



Biogenerasi

Jurnal Pendidikan Biologi

<https://e-journal.my.id/biogenerasi>



PENGARUH METODE *BUTTERFLY HUG* TEHADAP PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN NORMAL

Veronika Kusuma Wardani, Sesaria Betty Mulyati, Cintika Yorinda Sebtalesy, STIKES Bhakti Husada Mulia
Madiun, Indonesia

Corresponding Author E-mail: veronikawrd20@gmail.com

Abstract

The aim of this research is to analyze the effect of the butterfly hug method on changes in anxiety levels in pregnant women when facing normal delivery. This research uses a pre-experimental method with a one group pre-post test design approach. The sampling technique used purposive sampling with the number of respondents being 25 pregnant women who were about to face normal delivery and experienced anxiety. The results of the research showed that the average value of the respondents' anxiety level before administering the butterfly hug method was 19 (moderate anxiety) and after administering the method the average value decreased to 13.92 (mild anxiety). The results of the Paired T Test analysis obtained a p value = 0.000 (<0.05), meaning that there was an influence of the butterfly hug method on changes in the anxiety level of pregnant women in facing normal delivery in the delivery room. Based on research results, butterfly hugs can help reduce anxiety because they have movements that can stimulate the brain by activating the parasympathetic nerves and producing the hormone oxytocin which plays a role in increasing feelings of comfort.

Keywords: *Butterfly Hug, Anxiety, Normal Childbirth.*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh metode *butterfly hug* terhadap perubahan tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan normal. Penelitian ini menggunakan metode *pre – eksperimental* dengan pendekatan *one group pre – post test design*. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 25 ibu hamil yang akan menghadapi persalinan normal dan mengalami kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rerata tingkat kecemasan responden sebelum pemberian metode *butterfly hug* yaitu 19 (kecemasan sedang) dan sesudah pemberian metode nilai rerata turun menjadi 13.92 (kecemasan ringan). Hasil analisis uji *Paired T Test* diperoleh nilai $p = 0.000$ (<0.05), artinya terdapat pengaruh metode *butterfly hug* terhadap perubahan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan normal di ruang bersalin. Berdasarkan hasil penelitian, *butterfly hug* dapat membantu menurunkan kecemasan karena memiliki gerakan yang dapat menstimulasi otak dengan mengaktifkan saraf parasimpatik dan memproduksi hormon oksitosin yang berperan meningkatkan rasa nyaman.

Kata Kunci: *Butterfly Hug, Kecemasan, Persalinan Normal.*

© 2024 Universitas Cokroaminoto palopo

Correspondence Author :
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

p-ISSN 2573-5163
e-ISSN 2579-7085

PENDAHULUAN

Persalinan normal merupakan proses keluarnya bayi dari rahim ibu melalui jalan lahir yang terjadi secara alami pada usia kehamilan 37 - 42 minggu (Indah, Firdayanti & Nadyah, 2019). Proses ini menjadi momen penting dalam kehidupan yang dialami oleh ibu hamil. Akan tetapi dalam menuju proses persalinan, ibu hamil sering dihadapkan dengan perasaan cemas. Kecemasan merupakan reaksi emosional yang tidak menyenangkan seperti tekanan, ketakutan dan kegelisahan sehingga dapat menyebabkan ibu hamil yang mengalaminya akan merasakan perasaan tidak tenang, gugup, dan berdampak pada suasana hati (Safitri, Caturini & Sugiyarto, 2023). Kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan normal sangat mempengaruhi kemajuan dalam pembukaan serviks, jika tidak ada kemajuan maka ibu hamil akan mengalami persalinan lama dan dapat menyebabkan kegawatan pada janin.

