



Contents list available at JKP website

Jurnal Kesehatan Perintis

Journal homepage: <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JKP>



Butterfly Hug: Terapi Sederhana untuk Meredakan Kecemasan Ibu Menjelang Persalinan

Rima Novianti*¹, Syifa Pramudita Faddila², Witri Wahyu Ningsih¹

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Horizon Indonesia, Jawa Barat, Indonesia

²Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Buana Perjuangan, Karawang, Indonesia

Article Information :

Received 11 May 2025 ; Accepted 29 June 2025; Published 30 June 2025

*Corresponding author: rima.novianti.krw@horizon.ac.id

ABSTRAK

Kecemasan yang tidak ditangani saat persalinan, dapat menyebabkan kontraksi tidak efektif dan memperlama proses persalinan. Hal ini meningkatkan risiko partus lama, nyeri lebih hebat, dan tindakan medis seperti operasi caesar. Kecemasan juga berdampak pada janin, seperti risiko gawat janin dan skor APGAR rendah. Untuk mengatasi kecemasan tersebut salah satunya menggunakan terapi *butterfly hug*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di RSUD Karawang. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil yang akan melakukan persalinan di ruang bersalin RSUD Karawang. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi experiment pretest and posttest one group design*. Teknik pengambilan sampel yaitu *accidental sampling* sebanyak 19 responden, Intervensi dilaksanakan satu kali pertemuan dengan durasi minimal 10 menit. Teknik *butterfly hug* terbukti dapat memberikan efek relaksasi instan melalui stimulasi bilateral yang mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, sehingga mampu menurunkan respons stres secara cepat. Metode yang peneliti gunakan untuk mengukur tingkat kecemasan dengan menggunakan kuesioner *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS). Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai t hitung sebesar 9,748 > t tabel (2,101) dan nilai sig sebesar $0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa Ada pengaruh yang signifikan terapi *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi proses persalinan. Saran bagi ibu hamil yang akan menghadapi persalinan dapat menggunakan tehnik *butterfly hug* untuk mengatasi kecemasan.

Kata kunci : *Butterfly hug*, kecemasan, gravida

ABSTRACT

During pregnancy, the pregnant mother undergoes many changes both physiologically and psychologically, often causing discomfort and anxiety. As a result, you'll experience premature childbirth and post-partum depression. To deal with the anxiety there are several non-pharmacological therapies, one of which is the use of butterfly hug therapy. The population in this study is a pregnant woman who will give birth in the maternity room of RSUD Karawang. This study uses the Quasi Experiment research design pretest and posttest one group design. The sampling technique is Accidental Sampling of 19 respondents, conducted 1x meeting with

a duration of minimum 10 minutes. The method that the researchers used to measure the level of anxiety using the Perinatal Anxiety Screening Scale questionnaire (PASS). Based on the results of the study obtained a count t value of $9,748 > t$ table $(2,101)$ and a sig value of $0,000 < \alpha = 0,05$ so it was concluded that there is a significant influence of butterfly hug therapy on the level of anxiety of the mother in the face of the delivery process. Advice for pregnant mothers who are facing childbirth can use the butterfly hug technique to cope with anxiety.

Keywords: *Anxiety, butterfly hug, primigravida*

PENDAHULUAN

Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000 jiwa. Sebanyak 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan. Penelitian yang dilakukan pada ibu primigravida 22,5% mengalami cemas ringan, 30% mengalami cemas sedang, 27,5% cemas berat, dan 20% mengalami cemas sangat berat. Sedangkan di Provinsi Jawa Barat 27% ibu hamil dan menyusui, menunjukkan tanda gangguan psikiatrik berupa kecemasan (Setiowati, 2020).

Kecemasan persalinan adalah pengalaman umum bagi ibu primigravida, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan fisik dan psikologis mereka (Siska, 2025). Teknik mengedasi dan bernafas yang baik juga dapat memperlancar dan memberikan ketenangan serta mengurangi kecemasan dalam proses persalinan (Nugraheny, 2021). Teknik pernapasan dalam terbukti efektif dalam mengurangi sesak napas sehingga mengurangi stres dan kecemasan. Selain memberikan latihan pernapasan dalam untuk mengatur pernapasan, dapat dipadukan juga dengan *butterfly hug*, yang membantu memberikan efek relaksasi pada tubuh (Pristianto, et al., 2022).

