 orang. Kriteria inklusi: Bersedia menjadi responden, Ibu hamil dengan tingkat cemas tinggi, Ibu hamil tanpa komplikasi. kriteria eksklusi: Tidak mengalami gangguan jiwa, Ibu dengan gangguan psikotik aktif (misalnya skizofrenia, waham berat). Tindakan *butterfly hug* diberikan selama 15 menit pada ibu hamil menjelang persalinan. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini berupa Standar operasional prosedur (SOP) *Terapi butterfly hug* dan Kuesioner *Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised (Praq-R2)* dengan skala pengukuran ordinal terdiri dari 4 kategori: Ringan skor (10-19), Sedang skor (20-29), Berat (30-39) dan Panik (40-50). Analisis data menggunakan uji *Paired Sampel Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

- a. Tingkat kecemasan sebelum diberikan *Terapi butterfly hug*

Tabel 1. Distribusi tingkat kecemasan responden sebelum di berikan *terapi butterfly hug*

Tingkat Kecemasan	Frequency	Percent
Panik	24	63.2%
Berat	14	36.8%
Sedang	0	0
Ringan	0	0
Total	38	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukan bahwa responden dengan kecemasan panik sejumlah 24 orang atau (63.2%) kecemasan berat sejumlah 14 orang atau (36.8%) dan responden dengan kecemasan sedang dan ringan tidak ada.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada 38 responden menunjukan bahwa kecemasan ibu sebelum diberikan *Terapi butterfly hug* paling banyak pada Tingkat kecemasan panik sejumlah 24 orang (63.2%), kecemasan berat sejumlah 14 (36.8%) dan tidak ada ibu yang mengalami kecemasan sedang dan ringan.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa mayoritas responden berada di usia 26-35 tahun yang secara umum dianggap sebagai usia ideal untuk melahirkan. Meskipun demikian, data menunjukkan bahwa tingkat kecemasan tetap tinggi, terlepas dari usia ibu. Kecemasan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi fisik seperti riwayat penyakit atau komplikasi persalinan seperti pendarahan dan persalinan lama pada persalinan sebelumnya serta kondisi psikologis dan dukungan sosial dari suami atau keluarga yang tidak terpenuhi.

Secara umum, kecemasan merupakan keadaan mental individu yang dipenuhi oleh rasa cemas dan ketakutan, di mana ketidakpastian mengenai sesuatu yang belum terjadi memicu perasaan ini. Istilah kecemasan berasal dari kata dalam bahasa Latin (*anxius*) dan bahasa Jerman (*anst*), yang merujuk kepada dampak negatif serta rangsangan tubuh yang ditimbulkan

(Muyasaroh et al. 2020). Ada dua jenis faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil, yaitu faktor dari dalam diri dan faktor dari luar. Faktor dari dalam mencakup keyakinan mengenai proses melahirkan dan perasaan yang muncul sebelum melahirkan.

Sementara faktor dari luar meliputi informasi dan tenaga medis serta dukungan dari suami (Chairiyah & Irmaya, 2024). Dampak yang dihasilkan dari kecemasan adalah melemahkan kontraksi atau melemahkan kekuatan pada ibu sehingga dapat menghambat proses persalinan dan menyebabkan kelahiran lama (Neneng, 2024).

Menurut penelitian (Helen dian anggrraeni 2024) dalam jurnalnya yang berjudul Gambaran Kecemasan Pada Ibu Hamil di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya, mengatakan bahwa Responden yang mengalami tingkat kecemasan tinggi umumnya adalah individu dengan pendidikan terakhir di tingkat SMA, tidak memiliki pekerjaan, dan penghasilan keluarga sesuai dengan Upah Minimum Kota. Mereka juga tidak pernah mengikuti kelas persiapan kehamilan. Secara umum, kecemasan yang dialami oleh wanita hamil berasal dari kebutuhan untuk beradaptasi dengan perubahan baik fisik maupun mental. wanita hamil yang baru pertama kali (primigravida) kekhawatiran yang muncul biasanya berkaitan dengan proses melahirkan serta kesiapan dari diri sendiri dan keluarga. Selain itu, rasa cemas juga muncul karena kekhawatiran akan kehilangan bayi, seperti ketakutan bahwa

bayi tersebut mungkin tidak selamat saat lahir atau lahir dalam keadaan cacat. Kecemasan ini juga dapat muncul karena adanya rasa ketidak mampuan untuk memenuhi kebutuhan si bayi yang akan lahir, serta kekhawatiran bahwa proses melahirkan akan mengganggu rutinitas harian (Dian Anggraeni, 2024).