Data dari *United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF)* sebanyak 30% dari 12.230.142 ibu hamil mengalami kecemasan menjelang persalinan (Aisyah & Syarifatul 2021). Data dari Kemenkes RI menunjukkan bahwa di Indonesia sekitar 28,7% dari 107.000.000 ibu hamil menjelang persalinan mengalami kecemasan (Wahyudi, Dasuki & Anjarwati, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Wulansari (2019) di RSUD Kota Madiun, menunjukkan hasil bahwa dari 36 ibu hamil menjelang persalinan, 50,2% mengalami kecemasan ringan, 42,2% mengalami kecemasan sedang, dan 5,6% mengalami kecemasan berat.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 8-17 November 2023, dengan wawancara dan pengisian kuesioner pada 10 pasien yang akan menghadapi persalinan normal, menunjukkan hasil bahwa 30% mengalami kecemasan ringan, 60% mengalami kecemasan sedang, dan 10% mengalami kecemasan berat. Seluruh responden mengatakan belum tahu bahwa kecemasan tidak hanya dapat diatasi dengan dukungan orang – orang terdekat, tetapi dapat juga diatasi dengan menggunakan Metode *Butterfly Hug*.

Kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan normal disebabkan oleh beberapa faktor seperti usia, tingkat pendidikan,

pengalaman persalinan dan dukungan suami atau pendamping persalinan (Sari, Arini & Arindari, 2023). Bagian lobus temporal otak tepatnya *hipocampus* mempersepsikan faktor – faktor tersebut sebagai ancaman, *hipocampus* mengirimkan sinyal ke *amygdala* dan mengaktifkan rasa takut. Hipotalamus akan terstimulasi dan melepaskan *Corticotropin Releasing Hormone (CRH)* yang kemudian memicu kelenjar pituitari untuk menghasilkan *Adrenocorticotropic Hormone (ACTH)*. Selanjutnya (ACTH) merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon kortisol dan membuat saraf simpatik menjadi lebih aktif sehingga memicu respon “*fight or flight*” dalam tubuh.

Kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan normal dapat dilakukan penatalaksanaan dengan intervensi non farmakologi seperti metode *Butterfly hug*. *Butterfly Hug* adalah metode yang dilakukan dengan memeluk diri sendiri, menepuk-nepukkan telapak tangan di dada seperti kepakan sayap kupu-kupu sambil membayangkan emosi yang dirasakan akan melewatinya seperti awan yang melintas. *Butterfly hug* dapat menstimulasi otak dengan mengaktifkan saraf parasimpatik untuk mengirimkan sinyal pada hipotalamus dalam memproduksi hormon oksitosin yang berperan meningkatkan rasa nyaman dan menurunkan respon “*fight or flight*” dan hormon kortisol.

Berdasarkan mekanisme tersebut, metode *butterfly hug* dapat digunakan sebagai intervensi alternatif untuk menurunkan kecemasan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh metode *butterfly hug* terhadap perubahan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan normal.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh metode *butterfly hug* terhadap perubahan tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan normal. Metode *butterfly hug* bermanfaat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan normal.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *pre – eksperimental* dengan pendekatan *one group pre – post test design*. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu metode *butterfly hug* sedangkan variabel dependennya

yaitu tingkat kecemasan. Rata – rata jumlah populasi setiap bulan yaitu 32 orang. Sampel pada penelitian ini yaitu ibu hamil yang akan menjalani persalinan normal di ruang bersalin sejumlah 25 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan pada variabel independen yaitu SOP *Butterfly Hug*, sedangkan instrumen pada variabel dependen yaitu kuesioner kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* dengan parameter 14 item pernyataan di dalamnya. Analisis data yang digunakan yaitu uji statistik parametrik menggunakan *Paired T Test* untuk mengetahui pengaruh metode *butterfly hug* terhadap perubahan tingkat kecemasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a) Data umum responden

Tabel 1 Karakteristik umum responden

Karakteristik	(f)	(%)
Usia		
20 – 25 Tahun	5	20
26 – 30 Tahun	14	56
31 – 35 Tahun	6	24
Gravida		
Primigravida	12	48
Multigravida	13	52
Pendidikan		
SD	0	0
SMP	5	20
SMA / SMK	18	72
Perguruan Tinggi	2	8
Pendamping Persalinan		
Suami	17	68
Ortu/Saudara/Kerabat	6	24
Teman/Tetangga	0	0
Tidak Ada	2	8

Table 4 Hasil analisis pengaruh metode *butterfly hug*

	(F)	Normalitas		Paired Sample Test		
		N	Sig.	Mean	Std. Dev	Sig. (2-tailed)
Pre	25		0.606	19.00	3.958	0.000
Post	25		0.904	13.92	3.214	

