



Optimalisasi Kesehatan Emosional Ibu Hamil Melalui Edukasi Teknik *Butterfly Hug* Menjelang Persalinan Normal Sebuah Inovasi Pengabdian Masyarakat

Cintika Yorinda Sebtalesty^{1*}, Sesaria Betty Mulyati², Lucia Ani Kristanti¹

¹Program Studi D3 Kebidanan, STIKES Bhakti Husada Mulia, Madiun, Indonesia

²Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Bhakti Husada Mulia, Madiun, Indonesia

Article Information

Article history:

Received Juni 11, 2025

Approved Juni 18, 2025

Keywords:

Kecemasan Saat Persalinan;
Teknik Pelukan Kupu-Kupu;
Edukasi Kesehatan Ibu;
Persiapan Persalinan; Terapi
Komplekmenter; Stimulasi
Oksitosin

ABSTRAK

Kecemasan menjelang persalinan normal merupakan pengalaman umum yang dapat menghambat proses persalinan. Beberapa faktor seperti usia ibu, tingkat pendidikan, pengalaman melahirkan sebelumnya, dan dukungan dari pasangan atau pendamping sering kali berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan, yang memicu peningkatan kadar kortisol dan mengaktifkan respons "lawan atau lari". Teknik *Butterfly Hug*—metode menenangkan diri yang melibatkan menyilangkan lengan di dada dan mengetuk lengan atas secara berirama—diyakini dapat merangsang pelepasan oksitosin, sehingga meningkatkan relaksasi dan mengurangi kecemasan. Sebuah studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 19 Februari 2025, yang melibatkan wawancara dan kuesioner dengan 10 wanita hamil yang sedang mempersiapkan persalinan, mengungkapkan bahwa 30% mengalami kecemasan ringan, 60% sedang, dan 10% parah. Khususnya, tidak ada peserta yang menyadari teknik *Butterfly Hug* sebagai sarana pengurangan kecemasan. Intervensi edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu hamil dalam mengelola kecemasan sebelum persalinan normal. Kegiatan tersebut melibatkan edukasi berbasis komunikasi dan dievaluasi menggunakan tes pra dan pasca yang diberikan kepada 25 wanita hamil. Hasil pengabdian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi. Berdasarkan temuan ini, teknik *Butterfly Hug* direkomendasikan untuk dimasukkan dalam kurikulum kursus perawatan komplekmenter sebagai strategi perawatan ibu yang suportif.

© 2025 JGEN

*Corresponding author email: cintikayorindas@gmail.com

PENDAHULUAN

Persalinan normal merupakan proses fisiologis yang terjadi secara alami pada usia kehamilan antara 37 hingga 42 minggu, dan menjadi tahap krusial dalam kehidupan

seorang ibu (Indah, Firdayanti, & Nadyah, 2019). Meskipun bersifat alami, persalinan kerap kali disertai dengan perasaan cemas yang berlebihan, yang muncul akibat berbagai tekanan emosional seperti ketakutan, ketegangan, dan ketidakpastian (Safitri, Caturini, & Sugiyarto, 2023). Kecemasan ini tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis ibu, tetapi juga dapat memperlambat proses pembukaan serviks sehingga meningkatkan risiko persalinan lama dan komplikasi pada janin.

Data global menunjukkan bahwa kecemasan menjelang persalinan adalah fenomena yang cukup tinggi. UNICEF mencatat bahwa sekitar 30% dari lebih dari 12 juta ibu hamil mengalami kecemasan menjelang persalinan (Aisyah & Syarifatul, 2021), sementara Kementerian Kesehatan RI melaporkan angka serupa sebesar 28,7% dari total 107 juta ibu hamil (Wahyudi, Dasuki, & Anjarwati, 2022). Penelitian lokal di RSUD Kota Madiun bahkan menunjukkan bahwa dari 36 ibu hamil yang diteliti, sebagian besar mengalami kecemasan dalam berbagai tingkat (Wulansari, 2019).

