

Pengaruh Terapi *Butterfly Hug* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Puskesmas Rajeg Kabupaten Tangerang

Amalia Kartika¹, Achmad Abdul Lutfbis², Adi Dwi Susanto³

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

^{2,3} Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

¹ maliakartika03@gmail.com, ² jonvis2025@gmail.com, ³ adiwaek3@gmail.com,

Abstrak

Pendahuluan : Kecemasan merupakan suatu bentuk manifestasi dari emosi negatif yang mencerminkan kekhawatiran terhadap berbagai aspek selama kehamilan. **Tujuan** : untuk mengetahui pengaruh terapi *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester 3 di Puskesmas Rajeg. **Metode** : penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *pre-experimental* dengan rancangan *one group pre-test post-test*. **Teknik Sampel** : teknik yang digunakan adalah *accidental sampling*. **Jumlah Sampel** : sampel berjumlah 30 responden. **Analisa Data** : analisa data menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*. **Hasil Penelitian** : hasil penelitian yang di laksanakan di Puskesmas Rajeg, bahwa terdapat pengaruh terapi *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester 3 di Puskesmas Rajeg Kabupaten Tangerang dengan *P-value* (0,000) **Kesimpulan** : terdapat pengaruh terapi *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester 3 di Puskesmas Rajeg Kabupaten Tangerang.

Kata Kunci: Kehamilan, Kecemasan, *Butterfly Hug*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan sesuatu kondisi seorang wanita yang memiliki janin didalam tubuhnya. Kehamilan dapat menyebabkan perubahan anatomi, fisiologis, dan psikologis yang sering menimbulkan keluhan. Pada masa perinatal ibu perlu melakukan adaptasi emosional, mental, dan sosial dalam mempersiapkan peran sebagai orangtua, (Mardianingsih & Marlinawati, 2024). Kurangnya persiapan mental dan pengetahuan tentang kehamilan dapat memperhambat proses penyesuaian diri dan meningkatkan risiko kecemasan serta gejala selama kehamilan.

Menurut (WHO, 2024), Secara global, sekitar 10% ibu hamil mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Tingginya prevalensi kecemasan selama masa kehamilan menjadikan suatu permasalahan kesehatan mental yang sering dialami oleh ibu hamil. Menurut data dari Program Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, 4.482 ibu meninggal pada tahun 2023 (Kemenkes, 2023). Kecemasan ditemukan pada sekitar 43,3% wanita hamil dan 48,7% wanita yang mengalami kecemasan selama persalinan (Kemenkes, 2022).

Di Provinsi Banten, terdapat 100.000 kasus angka kematian ibu (AKI) per 100.000 anak. Jumlah kematian ibu tertinggi pada tahun 2020 ditemukan di Kabupaten Serang, yang mencatat 66 kasus, diikuti oleh Kabupaten Lebak dengan 38 kasus, dan Kabupaten Pandeglang dengan 35 kasus. Data dari Provinsi Banten menunjukkan bahwa Kota Cilegon memiliki tingkat kecemasan tinggi sebesar 105,3% di kalangan ibu hamil pada trimester pertama, kedua, ketiga, di ikuti oleh Kota Tangerang sebesar 100% (Rindu,S, 2024).

Kecemasan merupakan suatu keadaan psikologis yang biasanya ditandai dengan rasa khawatir, takut, dan gelisah terhadap situasi yang belum atau mungkin terjadi di masa mendatang, termaksud pada ibu hamil yang beresiko tinggi (Siti et al., 2024). Tingkat kecemasan pada wanita hamil dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang meliputi usia ibu, jumlah kehamilan sebelumnya, serta kondisi sosial dan fisik, termasuk dukungan dari keluarga dan suami. Selain itu, kurangnya pendidikan juga berperan karena terkait dengan ketidaktahuan tentang perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan. Wanita hamil juga dapat mengalami kecemasan akibat kondisi sosial lainnya, seperti kondisi ekonomi, terutama saat mereka menghadapi kehamilan dan bersiap untuk melahirkan. (Nuswantoro et al., 2024).

Wanita hamil dapat mengurangi kecemasan dengan menggunakan berbagai pendekatan terapi non-farmakologis. Metode terapi *butterfly hug* dipilih oleh peneliti. *Butterfly hug* (BH) merupakan salah satu teknik dalam pendekatan terapi *Eye Movement Desensitization And Reprocessing* (EMDR) yang di gunakan sebagai metode stimulus bilateral (bilateral stimulus/BLS) dan dilakukan secara mandiri (*Self-Administered*). Teknik ini pertama kali di perkenalkan oleh lucina (*lucy*) artigas pada tahun 1998 saat ia menangani para penyintas badai pauline di Acapulco, Meksiko. (Jarero & Artigas, 2025). sebagai strategi untuk menenangkan diri tanpa memerlukan obat-obatan atau alat bantu lainnya. Dengan merangsang sistem saraf parasimpatis untuk mengirim sinyal ke hipotalamus, yang pada gilirannya memproduksi hormon oksitosin yang meningkatkan perasaan nyaman dan mengurangi respons "*fight or flight*" serta hormon kortisol *butterfly hug* juga dapat merangsang otak (Wardani et al., 2024).

Hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 02 Juni 2025 kepada 10 ibu hamil trimester 3, dan didapatkan bahwa 5 orang diantaranya mengalami kecemasan pada kandungannya, 5 orang tidak mengalami kecemasan. Kecemasan tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya seperti kekhawatiran karena usia kehamilan yang sudah mendekati waktu persalinan serta adanya beban pikiran lain terkait kondisi kehamilannya, kondisi ekonomi juga menjadikan faktor terhadap kecemasan ibu hamil untuk mempersiapkan persalinan. Selain itu, masih terdapat ibu hamil yang belum mengetahui bagaimana cara untuk mengatasi kecemasan yang mereka alami. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi *Buttrfly Hug* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Puskesmas Rajeg Kabupaten Tangerang”

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-experimental one group pre-test post-test. Sampel penelitian berjumlah 30 ibu hamil trimester III di Puskesmas Rajeg yang dipilih menggunakan accidental sampling dengan kriteria inklusi: ibu hamil trimester III (>28 minggu), memeriksakan kandungannya ke Puskesmas Rajeg, serta memiliki tingkat kecemasan ringan hingga sedang.

Data primer dikumpulkan menggunakan kuesioner tingkat kecemasan yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Kuesioner diberikan kepada responden sebelum dan sesudah intervensi terapi *Butterfly Hug*. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden, dan secara bivariat menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan sebelum terapi *Butterfly Hug* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Puskesmas Rajeg Kab. Tangerang.

Kategori kecemasan	(f)	(%)
Ringan	7	23,3
Sedang	23	76,7
Berat	0	0,0
Panik	0	0,0
Total	30	100,0

(Sumber: Hasil Output SPSS yang diolah, 2025)

Berdasarkan tabel diatas, terlihat adanya perubahan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi *butterfly hug*.

Sebagian besar responden masuk ke dalam kategori kecemasan ringan 7 responden (23,3%) dan kecemasan sedang 23 responden (76,7%) pada pengukuran *pre-test*. Pada kedua pengukuran tersebut, tidak ada responden yang masuk ke dalam kelompok kecemasan berat atau panik.

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan sesudah terapi *Butterfly Hug* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Puskesmas Rajeg Kab. Tangerang.

Kategori kecemasan	(f)	(%)
Ringan	23	76,7
Sedang	7	23,3
Berat	0	0,0
Panik	0	0,0
Total	30	100,0

(Sumber: Hasil Output SPSS yang diolah, 2025)

Berdasarkan tabel diatas setelah diberikan terapi, pada pengukuran post-test mayoritas responden berada pada kategori cemas ringan sebanyak 23 responden (76,7%) dan hanya 7 responden (23,3%) yang berada pada kategori cemas sedang. Tidak ditemukan responden pada kategori cemas berat maupun panik pada kedua pengukuran. Perubahan ini menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan secara kategori setelah intervensi dilakukan.

2. Analisis Bivariat

Analisa Pengaruh Terapi *Butterfly Hug* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester 3 di Puskesmas Rajeg Kab. Tangerang.

Tabel 3

Hasil Uji Wilcoxon Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Terapi *Butterfly Hug* (n=30)

Tingkat Kecemasan			
Pre-test & Post-test	Frekuensi (f)	Persentase (%)	P Value
Negative Ranks	17	56,67	0,000
Positive Ranks	1	3,33	
Ties	12	40,00	
Total	30	100	

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon signed ranks test*, sebanyak 17 responden (56,67%) mengalami penurunan tingkat kecemasan (*negative ranks*), 1 responden (3,33%) mengalami peningkatan tingkat kecemasan (*positive ranks*), dan 12 responden (40,00%) tidak mengalami perubahan (*ties*). Nilai uji menunjukan p-value = 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi *butterfly hug*.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis peneliti di peroleh $p < 0,05$, nilai p sebesar 0,000 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Oleh karena itu, terapi *butterfly hug* memiliki dampak pada tingkat kecemasan wanita hamil pada trimester ketiga, sebagaimana terlihat dari penolakan H_0 dan penerimaan H_a . Setelah menjalani terapi *Butterfly Hug*, 17 responden melaporkan penurunan tingkat kecemasan (*negatif ranks*) 1 responden melaporkan peningkatan tingkat kecemasan (*positif ranks*), dan 12 responden melaporkan tidak ada perubahan pada tingkat kecemasan (*ties*).