Butterfly hug merupakan salah satu metode terapi yang terbukti dapat meningkatkan kadar oksigen dalam darah dan dapat membuat lebih tenang (Arviani, Subardja, & Perdana, 2021). *Butterfly hug* dapat mengurangi trauma atau kecemasan karena adanya pengaktifan sistem saraf otonom yang menyebabkan hipotalamus mengaktifkan dan membantu menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan hormon-hormon relaksasi seperti serotonin dan endorfin, yang berperan dalam mengatur suasana hati dan mengurangi rasa sakit. *Butterfly hug* adalah teknik terapi yang dapat

merangsang sistem saraf parasimpatis, yang berfungsi untuk menenangkan tubuh. Gerakan ritmis dan sentuhan berulang dari *butterfly hug* memberikan stimulasi taktil dan bilateral, membantu otak memproses emosi dengan lebih baik dan menciptakan perasaan aman. Dengan demikian, *butterfly hug* efektif dalam menurunkan respons stres fisiologis dan mengurangi kecemasan, meningkatkan kesejahteraan emosional dan fisik (Girianto, Widayati, & Agusti, 2021). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa *butterfly hug* dapat menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan regulasi emosi pada individu dengan gangguan kecemasan ringan (Arianie, Dekawaty, Suzanna, & Romiko, 2025). Selain itu, diperkuat oleh penelitian (Hapsa, Hidayat, & Taha, 2025) yang menyimpulkan metode *self-healing* dengan teknik *butterfly hug* berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan. Namun, berbeda dengan kedua penelitian tersebut yang berfokus pada populasi umum dan mahasiswa, penelitian ini secara khusus mengevaluasi efektivitas *butterfly hug* dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam memperluas penerapan *butterfly hug* pada konteks klinis maternal, khususnya dalam mendukung kesehatan mental ibu selama masa persalinan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan, didapatkan data ibu bersalin selama bulan Januari – Maret 2023 di RSUD Karawang sebanyak 324. Selanjutnya dilakukan wawancara dengan 10 ibu hamil primigravida dengan kehamilan trimester III, diperoleh informasi bahwa ibu merasa gugup dan takut karena sudah mendekati waktu kelahiran, ibu juga merasa khawatir karena ini merupakan kelahiran anak pertama. salah satu

diantaranya menyatakan “saya selalu membayangkan proses persalinan saya akan seperti apa, semakin dekat semakin senang akan bertemu buah hati, tetapi saya juga takut melewati prosesnya”. Selain itu ada beberapa hal yang memicu munculnya rasa khawatir yaitu takut akan rasa nyeri dan takut tidak dapat melakukan kelahiran secara normal, hal ini juga memicu rasa kecemasan individu yang sering tidak terkontrol.

Tanda klinis yang muncul pada ibu, rasa khawatir atau takut berlebihan sebanyak 3 (30%) ibu, merasa tegang sebanyak 2 (20 %) ibu, perasaan tidak nyaman sebanyak 2 (20 %) ibu, merasa gelisah sebanyak 2 (20%) ibu, sulit istirahat sebanyak 1 (10%) ibu. Hasil wawancara dengan kepala ruangan VK didapatkan hasil wawancara yaitu di ruangan VK RSUD Karawang, terdapat banyak ibu hamil yang mengalami kecemasan, dikarenakan ada beberapa ibu yang akan melakukan persalinan dengan kondisi patologis. Ibu hamil juga berpikir bila sudah dirujuk ke RSUD Karawang berarti mengalami hal yang serius, jadi kecemasan pada ibu hamil cenderung meningkat.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh terapi *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *pretest and posttest one group design*. Penelitian ini menggunakan rumus estimasi proporsi sehingga didapatkan jumlah sampel 19 responden. Subjek yang dipilih adalah ibu hamil primigravida atau nullipara, karena kelompok ini cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan ibu yang sudah pernah melahirkan. Selain itu, peserta juga harus berada pada minimal fase laten persalinan, yaitu fase awal pembukaan serviks, agar memungkinkan untuk dilakukan intervensi relaksasi secara aman tanpa mengganggu proses persalinan aktif. Kriteria eksklusi ditetapkan untuk menghindari adanya faktor yang dapat mengganggu validitas data, seperti ibu hamil dengan riwayat gangguan jiwa, kondisi