Hasil survei awal yang dilakukan pada 19 Februari 2025 terhadap 10 ibu hamil yang bersiap menghadapi persalinan normal memperkuat temuan sebelumnya: 30% responden mengalami kecemasan ringan, 60% mengalami kecemasan sedang, dan 10% mengalami kecemasan berat. Menariknya, seluruh responden tidak mengetahui adanya metode khusus seperti Butterfly Hug yang dapat membantu meredakan kecemasan menjelang persalinan.

Kecemasan ini dipicu oleh berbagai faktor seperti usia, pendidikan, pengalaman persalinan, serta kurangnya dukungan emosional dari pasangan atau pendamping (Sari, Arini, & Arindari, 2023). Secara fisiologis, kecemasan memicu aktivasi sistem limbik, terutama amigdala dan hipotalamus, yang pada akhirnya merangsang pelepasan hormon stres seperti kortisol melalui jalur CRH–ACTH (Saputri et al., 2020). Aktivasi sistem saraf simpatik dalam keadaan ini memunculkan respons “*fight or flight*” yang berdampak pada ketegangan otot dan gangguan keseimbangan hormonal.

Intervensi non-farmakologis telah terbukti efektif dalam mengelola kecemasan menjelang persalinan. Salah satu pendekatan yang sederhana namun berdampak adalah teknik Butterfly Hug, yang melibatkan gerakan memeluk diri sendiri dan menepuk secara ritmis di dada, mirip gerakan kepak sayap kupu-kupu. Teknik ini diketahui mampu menstimulasi saraf parasimpatik dan meningkatkan produksi hormon oksitosin yang berperan dalam menenangkan sistem saraf pusat serta menghambat pelepasan kortisol (Shapiro, 2017).

Melalui mekanisme tersebut, *Butterfly Hug* diyakini mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil secara signifikan. Berdasarkan urgensi tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu hamil dalam menggunakan teknik *Butterfly Hug* sebagai strategi menghadapi kecemasan menjelang persalinan. Program ini tidak hanya diharapkan mampu meningkatkan kesiapan mental ibu, tetapi juga berkontribusi pada proses persalinan yang lebih aman dan nyaman.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang sebagai upaya promotif dan preventif untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan melalui edukasi teknik relaksasi Butterfly Hug. Kegiatan ini diselenggarakan di RSUD Kota Madiun pada hari Kamis, 20 Februari 2025, dimulai pukul 08.00 WIB hingga selesai.

Rancangan Kegiatan dan Pemilihan Responden

Rangkaian kegiatan diawali dengan pengisian instrumen pre-test oleh para peserta, yang bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan awal sebelum menerima materi edukasi. Sasaran dari kegiatan ini adalah ibu hamil trimester ketiga yang berpotensi mengalami kecemasan menjelang proses persalinan. Responden dipilih secara purposive berdasarkan kriteria: kehamilan usia ≥ 37 minggu, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, serta tidak sedang menjalani pengobatan psikiatri.

Total sebanyak 25 ibu hamil menjadi peserta aktif dalam kegiatan ini. Partisipasi mereka difasilitasi oleh pihak rumah sakit serta didampingi oleh empat mahasiswa dari STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.

Media, Alat, dan Bahan

Dalam proses edukasi, digunakan media presentasi berupa PowerPoint interaktif dan video simulasi gerakan Butterfly Hug sebagai alat bantu visual. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan yang telah divalidasi secara empiris. Materi disampaikan secara komunikatif dengan pendekatan partisipatif agar peserta lebih mudah memahami dan mempraktikkan teknik tersebut secara mandiri.

Desain Simulasi dan Kinerja Edukasi

Desain pelatihan mengacu pada model learning by doing, yaitu peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga langsung melakukan praktik Butterfly Hug setelah menerima penjelasan dari narasumber. Sesi tanya jawab disediakan untuk memperdalam pemahaman dan menjawab keraguan peserta terkait teknik ini. Untuk meningkatkan motivasi, peserta yang aktif dan mampu menjawab pertanyaan dengan benar diberikan hadiah simbolis.

