
PENGARUH TERAPI BUTTERFLY HUG TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAYUNG SEKAKI PEKANBARU

Fidia Oktaviani¹, Deswinda², Dini Maulida³, Veni Dayu Putri⁴

^{1,2,3,4}Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Email: fidiaoktaviani5@gmail.com¹, deswinda@payungnegeri.ac.id²

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu hamil primigravida, terutama pada trimester III, dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin. Terapi *Butterfly Hug* merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang berpotensi menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *Butterfly Hug* terhadap kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan skema *pre-test and post-test with control group*. Sampel penelitian terdiri dari 26 ibu hamil primigravida trimester III yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi yang diberikan terapi *Butterfly Hug* dan kelompok kontrol yang diberikan terapi tarik napas dalam. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, dan pengukuran kecemasan dilakukan menggunakan *Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Paired T-Test* untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok. Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol ($p = 0,000$; $p < 0,05$). Namun, penurunan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, yang ditunjukkan oleh nilai *mean difference* yang lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi *Butterfly Hug* efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar tenaga kesehatan, khususnya bidan dan perawat di Puskesmas, menerapkan terapi *Butterfly Hug* sebagai bagian dari intervensi non-farmakologis dalam pelayanan kehamilan. Selain itu, penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan durasi intervensi yang lebih panjang perlu dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas jangka panjang terapi ini.

Kata Kunci: *Butterfly Hug*, Kecemasan, Primigravida.

ABSTRACT

Anxiety in primigravida pregnant women, particularly in the third trimester, can negatively affect both maternal and fetal health. Butterfly Hug therapy is a non-pharmacological intervention that has the potential to reduce anxiety levels in pregnant women. This study aimed to determine the effect of Butterfly Hug therapy on anxiety among third-trimester primigravida pregnant women in the working area of Payung Sekaki Public Health Center, Pekanbaru. This study employed a quasi-experimental design with a pre-test and post-test with control group approach. The sample consisted of 26 third-trimester primigravida pregnant women who were divided into two groups: an intervention group that received Butterfly Hug therapy and a control group that received deep breathing therapy. The sampling technique used total

sampling, and anxiety levels were measured using the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS). Data were analyzed using the Paired T-Test to determine differences in anxiety levels before and after the intervention in each group. The results showed a significant difference between pre-test and post-test scores in both the intervention and control groups ($p = 0.000$; $p < 0.05$). However, the reduction in anxiety levels was greater in the intervention group compared to the control group, as indicated by a higher mean difference value. These findings indicate that Butterfly Hug therapy is effective in reducing anxiety among third-trimester primigravida pregnant women. Based on the study results, it is recommended that healthcare providers, particularly midwives and nurses in primary healthcare settings, implement Butterfly Hug therapy as part of non-pharmacological interventions in antenatal care services. Further studies with larger sample sizes and longer intervention durations are recommended to evaluate the long-term effectiveness of this therapy.

Keywords: Anxiety, Butterfly Hug, Primigravida.

A. PENDAHULUAN

Kecemasan pada ibu hamil, khususnya trimester ketiga, merupakan isu penting yang perlu mendapat perhatian serius. Kecemasan yang tidak terkelola dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan perkembangan janin. Data World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 mengungkapkan bahwa sekitar 12.230.142 ibu hamil di seluruh dunia mengalami masalah selama trimester ketiga kehamilan, dengan 30 % mengalami kecemasan saat menjelang melahirkan (WHO, 2022).

Menurut Profil Kesehatan Indonesia tahun 2024, cakupan pelayanan ibu hamil hanya 80,1% dan belum mencapai target 95%, yang menunjukkan sebagian ibu hamil belum mendapat pemantauan optimal dan dapat memicu rasa cemas menjelang persalinan. Kondisi kecemasan pada ibu hamil trimester III yang tidak tertangani dengan baik dapat memberikan dampak serius, baik secara fisik maupun psikologis, seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, hingga skor APGAR yang menurun (Corbett et al., 2020). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil melalui pendekatan nonfarmakologis yang lebih aman dan mudah diterapkan (Cameron et al., 2020).

Butterfly Hug merupakan intervensi sederhana, mudah dilakukan, dan cost-effective untuk membantu individu mengelola kecemasan, termasuk pada ibu hamil. Teknik ini bekerja melalui stimulasi bilateral yang menenangkan sistem saraf dan merangsang sistem saraf parasimpatis sehingga efektif menurunkan respons stres fisiologis dan kecemasan (Girianto et al., 2021). Penelitian Caturini et al. (2023) menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi *Butterfly Hug* dibandingkan kelompok kontrol.

Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Payung Sekaki, sebagian besar ibu hamil primigravida masih mengalami kecemasan dan ketakutan menjelang persalinan akibat kurangnya pengetahuan, kekhawatiran terhadap nyeri dan komplikasi, serta terbatasnya dukungan emosional. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang *Pengaruh Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru*.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *Quasi Experiment* menggunakan *Pre-Test and Post-Test with Control Group*. Desain ini melibatkan dua

kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol, di mana pengukuran dilakukan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian perlakuan. Pada penelitian ini, kelompok intervensi diberikan terapi Butterfly Hug, sedangkan kelompok kontrol diberikan terapi tarik napas dalam (Hastjarjo dalam Febrina et al., 2024).

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki, Kota Pekanbaru, dari tahap perencanaan sampai dengan penyusunan laporan akhir sejak bulan September 2025 sampai bulan Februari 2026.

Populasi dalam penelitian ini berdasarkan data dari Dinas Kesehatan tahun 2025 yaitu sebanyak 1.685 orang ibu hamil. Data dari Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru periode Agustus dan September tahun 2025 populasi ibu hamil primigravida trimester III yaitu sebanyak 26 orang, yang kemudian dibagi secara proporsional menjadi 13 responden pada kelompok intervensi dan 13 responden pada kelompok kontrol. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 26 orang ibu hamil primigravida trimester III.

Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *total sampling*, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Setelah seluruh populasi ditetapkan sebagai sampel, pembagian responden ke dalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol dilakukan secara acak sederhana (*simple random assignment*).

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) yang terdiri dari 31 item pertanyaan dengan skala likert dan telah dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,96. Terapi Butterfly Hug dilakukan selama 10–15 menit per sesi dengan teknik stimulasi bilateral, sedangkan kelompok kontrol diberikan relaksasi napas dalam selama 10–15 menit per sesi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik Responden

Tabel 4.1
Karakteristik Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru (n=13)

NO	Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
		F	%	F	%
1	Usia				
	a. 17 – 25 Tahun	2	15,4%	4	30,8%
	b. 26 – 35 Tahun	11	84,6%	9	69,2%
	TOTAL	13	100%	13	100%
2	Pendidikan Terakhir				
	b. SMP	5	38,5%	3	23,1%
	c. SMA	8	61,5%	10	76,9%
	TOTAL	13		100%	
3	Usia Gestasi				
	a. Preterm (<37Minggu)	2	18,2%	2	18,2%
	b. Aterm(37-42Minggu)	5	45,5%	3	27,3%
	TOTAL	13	100%	13	100%

(Sumber : Analisis Data Primer 2025)

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan kelompok intervensi hampir seluruhnya responden berusia 26-35 tahun (84,6%), lebih dari separuh responden dengan pendidikan terakhir yaitu SMA (61,5%), dan hampir separuh responden memiliki usia gestasi 37-42 minggu (45,4%). Sedangkan kelompok kontrol diketahui lebih dari responden berusia 26-35 tahun (69,2%), hampir seluruhnya responden dengan pendidikan terakhir yaitu SMA (76,9%), dan hampir separuhnya responden memiliki usia gestasi 37-42 minggu (27,3%).

Tabel 4.2
Distribusi Rata-Rata Jumlah Kecemasan Responden Pada Kelompok Intervensi Sebelum Dan Sesudah Penerapan Terapi *Butterfly Hug* Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru (n=13)

Tingkat Kecemasan	N	Mean	Min-Max	SE	SD
<i>Pre Test</i>	13	32,62,	12-45	2, 203	7,943
<i>Post Test</i>	13	22,85	10-34	1,735	6, 256

(Sumber : Analisis Data Primer 2025)

Berdasarkan Tabel 4.2, diketahui bahwa kelompok intervensi mengalami perubahan tingkat kecemasan dari pre-test ke post-test. Pada pre-test, 13 responden memiliki nilai rata-rata sebesar 32,62 dengan rentang nilai 12-45. Setelah diberikan intervensi, nilai rata-rata menurun menjadi 22,85 dengan rentang 10-34. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi setelah perlakuan, yang mengindikasikan bahwa Terapi *Butterfly Hug* yang diberikan efektif dalam menurunkan kecemasan responden.

2. Rata-Rata Jumlah Kecemasan Responden Pada Kelompok Kontrol Sebelum Dan Sesudah Tanpa Penerapan Terapi *Butterfly Hug*

Tabel 4.3
Distribusi Rata-Rata Jumlah Kecemasan Responden Pada Kelompok Kontrol Sebelum Dan Sesudah Tanpa Penerapan Terapi *Butterfly Hug* Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru (n=13)

Tingkat Kecemasan	N	Mean	Min-Max	SE	SD
<i>Pre Test</i>	13	31,85	0-66	4,166	15,021
<i>Post Test</i>	13	26,8	0-55	3,773	13,604

(Sumber : Analisis Data Primer 2025)

Berdasarkan Tabel 4.3, kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi menunjukkan pola berbeda. Pada pre-test, 13 responden memiliki nilai rata-rata 31,85 dengan rentang 0-66. Namun, pada post-test, nilai rata-rata menurun menjadi 26,8 dengan rentang yang sama 0-55. Sehingga disimpulkan bahwa tanpa adanya intervensi, tingkat kecemasan responden cenderung menurun tetapi dengan rentang nilai yang cukup sedikit dibandingkan dengan kelompok intervensi berdistribusi normal.