Pekerjaan sering kali mencerminkan tingkat status sosial-ekonomi dan memungkinkan interaksi yang lebih luas dengan masyarakat, sehingga memberikan akses informasi yang lebih banyak. Namun, pekerjaan juga membawa risiko paparan fisik dan psikis yang dapat memicu kecemasan. Tekanan dan tuntutan pekerjaan bisa memengaruhi kondisi psikologis ibu hamil. Penelitian menunjukkan bahwa lebih dari setengah ibu hamil bekerja, terutama pada kehamilan pertama (primigravida). Hasil analisis juga menunjukkan bahwa kecemasan selama kehamilan dapat muncul baik pada ibu yang bekerja maupun ibu rumah tangga ((Fadillah, 2024).

Dari semua faktor penyebab kecemasan peneliti dapat menyimpulkan bahwa kecemasan yang dialami oleh responden dalam penelitian ini di sebabkan oleh kekhawatiran akan kehilangan bayi saat melahirkan, serta tekanan pekerjaan dan masalah sosial ekonomi, dan trauma pada kehamilan sebelumnya serta kurang terpapar informasi mengenai persalinan (Amalia et al., 2025; Fadillah, 2024)

b. Tingkat kecemasan setelah diberikan
Terapi butterfly hug

Tabel 2. Distribusi tingkat kecemasan responden setelah di berikan terapi butterfly hug

Tingkat kecemasan	Frequency	Percent
Sedang	10	26.3%
Berat	18	47.7%
Ringan	10	26.3%
Panik	0	0
Total	38	100.0 %

Berdasarkan tabel 2 bahwa Responden dengan kecemasan sedang 18 orang atau (47.4%) dengan kecemasan ringan sejumlah 10 orang atau (26.3%), dan sebanyak 10 orang dengan kecemasan berat (26.3%).

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada 38 respondenn di Puskesmas woha tahun 2025 menunjukan bahwa kecemasan ibu setelah diberikannya *Terapi butterfly hug* di wilayah kerja puskesmas woha tahun 2025 menunjukan bahwa ibu dengan kecemasan ringan sejumlah 10 orang atau (26.3%), ibu dengan kecemasan sedang 18 orang atau (47.4%) dan sebanyak 10 orang ibu dengan kecemasan berat (26.3%) yang artinya tingkat kecemasan berat mengalami penurunan sehingga menunjukan bahwa ada pengaruh pemberian *Terapi Butterfly hug* terhadap perubahan kecemasan pada ibu menjelang persalinan normal wilayah kerja puskesmas woha tahun 2025.

Metode penyemangat diri seperti *butterfly hug* dapat berkontribusi dalam meredakan kecemasan dan menimbulkan rasa nyaman. Tehnik ini diperkenalkan oleh Lucina Artigas dan Ignaco jarrero pada tahun 1998 saat mereka memberikan bantuan kepada masyarakat Acapulco,

Meksiko, dalam proses pemulihan setelah bencana badai besar. Sejak saat itu pelukan kupu-kupu telah menjadi metode standar dalam praktik terapi (Jannah et al., 2025).