Teknik Pengumpulan dan Analisis Data

Data dikumpulkan dalam dua tahap menggunakan kuesioner skala kecemasan, yang diisi sebelum (pre-test) dan setelah (post-test) sesi edukasi. Pre-test dilaksanakan selama lima menit sebelum pemaparan materi dimulai. Sementara itu, post-test dilakukan satu minggu kemudian untuk mengukur dampak edukasi terhadap perubahan tingkat kecemasan peserta. Pada tahap ini, mahasiswa pendamping turut membantu distribusi dan pengumpulan kuesioner.

Data kuantitatif yang diperoleh dianalisis secara deskriptif komparatif, dengan menghitung perbedaan skor rata-rata pre-test dan post-test untuk menilai efektivitas intervensi. Bila diperlukan, analisis statistik inferensial seperti uji Wilcoxon digunakan untuk melihat signifikansi perubahan tingkat kecemasan (Notoatmodjo, 2012; Arikunto, 2014).

Kegiatan ini diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata dalam pengelolaan kecemasan menjelang persalinan, sekaligus memperkuat kapasitas ibu hamil dalam menggunakan metode non-farmakologis yang sederhana dan efektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di RSUD Kota Madiun menunjukkan distribusi karakteristik responden sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	f	%
1	Usia		
	20–25 tahun	5	20
	26–30 tahun	14	56
	31–35 tahun	6	24
2	Gravida		
	Primigravida	12	48
	Multigravida	13	52
3	Pendidikan		
	SD	0	0
	SMP	5	20
	SMA/SMK	18	72
	Perguruan Tinggi	2	8
4	Pendamping Persalinan		
	Suami	17	68
	Orang tua/kerabat	6	24
	Teman/tetangga	0	0
	Tidak ada	2	8

Mayoritas responden berada dalam kelompok usia 26–30 tahun (56%) dan sebagian besar memiliki pendidikan SMA/SMK (72%). Sebagian besar merupakan multigravida (52%) dan didampingi oleh suami saat menjelang persalinan (68%). Hal ini mencerminkan bahwa usia produktif dan pengalaman kehamilan sebelumnya belum tentu mengeliminasi kecemasan ibu hamil.

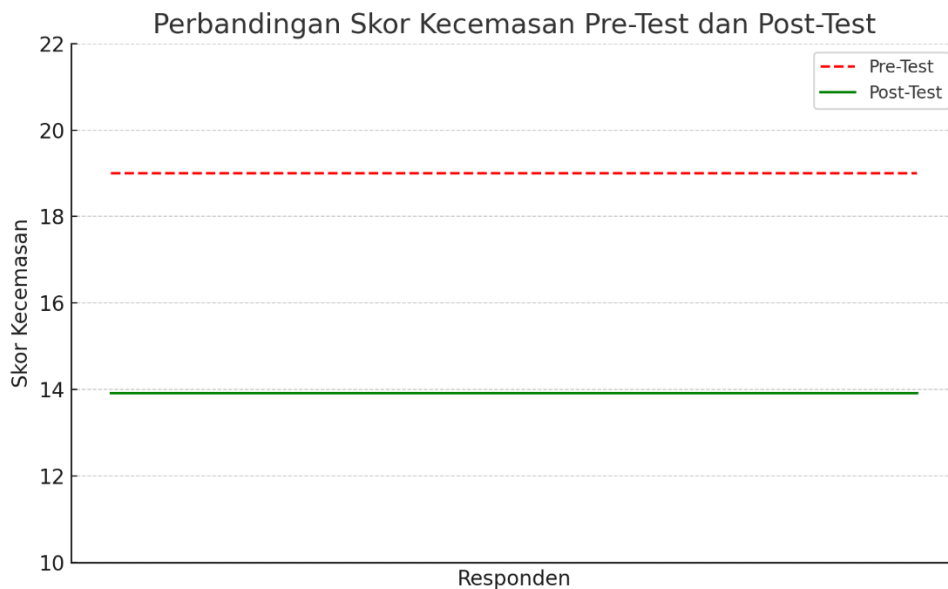
Tabel 2. Perbandingan Pre-Test dan Post-Test Kecemasan