obstetri patologis atau yang mengalami kontraksi terus-menerus sehingga tidak memungkinkan mengikuti instruksi intervensi. Teknik sampling yang digunakan *accidental sampling*. Etika penelitian telah sesuai dengan *respect for autonomy*; *promotion of justice*; *ensuring beneficence*; dan *ensuring maleficence* (Sugiyono, 2020).

Alat pengumpulan data yang digunakan standar prosedur operasional *Butterfly hug* dan Kuesioner PASS (*Perinatal Anxiety Screening Scale*) dengan kategori hasil skor yaitu kecemasan akut dan penyesuaian (0 – 20), Kekhawatiran umum dan ketakutan spesifik (21 – 26), Perfeksionisme, kontrol dan trauma (27 – 40), dan Kecemasan sosial (41 – 93).

Kuesioner PASS telah disediakan untuk diisi oleh responden pada saat responden tidak mengalami HIS.

Responden diberikan demonstrasi dan mengulang kembali gerakan dan cara-cara melakukan terapi *Butterfly hug*. Terapi ini dilakukan pada fase istirahat, atau saat responden tidak mengalami kontraksi, dilaksanakan 1kali pertemuan dengan durasi waktu selama minimal 10 menit. Teknik *butterfly hug* terbukti dapat memberikan efek relaksasi instan melalui stimulasi bilateral yang mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, sehingga mampu menurunkan respons stres secara cepat. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa intervensi singkat dengan pendekatan self-healing seperti *butterfly hug* dapat memberikan dampak signifikan terhadap penurunan kecemasan, terutama bila dilakukan pada saat individu berada dalam kondisi cemas akut. Efektivitas ini dipengaruhi oleh mekanisme tubuh dalam merespons sentuhan ritmis dan gerakan yang terstruktur yang dapat menenangkan secara fisiologis maupun psikologis. Selanjutnya, jika responden sudah paham, responden melakukan tindakan *butterfly hug* sampai merasa tenang. Jenis uji statistik yang digunakan menggunakan Uji T.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas ibu berada pada rentang usia 20 – 35 tahun sebanyak 18 responden (94%). Sedangkan mayoritas ibu merupakan ibu rumah tangga 18 analisis

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%
Usia		
< 20/ > 35 tahun	1	6,0
20 – 35 tahun	18	94,0
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	17	89,5
Wiraswasta	2	10,5
Kecemasan akut & penyesuaian		
Pre Test	0	0,0
Post Test	8	42,1
Kekhawatiran umum dan ketakutan spesifik		
Pre Test	2	10,5
Post Test	4	21,1
Perfeksionisme control dan trauma		
Pre Test	3	15,8
Post Test	7	36,8
Kecemasan sosial		
Pre Test	14	73,7
Post Test	0	0,0

responden (94%). Berdasarkan hasil tabel 1 dapat diketahui bahwa pada saat setelah melakukan terapi *butterfly hug* terdapat 8 responden (42,1%) yang mengalami kecemasan akut dan penyesuaian, terdapat 4 responden (21,1%) yang memiliki Tingkat kecemasan kekhawatiran umum dan ketakutan spesifik dan terdapat 7 responden (36,8%) yang memiliki tingkat kecemasan perfeksionisme kontrol dan trauma. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada saat setelah melakukan terapi *butterfly hug* ibu hamil dominan ada dalam kategori kecemasan akut dan penyesuaian atau tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi proses persalinan.