Menurut Sigmund Freud (1894:1926), kecemasan adalah suatu mekanisme adaptif yang muncul sebagai sinyal dari ego terhadap ancaman, baik internal maupun eksternal. Emosi negatif yang mencerminkan kekhawatiran terhadap berbagai aspek selama kehamilan, seperti perubahan fisik dan psikologis pada ibu, perkembangan janin, proses persalinan yang akan dihadapi (Yenny,D, 1890).

Serupa dengan penelitian Sebtalesy Yorinda Cintika dkk. (2024), penelitian "Pengaruh Metode *Butterfly Hug* Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Yang Melahirkan Dalam Menghadapi Persalinan Normal, dengan nilai p sebesar 0.000 (<0.05),

Studi ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Mardhiah dkk. (2025) berjudul "Efektivitas *Butterfly Hug* dalam Mengurangi Kecemasan Pra-operasi pada Wanita Hamil yang Menjalani Operasi Caesar Terencana di Rumah Sakit di Indonesia." Berdasarkan temuan penelitian, tingkat kecemasan pasien selama operasi caesar terpengaruh secara signifikan (nilai $p = 0,000 > 0,05$).

Pemberian terapi *Butterfly Hug* kepada ibu hamil trimester 3 di Puskesmas Rajeg memiliki peran penting dalam menambah atau meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada ibu hamil dalam mengelola kecemasan pada kehamilannya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Terapi *Butterfly Hug* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester 3 di Puskesmas Rajeg Kabupaten Tangerang 2025. Saran yang muncul di lapangan, tenaga kesehatan diharapkan dapat mengintegrasikan terapi *butterfly hug* ke dalam program kelas ibu hamil dapat terbiasa melakukan teknik ini secara mandiri di rumah. Dengan demikian, kecemasan menjelang persalinan dapat lebih terkendalikan, dan ibu hamil merasa lebih tenang serta siap menghadapi proses persalinan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Rajeg Kabupaten Tangerang. Distribusi frekuensi sebelum diberikan terapi *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan terdapat 7 (23,3%) responden dalam kategori cemas ringan dan 23 (76,7%) ibu hamil trimester 3 dalam kategori cemas sedang. Distribusi frekuensi sesudah diberikan terapi *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan terdapat 23 (76,7%) responden dalam kategori cemas ringan dan 7 (23,3%) dalam kategori cemas sedang.

Hasil uji statistik menunjukan Terdapat pengaruh terapi *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester 3 di puskesmas rajeg kabupaten tangerang dengan p value 0,000.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak Universitas Yatsi Madani, serta Puskesmas Rajeg, kader posyandu wilayah kerja Puskesmas Rajeg, dan seluruh responden yang telah berpartisipasi dengan penuh antusiasme. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Ns. Acmad Abdul Lutbis S.Kep., S.H., M.Kep. selaku dosen pembimbing dan Ns. Adi Dwi Susanto S.Kep.,M.Kep. selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan, masukan, serta bimbingan hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Jarero, B. I., & Artigas, L. (2025). *The Emdr Therapy Butterfly Hug Method For Self-Administer Bilateral The Emdr Therapy Butterfly Hug Method For Self-Administered Bilateral Stimulation*. January.
- Kemenkes. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Mardhiah, F. (2021). *Teknik Relaksasi Stres Terapi Butterfly Hug*. Anyflip. <https://Anyflip.Com/Dajpb/Xobp/Basic/>
- Mardianingsih, S., & Marlinawati, I. (2024). *Psikologi Kehamilan, Persalinan Dan Nifas*.
- Nuswanto, U. D., Meirany, A., Jannah, M., & Asmita, G. (2024). Literature Review : Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan, 1*.
- Rindu, S. I. (2024). Hubungan Sumber Informasi , Peran Bidan Dan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Kecemasan Ibu Hamil Di Masa Pandemi Covid-19. *Journal Indonesia Of Midwifery Sciences, 19*, 438–447.
- Siti, N., Nurlatifah, M., Fatimah, S., Heryani, S., & Maya, W. (2024). Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. *Journal Of Midwifery And Public Health, 6*(2).
- Wardani Et Al. (2024). Pengaruh Metode Butterfly Hug Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Normal. *Jurnal Pendidikan Biologi, 10*, 599–605.
- WHO. (2024). *Kesehatan Mental, Kesehatan Otak Dan Penyalahgunaan Zat*. Who. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/maternal-mental-health>
- Yenny, D. P. A. (1890). Teori kecemasan berdasarkan psikoanalisis klasik dan berbagai mekanisme pertahanan terhadap kecemasan .