	N	Sig. Normalitas	Mean	Std. Dev	Sig. Paired t-test
Pre	25	0.606	19.00	3.958	
Post	25	0.904	13.92	3.214	0.000

Data menunjukkan bahwa sebelum intervensi Butterfly Hug, tingkat kecemasan memiliki rerata sebesar 19, dengan standar deviasi 3.958. Setelah intervensi, rerata menurun menjadi 13.92 dengan standar deviasi 3.214. Nilai signifikansi dari uji Paired t-test sebesar 0.000 (< 0.05), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Uji normalitas Shapiro-Wilk mengindikasikan bahwa data berdistribusi normal, karena nilai signifikansi pretest dan posttest masing-masing adalah 0.606 dan 0.904 (> 0.05).

Berikut adalah gambar perbandingan skor kecemasan ibu hamil sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) diberikan edukasi metode Butterfly Hug. Grafik ini menunjukkan

adanya penurunan signifikan skor kecemasan dari rata-rata 19 menjadi 13.92 setelah intervensi.



Gambar 1. Perbandingan Skor Kecemasan Pre-Test dan Post Test

Hasil ini konsisten dengan studi oleh Putri, Kurniawan & Listiyanawati (2023), yang melaporkan bahwa intervensi Butterfly Hug dapat menurunkan kecemasan ibu hamil dari tingkat sedang menjadi ringan pada 50% responden. Demikian pula, penelitian Naspufah, Nasrudin & Heriana (2022) menunjukkan penurunan rerata kecemasan dari 39 menjadi 16.73 setelah intervensi.

Menurut Yusuf, Rizky & Nihayati (2015), kecemasan timbul sebagai respon terhadap ancaman yang dipersepsikan oleh otak, menyebabkan pelepasan hormon kortisol dan aktivasi sistem saraf simpatik, yang menimbulkan respons “fight or flight”. Temuan ini juga sejalan dengan mekanisme kerja Butterfly Hug yang merangsang sistem parasimpatik melalui gerakan ritmik menepuk dada secara bergantian, sehingga mendorong pelepasan hormon oksitosin yang menurunkan kadar kortisol (Girianto, Widayati & Agusti, 2021).

Gejala kecemasan yang paling umum ditemukan dalam pretest berdasarkan skala HARS meliputi firasat buruk, ketegangan, rasa gelisah, dan kesulitan tidur, dengan nilai rerata gejala psikologis mencapai 2.12. Setelah intervensi, rerata tersebut menurun drastis menjadi 0.76, menunjukkan bahwa metode ini efektif dalam menurunkan berbagai dimensi kecemasan, baik secara emosional maupun fisik.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian masyarakat ini memperkuat temuan sebelumnya dan menunjukkan bahwa Butterfly Hug merupakan metode sederhana namun efektif dalam mengurangi kecemasan menjelang persalinan. Intervensi ini layak untuk dijadikan pendekatan komplementer dalam pelayanan antenatal, terutama dalam pengelolaan kesehatan mental ibu hamil.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di RSUD Kota Madiun menunjukkan bahwa penerapan metode Butterfly Hug terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan normal. Sebelum mendapatkan edukasi, rerata tingkat kecemasan responden berada pada angka 19 yang termasuk kategori kecemasan sedang. Setelah diberikan edukasi dan simulasi metode Butterfly Hug, rerata skor menurun menjadi 13.92 yang termasuk dalam kategori kecemasan ringan. Hasil uji statistik Paired T-Test dengan nilai signifikansi 0.000 (<0.05) menegaskan bahwa perbedaan tersebut signifikan, yang berarti bahwa Butterfly Hug memberikan pengaruh nyata dalam menurunkan kecemasan ibu hamil. Penurunan ini juga didukung oleh analisis data yang menunjukkan berkurangnya gejala psikologis dan fisik yang berkaitan dengan kecemasan, seperti ketegangan, firasat buruk, dan kegelisahan.