Tabel 2. Kecemasan Ibu Hamil Pretest & Posttest Terapi Butterfly Hug

Kecemasan	Mean	Std Deviation	Std Error Mean
Pre test	51.32	12.927	3.654
Post test	21.95	7.792	1.788

Berdasarkan hasil Uji t dua sampel berpasangan disebut juga *two sample paired t-test* yang pada penelitian ini digunakan untuk melihat skor kecemasan antara *pretest* dan *posttest* diberikan perlakuan. Nilai *mean pretest* yaitu 51,32 dan nilai *posttest* yaitu 21,95, maka terjadi

penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan perlakuan terapi *butterfly hug* (tabel 2).

Berdasarkan hasil uji t pada tabel 3 diperoleh nilai nilai t hitung sebesar 9,748 > t tabel (2,101) dan nilai sig sebesar 0,000 < 0,05 sehingga disimpulkan bahwa Ada pengaruh yang signifikan terapi *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi proses persalinan. Berdasarkan hasil di atas juga diperoleh *mean* skor kecemasan sebelum melakukan terapi dengan terapi *butterfly hug* yang lebih besar dibandingkan *mean* skor kecemasan setelah melakukan terapi dengan terapi *butterfly hug*. Hal ini menunjukkan bahwa terapi *butterfly hug* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan.

Hasil penelitian menunjukan bahwa sebelum dilakukan *butterfly hug* terdapat kategori kecemasan terbanyak pada kecemasan sosial sebanyak 14 (73,7%) sedangkan setelah dilakukan *butterfly hug* terdapat kategori kecemasan terbanyak pada kecemasan akut sebanyak 8 (42,1%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada saat setelah melakukan Terapi *butterfly hug* ibu hamil dominan ada dalam kategori kecemasan akut dan penyesuaian atau tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi proses persalinan. Teknik *butterfly hug* banyak digunakan untuk mengurangi kecemasan (Putri et al.,2023).

Butterfly hug sangat berpengaruh dalam memberikan stimulasi perhatian ganda, terapi pelukan memiliki dampak yang positif, seperti mengembangkan perasaan dan sensasi fisik tubuh, sehingga dapat membantu mendekatkan diri kepada tuhan, mengurangi kekerasan, menstabilkan perasaan, rasa takut dan khawatir berlebihan. *Butterfly hug* merupakan salah satu metode terapi dengan memberikan ketenangan kepada diri sendiri agar merasa lebih baik (Girianto, Widayati, & Agusti, 2021).

Berdasarkan hasil analisis didapatkan selisih penurunan mean PASS (*Perinatal Anxiety Screening Scale*) yaitu kecemasan *Pre test mean* 51.32 dan kecemasan *post test mean* 21.95. Hal ini menunjukkan bahwa terapi *butterfly hug* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan.

Tabel 3. Hasil Uji-T

Kecemasan	Paired Differences			t	df	Sig (2-tailed)
	Mean	Std Deviation	Std Error Mean			
Pre test-Post test	29,368	12,133	3,013	9,748	18	0,000

Pada responden masih terjadi kecemasan tetapi kecemasan tersebut sudah dapat dikontrol oleh ibu, dibuktikan dengan adanya peningkatan post test, pada kategori Kecemasan akut dan penyesuaian. Kecemasan tersebut dapat dikontrol, kecemasan dapat dikontrol sehingga ibu semakin siap dalam menghadapi persalinan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Lidya, 2023) yang berjudul *the effect of self-healing method using butterfly hug technique on patients' anxiety in pre-caesarean section operations in RSUD ibu fatmawati soekarno surakarta*. dengan hasil terdapat pengaruh metode *Self healing* dengan terapi *butterfly hug* terhadap kecemasan pasien pre operasi *sectio caesarea* dengan nilai p value = 0,016 (p value < 0,05).

Berdasarkan hasil penelitian ini pemberian terapi *butterfly hug* salah satu metode non farmakologis yang digunakan untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi proses persalinan, karena teknik *butterfly hug* berkaitan dengan stimulasi sensori dan pengaturan saraf otonom. Gerakan memeluk diri sendiri dengan tangan dan lengan yang bersilangan seperti kupu-kupu dapat memberikan rangsangan sensori yang menenangkan serta merangsang sistem saraf parasimpatik, yang bertanggung jawab untuk meredakan respons "*fight or flight*" dalam tubuh dan menggantinya dengan perasaan tenang dan rileks. Dengan demikian, terapi *butterfly hug* dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan dan stres serta meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh yang signifikan dari terapi *butterfly hug* terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Terapi ini terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan dari kategori kecemasan sosial menjadi kecemasan akut dan penyesuaian.

butterfly hug dapat dijadikan sebagai salah satu metode nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan efektif dalam membantu ibu hamil mengelola kecemasan menjelang persalinan. Diharapkan petugas kesehatan, untuk mengintegrasikan terapi *butterfly hug* dalam edukasi persiapan persalinan bagi ibu hamil, terutama primigravida.