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang ditandai oleh rasa gelisah dan khawatir yang tidak dapat diidentifikasi dengan jelas, disertai dengan emosi seperti ketidak pastian dan kekurangan kontrol. Kecemasan termasuk gangguan emosional yang menunjukkan beberapa gejala seperti rasa takut dan kecemasan yang mendalam secara berkelanjutan, yang dapat memengaruhi perilaku, meskipun masih dalam batas yang wajar. Beberapa faktor dapat memengaruhi munculnya kecemasan, termasuk faktor genetik, perubahan hormon, pengalaman traumatik, hubungan asmara, persahabatan, dan tekanan hidup. Selain itu, usia, lingkungan, pengetahuan, pengalaman pribadi, serta peran keluarga juga dapat berkontribusi terhadap tingkat kecemasan seseorang (Rukmansyah et al., 2024)

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa hasil dari penelitian menunjukan bahwa masih ada responden yang mengalami kecemasan berat setelah diberikannya terapi, berdasarkan hasil wawancara pasien hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang proses persalianan yang biasa di alami oleh ibu primipara dan pengalaman persalinan sebelumnya. Menurut Kuswadi, kecemasan sering kali dirasakan oleh ibu yang minim pengetahuan dan pengalamat tentang persalian serta ibu yang memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan pada persalinan

sebelumnya, misalnya pada pengalaman persalinan kala II lama serta manajemen nyeri yang salah (Amelia et al., 2025)

2. Analisa Bivariat

Tabel 3. Pengaruh *terapi butterfly hug* terhadap perubahan kecemasan pada ibu menjelang persalinan normal

Intervensi	Mean Pre tes	Mean Post tes	P-value
Butterfly hug	40.84	27.47	0.000

Berdasarkan tabel 3 menggunakan Uji Paired Sampel Test” terhadap 38 responden karena data berpasangan (pre-post), terlihat bahwa nilai rata-rata (mean) sebelum terapi adalah 40.84 (panik) dan setelah terapi nilai rata-rata turun menjadi 27.47 (kecemasan sedang). Ini menunjukkan adanya penurunan skor yang cukup signifikan setelah pemberian terapi dan diperoleh nilai $p = 0.000$ ($p\text{-value} < 0,05$) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian *Terapi Butterfly hug* secara signifikan berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada responden menjelang persalinan normal, hasil ini mengindikasikan bahwa terapi sederhana berbasis teknik relaksasi seperti *Butterfly hug* dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif, mudah diterapkan dan tanpa efek samping dalam membantu ibu menghadapi kecemasan menjelang persalinan.

Berdasarkan “Uji Paired Sampel Test” terhadap 38 responden terlihat bahwa nilai rata-rata (mean) sebelum terapi adalah 40.84, dan setelah terapi, nilai rata-rata turun menjadi 27.47. Ini menunjukkan adanya penurunan skor yang cukup signifikan setelah pemberian terapi. Uji statistik menunjukkan $p\text{-value} 0.000 < 0,05$) dengan demikian dapat di simpulkan bahwa

pemberian *Terapi Butterfly Hug* Secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu menjelang persalinan normal wilayah kerja Puskesmas Woha tahun 2025, hasil ini mengindikasikan bahwa terapi sederhana berbasis teknik relaksasi seperti *Butterfly hug* dapat dijadikan salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif, mudah diterapkan, dan tanpa efek samping dalam membantu ibu menghadapi kecemasan menjelang persalinan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Veronika kusuma wardani yang menyatakan bahwa ada perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah Pemberian *Terapi butterfly hug* dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$) Veronika kusuma wardani (2024).

Menurut Siti Nurcahyani Sawiji (2024) dalam jurnalnya yang berjudul (Efektifitas terapi musik dan *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi section caesarea di RSUD Wijayakusuma Kebumen) mengatakan bahwa ada efektivitas terhadap tingkat kecemasan dengan *Terapi musik dan butterfly hug* dengan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi sectio Caesarea di RSUD Wijakusuma Kebumen (Nurchayati, 2024). Dengan mempertimbangkan mekanisme tersebut, *Terapi butterfly hug* dapat di jadikan sebagai pilihan intervensi alternatif untuk mengurangi kecemasan. *Butterfly hug* adalah salah satu teknik terapi yang terbukti dapat meningkatkan tingkat oksigen dalam darah serta membantu menciptakan rasa tenang (Ramadani et al.,

