

## PENGARUH TERAPI BUTTERFLY HUG TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE-OPERASI SECTIO CAESAREA

Nur Baiti Anggraini Pangestu<sup>1</sup>, Sukesih<sup>2</sup>, Sri Karyati<sup>3</sup>

[baiti4177@gmail.com](mailto:baiti4177@gmail.com)<sup>1</sup>, [sukesih@umkudus.ac.id](mailto:sukesih@umkudus.ac.id)<sup>2</sup>, [srikaryati@umkudus.ac.id](mailto:srikaryati@umkudus.ac.id)<sup>3</sup>

Universitas Muhammadiyah Kudus

### ABSTRAK

Kecemasan merupakan reaksi emosional yang umum dialami ibu hamil menjelang operasi sectio caesarea. Terapi Butterfly Hug sebagai teknik relaksasi dengan stimulasi bilateral dapat membantu menurunkan kecemasan. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh terapi Butterfly Hug terhadap tingkat kecemasan pasien pre-operasi sectio caesarea di RS Sarkies ‘Aisyiyah Kudus. Desain penelitian menggunakan quasi experiment dengan pendekatan pretest-posttest control group. Sampel berjumlah 34 responden (17 intervensi, 17 kontrol) dengan teknik purposive sampling. Tingkat kecemasan diukur menggunakan PASS dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon serta Mann-Whitney. Hasil menunjukkan penurunan signifikan pada kelompok intervensi ( $p=0,001$ ), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan ( $p=1,000$ ). Uji Mann-Whitney juga menunjukkan perbedaan bermakna setelah intervensi ( $p=0,001$ ). Dengan demikian, terapi Butterfly Hug efektif menurunkan kecemasan pasien pre-operasi sectio caesarea.

**Kata Kunci :** Kecemasan Pre-Operasi, Operasi Caesar, Terapi Relaksasi

### PENDAHULUAN

Kecemasan pada ibu hamil menjelang operasi sectio caesarea merupakan masalah psikologis yang sering muncul dan dapat memengaruhi kondisi fisik maupun mental. Tingginya angka tindakan sectio caesarea di Indonesia serta kurangnya perhatian terhadap kondisi psikologis pasien menjadi alasan penting perlunya intervensi efektif dan mudah diterapkan, seperti terapi Butterfly Hug. Butterfly Hug merupakan teknik relaksasi dengan stimulasi bilateral yang membantu menurunkan ketegangan emosional. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi Butterfly Hug terhadap tingkat kecemasan pasien pre-operasi sectio caesarea di RS Sarkies ‘Aisyiyah Kudus.

### METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan pretest-posttest control group. Populasi penelitian adalah ibu hamil yang menjalani perawatan pre-operasi sectio caesarea, dengan sampel sebanyak 34 responden yang dipilih melalui purposive sampling. Kelompok intervensi diberikan terapi Butterfly Hug selama 7 hari, dua kali sehari, masing-masing 15 menit. Tingkat kecemasan diukur dengan Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS). Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat perubahan dalam kelompok dan uji Mann-Whitney untuk membandingkan antar kelompok.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden pada kelompok intervensi berada pada kategori kecemasan berat (58,8%). Setelah terapi Butterfly Hug, terjadi penurunan signifikan, di mana 70,6% responden mengalami kondisi tidak cemas. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $p=0,001$ , menandakan adanya penurunan kecemasan yang signifikan setelah intervensi. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan

tingkat kecemasan ( $p=1,000$ ). Uji Mann-Whitney menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol pada posttest ( $p=0,001$ ).

Hasil ini mendukung teori bahwa stimulasi bilateral dalam Butterfly Hug mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik dan meningkatkan relaksasi melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis. Penemuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa teknik Butterfly Hug efektif menurunkan kecemasan pada berbagai kondisi klinis.

## KESIMPULAN

Terapi Butterfly Hug terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien pre-operasi sectio caesarea di RS Sarkies ‘Aisyiyah Kudus. Teknik ini dapat dijadikan intervensi non-farmakologis sederhana yang dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan untuk membantu meningkatkan kesiapan mental pasien sebelum tindakan operasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Artigas, L., & Jarero, I. (2013). *The Butterfly Hug method*. EMDR Institute.
- Aulia, D., Rahmawati, S., & Lestari, P. (2024). Efektivitas teknik relaksasi dalam mengurangi kecemasan. *Jurnal Psikologi Klinis*, 12(1), 45–53.
- Burhani, N. (2021). Faktor-faktor penyebab kecemasan pada pasien pre-operasi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(2), 123–130.
- Girianto, E., Widiastuti, R., & Fadillah, N. (2021). Butterfly Hug to reduce anxiety on elderly. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 77–84.
- Handayani, R. (2020). Metodologi penelitian kesehatan. *Pustaka Medika*.
- Irda Sari. (2020). Klasifikasi kecemasan menurut Peplau. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(1), 55–63.
- Masithoh, A. R., Putri, A., & Wulandari, N. (2023). Konsep dasar kecemasan pada pasien. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 5(3), 112–119.
- Mellani, D., & Kristina, A. (2021). Kecemasan dalam perspektif American Psychological Association. *Jurnal Psikologi Terapan*, 4(2), 89–96.
- Nicolson, S., et al. (2013). Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS). *Queensland Health*.
- Putri, W. A., Sari, R., & Yuniarti, E. (2023). Teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan pre-operasi. *Jurnal Keperawatan Nusantara*, 11(2), 98–105.
- Rosiana, M., et al. (2020). Kecemasan pada prosedur pre-operasi. *Jurnal Perawatan Klinis*, 6(1), 44–52.
- Sitopu, M., Putri, F., & Anggraini, T. (2022). Sectio caesarea dan faktor psikologis. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 7(2), 67–75.
- Sudarta, I. N. (2024). Terapi Butterfly Hug dalam menangani gangguan kecemasan. *Jurnal Psikoterapi*, 13(1), 21–30.
- Susanti, R., Laila, N., & Hermawan, T. (2025). Keefektifan Butterfly Hug terhadap stabilitas emosional. *Jurnal Kesehatan Mental*, 4(1), 33–41.
- Wardani, E., Sari, L., & Wibowo, H. (2024). Komunikasi terapeutik perawat dalam perawatan pre-operasi. *Jurnal Keperawatan Medis*, 10(1), 55–64.
- WHO. (2017). *Global survey for maternal and perinatal health*.