REFERENSI

- Arianie, R. P., Dekawaty, A., Suzanna, & Romiko. (2025). Pengaruh Teknik *Butterfly hug* Terhadap Kecemasan Menjalani Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang. *Jurnal Ners*, 3980 - 3991.
- Arviani, H., Subardja, N. C., & Perdana, J. C. (2021). Mental Healing in Korean Drama "It's Okay to Not Be Okay. *JOSAR (Journal of Students Academic Research)*, 6(3), 346–356. doi:<https://doi.org/10.35457/josar.v7i1.1532>
- Asih, N. Y., Ariyani, N. W., Darmapatni, M. W., Lindayani, I. K., & Somoyani, N. K. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Barat. *Jurnal Infokes*, 11(2), 404-414. doi:<https://doi.org/10.30643/info%20kesehatan.v11i2.259>
- Elsera, C., Risti, P., Ramadhani, T. P., Rusminingsih, E., & Rochana, A. (2022). Kecemasan Berat Masa Kehamilan. *Proceedings Seminar Nasional UNIMUS* (hal. 119-1123). Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang. Diambil kembali dari <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/view/1280/1285>
- Girianto, P. W., Widayati, D., & Agusti, S. S. (2021). *Butterfly hug* to Reduce Anxiety on Elderly. *JNK (Journal*

- Ners dan Kebidanan*), 295-300. Diambil kembali dari <http://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk>
- Halman, D. P., Umar, S., & Limbong, T. (2022). Differences in Anxiety Levels of Primigravida and Multigravida III Trimester in the Face of Childbirth. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 513-521. doi:<https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.822>
- Hapsa, Hidayat, E., & Taha, M. D. (2025). Pengaruh Metode Self Healing Dengan Teknik *Butterfly hug* Terhadap Penurunan Kecemasan Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Nursing Arts*, 39-48. doi:<https://doi.org/10.36741/na.v19i1.81>
- Lidya, P. L. (2023). *Pengaruh Metode Self Healing Dengan Tehnik Butterfly hug Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di RSUD Ibu Fatmawati Soekarano Surakarta*. Surakarta: Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Novianti, R., & Andini, T. T. (2023). WORKSTRESS TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 1-5. Diambil kembali dari <https://ejournal.horizon.ac.id/index.php/JKK/article/view/57>
- Nugraheny, E. (2021). Perubahan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Kesiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 1.
- 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 & Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3(1), 36-46. doi:<https://doi.org/10.53624/kontribusi.v3i1.127>
- Setiowati, W. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Maryam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Darul Azhar*, 77-83. Diambil kembali dari <https://www.jurnal-kesehatan.id/index.php/JDAB/article/view/169/145>
- Siska, D. U. (2025). Literature Review : Terapi Komplementer dalam Mengatasi Kecemasan Menjelang Persalinan Normal pada Ibu Primigravida. *Jurnal Medika Usada*, 8(1), 23-28. doi:<https://doi.org/10.54107/medikausada.v8i1.385>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Via, D. O., Maternity, D., Yantina, Y., & Yuliasari, D. (2021). Aromaterapi Citrus Aurantium Mempengaruhi Kecemasan Persalinan Kala 1 Fase Aktif. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7(3), 371-375. doi:10.33024/jkm.v7i3.1723
- Rangkuti, N.A., Harahap, M.A., 2020. Hubungan Pengetahuan dan Usia Ibu Hamil dengan Kehamilan Risiko Tinggi di Puskesmas Labuhan Rasoki. *Jurnal Education and Development* 8, 513–513.