2025). Teknik ini mampu mengurangi trauma atau kecemasan dengan mengaktifkan sistem saraf otonom, yang menyebabkan hipotalamus terstimulasi, sehingga berkontribusi dalam menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan hormon-hormon yang menenangkan seperti serotonin dan endorfin, yang berfungsi dalam mengatur mood dan mengurangi rasa sakit. *Butterfly hug* adalah metode terapi yang dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, yang bertugas untuk menenangkan fisik. Gerakan yang berirama dan sentuhan yang dilakukan berulang kali dalam *butterfly hug* memberikan stimulasi taktil yang bersifat bilateral, membantu otak dalam memproses emosi dengan lebih efektif serta menciptakan rasa aman (Novianti et al., 2025).

Hasil penelitian yang dilakukan pada skripsi ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Darwanti & Kusumadewi, 2024) yang dimana terdapat hasil yang membuktikan bahwa terdapat penurunan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan dengan hasil yang diperoleh pre test 39,00 dan post test 16.73. P value 0,000 < 0,05 yang dapat di artikan bahwa adanya pengaruh *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan yang berada di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan. Pemberian intervensi pada terapi *butterfly hug* yang membuat seseorang akan jauh merasakan lebih rileks, dapat menimbulkan rasa percaya diri, dan dapat menurunkan tingkat kecemasan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *butterfly hug* ini sangat efektif terhadap

tingkat kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa keperawatan Universitas Awal Bros (Sari & Lasara, 2025)

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa kecemasan seseorang menurun karena reaksi dari tubuh saat pemberian terapi mengaktifkan sistem saraf otonom, yang menyebabkan hipotalamus terstimulasi, dan meningkatkan hormon-hormon yang menenangkan seperti serotonin dan endorfin, yang berfungsi dalam mengatur mood dan mengurangi rasa sakit. Penelitian ini berimplikasi langsung pada peningkatan kualitas asuhan keperawatan maternitas melalui penerapan intervensi nonfarmakologis yang efektif, mudah, dan berbasis bukti dalam menurunkan kecemasan ibu menjelang persalinan normal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh *Terapi butterfly hug* terhadap perubahan kecemasan pada ibu menjelang persalinan normal wilayah kerja di Puskesmas Woha tahun 2025 dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan intervensi kecemasan responden paling banyak pada tingkat panik dan berat, setelah diberikan intervensi kecemasan responden berada pada tingkat sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *butterfly hug* berpengaruh terhadap perubahan kecemasan ibu menjelang persalinan normal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih yang sebesar besarnya kepada seluruh komponen yang terlibat dalam proses penelitian ini, terutama pada pihak Puskesmas Woha yang telah memberikan izin dan membantu proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, F., & Sayuti, M. I. (2023). Peningkatan upaya penurunan angka kematian ibu dan anak melalui penggunaan lembar deteksi risiko kehamilan pada pelayanan antenatal care (ANC) terpadu di Kabupaten Sinjai. *Journal of Governance and Policy Innovation*, 3(1), 58-72.
- Amalia, S., Astuti, H. P., & Wijayanti, W. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 11(2), 79-87.
- Amelia, R., Sugijati, S., & Subiastutik, E. (2025). Hubungan Paritas Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasiyan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(6), 31-46.
- Arifin, S. (2019). Talking Safety & Health Bungan Rampai Artikel Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (K3). Deepublish.
- Chairiyah, R., & Irmaya, H. (2024). Aromaterapi Lavender Sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 3(2).
- Chandra, P. S., & Nanjundaswamy, M. H. (2020). Pregnancy specific anxiety: an under-recognized problem. *World Psychiatry*, 19(3), 336.
- Darwanti, D., & Kusumadewi, R. R. (2024). Pengaruh kombinasi hipnobirthing dan essential oil bergamot terhadap penurunan kecemasan ibu bersalin kala I. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 8(2), 46-52.
- Dian Anggraeni, H. (2024). *Gambaran kecemasan pada ibu hamil di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya Poltekkes Kemenkes Palangka Raya*.
- Fadillah, M. M. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb R Kota Bukittinggi. *JAKIA: Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 2(2), 73-82.
- Heryanti, J., Pujiati, W., Wati, L., & Liestyaningrum, W. (2023). Kelas Ibu Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Keperawatan*, 13(2), 85-91.
- Iswanti, T., & Rohaeti, A. T. (2023). Efektivitas Senam Maryam Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester Tiga Di Puskesmas Mandala. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 10(2), 295-306.
- Jannah, B., Pratiwi, C. S., & Mamnuah, M. (2025). Pekerjaan dan gravida mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil di Puskesmas Mpunda Kota Bima. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 16(2), 95-102.
- Mahardika, A., & Yulia, C. (2023). Efektifitas Metode Butterfly Hug untuk Mengurangi Trauma Kekerasan dalam Pacaran (Dating Volence) Studi untuk Mahasiswa Uhamka. *JIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(11), 8837-8841.
- Neneng, K. (2024). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Yang Menghadapi Persalinan Sectio Caesarea di poli kebidanan RS Bhayangkara TK I Pusdokkes Polri Universitas Mohammad Husni Thamrin*.
- Nofitasari, D. D., Lahdji, A., & Noviasari, N. A. (2023). hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang antenatal care dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III Menghadapi Persalinan. *Indonesian Nursing*