Saran

1. Bagi STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, hasil dari pengabdian ini dapat diintegrasikan ke dalam Standar Operasional Prosedur (SOP) institusi sebagai intervensi non-farmakologis yang aplikatif untuk mengurangi kecemasan, khususnya dalam praktik kebidanan komunitas dan klinik.
2. Bagi RSUD Kota Madiun, metode Butterfly Hug layak untuk dijadikan salah satu pendekatan dalam manajemen kecemasan ibu hamil menjelang persalinan normal. Pelatihan rutin bagi tenaga kesehatan mengenai teknik ini disarankan untuk mendukung implementasi lebih luas.
3. Bagi ibu hamil (responden), disarankan agar mempraktikkan teknik Butterfly Hug secara mandiri sebagai metode relaksasi selama masa kehamilan, terutama saat memasuki trimester akhir atau ketika mendekati waktu persalinan. Teknik ini dapat dilakukan secara rutin sesuai kebutuhan, terutama dalam fase laten hingga fase aktif persalinan untuk menjaga kestabilan emosi dan meningkatkan kesiapan mental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun atas dukungan finansial yang telah diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Bantuan yang diberikan sangat berarti dalam menunjang kelancaran setiap tahapan kegiatan, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Dukungan ini tidak hanya membantu secara materi, tetapi juga menjadi bentuk nyata komitmen institusi dalam mendukung pengembangan ilmu pengetahuan dan peningkatan kualitas layanan kesehatan di masyarakat, khususnya dalam upaya penurunan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, R., & Syarifatul, A. (2021). Tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. . *Jurnal Kebidanan Nusantara* 4(2), 123–130.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Girianto, D., Widayati, R., & Agusti, Y. (2021). Butterfly Hug Sebagai Terapi Psikologis Penurunan Kecemasan. *Jurnal Intervensi Psikologi Klinis*, 9(2), 88–95.
- Girianto, T. R., Widayati, R. A., & Agusti, D. (2021). Efektivitas Butterfly Hug Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Menghadapi Skripsi. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8(1), 55–64.
- Indah, S., Firdayanti, & Nadyah, L. (2019). *Asuhan kebidanan persalinan normal*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- KemenkesRI. (2022). *Laporan Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Naspufah, F., Nasrudin, & F Heriana, F. (2022). Pengaruh Butterfly Hug Therapy Terhadap Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 132–140.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, D., Kurniawan, A., & Listiyanawati, D. (2023). Pengaruh Butterfly Hug Terhadap Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Terapan*, 7(1), 55–62.
- Putri, R., Kurniawan, M., & D Listiyanawati, D. (2023). Pengaruh Butterfly Hug Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Akhir. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 5(1), 22–29.
- Safitri, A., Caturini, Y., & B Sugiyarto, B. ((2023). Manajemen Kecemasan Pada Ibu Hamil Menjelang Persalinan. *Jurnal Psikologi Perinatal*, 8(1), 45–52.
- Safitri, M., Y Caturini, Y., & Sugiyarto, D. (2023). *Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan: Kajian Klinis dan Psikologis*. Yogyakarta: Andi Publisher.
- Saputri, L. N., Yuliani, D., & Handayani, R. (2020). Respons Fisiologis Terhadap Stres Menjelang Persalinan. *Jurnal Biologi & Psikologi*, 5(1), 77–84.
- Sari, K. D., Arini, D., & Arindari, N. H. (2023). Faktor-faktor Yang Memengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Normal. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(1), 45–52.
- Sari, R., Arini, D., & Arindari, N. (2023). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan Reproduksi*, 6(2), 85–90.
- Shapiro, F. (2017). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures*. New York: Guilford Press.
- Swardjana, D. (2022). *Psikologi Klinis: Teori dan Praktik*. Bandung: Refika Aditama.
- Wahyudi, M., & D Dasuki, T. A. (2022). *Statistik Ibu Hamil dan Kecemasan Menjelang Persalinan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Wahyudi, S., Dasuki, A., & Anjarwati, W. (2022). *Laporan situasi ibu hamil di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.