3. Rata-Rata Butterfly Hug Nilai Kecemasan Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Tabel 4. 4
Perbedaan Rata – Rata Nilai Kecemasan Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol (N=22)

Pengukuran	Kelompok	Mean Difference	t	95% Confidence Interval Of the Difference		P Value
				Lower	Upper	
<i>Pre Test-Pos Test</i>	Intrvensi	9,769	7,314	6,859	3,401	0,000
<i>Pre Test-Post Test</i>	Kontrol	5,769	5,308	3,401	8,137	0,000

(Sumber : Analisis Data Primer, 2024)

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.4 Diketahui nilai mean difference pada kelompok intervensi sebesar 9,769, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 5,769. Hasil uji statistik menunjukkan kedua kelompok memiliki nilai p value = 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah pengukuran pada kedua kelompok. Namun, kelompok intervensi menunjukkan hasil yang lebih unggul karena memiliki mean difference yang lebih besar, menandakan perubahan yang lebih optimal akibat pemberian terapi *Butterfly Hug*, dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan terapi.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 26–35 tahun. Pada kelompok intervensi hampir seluruh responden berada pada usia 26–35 tahun, sedangkan pada kelompok kontrol lebih dari separuh responden berada pada usia yang sama. Usia 26–35 tahun merupakan usia reproduksi sehat yang dianggap paling optimal untuk menjalani kehamilan, namun pada ibu hamil primigravida kecemasan tetap dapat muncul terutama pada trimester III yang mendekati waktu persalinan (Bobak, Lowdermilk, & Jensen, 2020).

Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA, baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam menerima dan memahami informasi kesehatan, namun tingkat pendidikan yang lebih tinggi tidak sepenuhnya menghilangkan kecemasan pada ibu hamil primigravida (Notoatmodjo, 2021).

Hampir separuh responden berada pada usia gestasi aterm (37–42 minggu). Usia gestasi aterm merupakan fase kehamilan yang paling mendekati proses persalinan dan seringkali memicu kecemasan, terutama pada ibu hamil primigravida yang belum memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya (Lowdermilk et al., 2020).

Pada kelompok intervensi, responden yang mendapatkan terapi *Butterfly Hug* mengalami penurunan rata-rata skor kecemasan dari 32,62 pada pre-test menjadi 22,85 pada post-test. Pada kelompok kontrol juga terjadi penurunan rata-rata skor kecemasan dari 31,85 pada pre-test menjadi 26,80 pada post-test, namun penurunan yang terjadi relatif lebih kecil dibandingkan kelompok intervensi.

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *Paired T-Test* diperoleh nilai p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test tingkat kecemasan pada kedua kelompok. Nilai *mean difference* pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, yang mengindikasikan bahwa perubahan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi lebih optimal setelah diberikan terapi Butterfly Hug.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi Butterfly Hug efektif dalam menurunkan kecemasan melalui stimulasi bilateral yang membantu menenangkan sistem saraf dan meningkatkan regulasi emosi (Jarero & Artigas, 2020; Widyastuti et al., 2022).

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Terapi *Butterfly Hug* terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru, sebagian besar ibu hamil primigravida trimester III berada pada usia reproduksi sehat dengan tingkat pendidikan menengah dan kehamilan aterm, serta memiliki tingkat kecemasan sedang hingga tinggi sebelum intervensi. Setelah intervensi, terjadi penurunan skor kecemasan baik pada kelompok terapi Butterfly Hug maupun relaksasi napas dalam, dengan penurunan yang lebih besar pada kelompok Butterfly Hug. Terdapat pengaruh yang signifikan terapi Butterfly Hug terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dengan nilai $p < 0,05$, sehingga terapi ini efektif dalam menurunkan kecemasan dibandingkan relaksasi napas dalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, S., Salsabila, A., Kurtusi, A., Maulida, A., Nurfaidah, A., Anisa, Ningtias, D., Faradillah, D., Sinta, D., & Ameliani, I. (2025). Terapi Aktivitas Kelompok Dengan Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda. *Kolaborasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*,
- Amalia, S., Astuti, H. P., & Wijayanti, W. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 11(2), 79-87.
- Rahayu, S., et al. (2021). Hubungan usia dan paritas dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. *Jurnal Kebidanan*, xx(x), xx-xx.
- Sudarma, I. M., Trisnadewi, N. W., Wiwik, O. P., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Media Sains Indonesia.
- Widyastuti, N., Rahmawati, A., & Lestari, D. (2022). Pengaruh teknik Butterfly Hug terhadap tingkat kecemasan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 85-92.
- Wulandari, D., & Sari, P. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan ibu hamil primigravida menjelang persalinan. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, xx(x), xx-xx.