- Journal of Education and Clinic*, 3(3), 60-65.
- Novianti, R., Faddila, S. P., & Ningsih, W. (2025). Butterfly Hug: Terapi Sederhana untuk Meredakan Kecemasan Ibu Menjelang Persalinan. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 12(1), 44-49.
- Nurchayati, S. (2024). *Efektivitas terapi musik dan butterfly hug terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi sectio caesarea di RSU Wijayakusuma Kebumen Universitas Muhammadiyah Gombong*.
- Parni, P., & Tambunan, N. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan Normal Di Pmb Dewi Nur Indah Sari Jakarta Selatan Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 994-1003.
- Ramadani, T., Dewi, A. R., & Togatorop, V. E. (2025). Intervensi non farmakologi terapi butterfly hug pada remaja dengan masalah kecemasan. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*.
- Rukmansyah, D., Irmayanti, W., & Syamiah, N. (2024). Pengaruh peran suami dalam pendampingan persalinan dengan kecemasan ibu bersalin di Rumah Sakit Fatimah Kota Serang Tahun 2023. *Journal Of Baja Health Science*, 4(02), 185-200.
- Odlaug BL, G. J. (2010). Impulse-control disorders in a college sample: results from the self-administered Minnesota Impulse Disorders Interview (MIDI). *Prim Care Companion J Clin Psychiatry*, 12(2).
- Rosyad, Y. S., Wulandari, S. R., Istichomah, I., Monika, R., Febristi, A., Sari, D. M., & Dewi, A. D. C. (2021). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Orang Tua Dan Anak. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(1), 41-47.
- Sari, W. I. P. E., & Lasara, N. (2025). *Monograf Kombinasi Counterpressure dan Aromaterapi Lavender untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Bersalin: Tinjauan Deskriptif*. Penerbit NEM.
- Suarayasa, K. (2020). *Strategi menurunkan angka kematian ibu (AKI) di Indonesia*. Deepublish.
- Wardani, V. K., Mulyati, S. B., & Sebtalezy, C. Y. (2024). Pengaruh Metode Butterfly Hug Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Normal. *Jurnal Biogenerasi*, 10(1), 599-605.
- Wulandari, C., Setiyarini, D. W., Bariroh, K., Laraswati, L., Azhari, M. F. I., & Aziz, R. A. I. (2019). Upaya Peningkatan Status Kesehatan Kelompok Rentan dengan Pendekatan Pembelajaran dan Pemberdayaan Masyarakat. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, 5(2), 167-187.
- Yanti, E. M., & Wirastri, D. (2022). *Kecemasan ibu hamil trimester III*. Penerbit NEM.