Sumber: Hasil olah data di SPSS ver.25

Berdasarkan table 4 dapat diketahui bahwa hasil dari uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai signifikansi *pretest* 0.606 dan *posttest* 0.904, nilai tersebut lebih besar dari *P-Value*

Sumber: Data primer, kuesioner
2024

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa pada karakteristik usia, sebagian besar responden berada pada antara usia 26 - 30 tahun yaitu sebanyak 14 responden (56%) dan paling sedikit berada pada antara usia 20 – 25 tahun yaitu sebanyak 5 responden (20%). Pada karakteristik gravida, jumlah responden dengan multigravida lebih banyak yaitu 13 responden (52%). Pada karakteristik pendidikan, sebagian besar tingkat pendidikan responden yaitu SMA / SMK sebanyak 18 (72%) dan tidak ada responden dengan tingkat pendidikan SD. Pada karakteristik pendamping persalinan, sebagian besar pendamping persalinan responden yaitu suami sebanyak 17 (68%) dan tidak ada responden dengan pendamping persalinan teman / tetangga.

b) Data khusus responden

1) Kecemasan sebelum pemberian metode *butterfly hug*

Berdasarkan data menunjukkan bahwa nilai rerata tingkat kecemasan sebelum pemberian metode *butterfly hug* yaitu 19, nilai tengah 19, nilai yang sering muncul 21, nilai minimal 11, nilai maksimal 27 dan standar deviasi 3.958.

2) Kecemasan sebelum pemberian metode *butterfly hug*

Berdasarkan data menunjukkan bahwa nilai rata – rata tingkat kecemasan sesudah pemberian metode *butterfly hug* yaitu 13.92, nilai tengah 14, nilai yang sering muncul 12, nilai minimal 7, nilai maksimal 21 dan standar deviasi 3.214.

3) Pengaruh metode *butterfly hug* terhadap perubahan tingkat kecemasan

(>0.05) yang memiliki arti bahwa data berdistribusi normal. Hasil uji statistik menggunakan uji *Paired T Test* menunjukkan bahwa nilai rerata dari *pretes* 19.00 dan *posttest* 13.92, hal tersebut berarti terdapat

penurunan nilai kecemasan. Hasil nilai standar deviasi *pretest* yaitu 3.958 dan *posttest* 3.214, hasil tersebut juga menunjukkan adanya penurunan. Hasil nilai signifikansi yaitu 0.000 atau kurang dari (<0.05), hal ini menunjukkan bahwa H1 diterima yang artinya ada pengaruh metode *butterfly hug* terhadap perubahan tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan normal.

PEMBAHASAN

1) Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan normal sebelum pemberian metode *butterfly hug*.

Berdasarkan data hasil penelitian terhadap 25 responden di ruang bersalin sebelum pemberian metode *butterfly hug*, dapat diketahui bahwa semua responden mengalami kecemasan. Sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang dengan nilai rerata 19.

Hal ini sesuai dengan penelitian Sari, Arini & Arindari (2023) yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil yang akan menghadapi persalinan normal mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 30 responden (53,6%) dari 56 responden. Pada penelitian Putri, Kurniawan & Listiyanawati (2023) menunjukkan hasil bahwa sebagian besar tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan sebelum diberikan intervensi teknik *butterfly hug* yaitu berada pada kecemasan sedang sejumlah 17 responden (60,7%) dari 28 responden.

Menurut Videback (dikutip dalam Swardjana, 2022) menyatakan bahwa kecemasan terjadi ketika seseorang merasakan khawatir mengenai

kemungkinan peristiwa yang akan terjadi. Kecemasan ibu hamil menjelang persalinan normal dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti usia, pendidikan, pengalaman persalinan dan tidak adanya dukungan suami (Sari, Arini & Arindari, 2023). Berdasarkan data umum, usia responden berada diantara usia 20 – 35 tahun, hal tersebut sesuai dengan teori Sari, Arini dan Arindari (2023) yang menyatakan bahwa usia 20 – 35 tahun merupakan usia yang aman untuk kehamilan, namun bukan berarti pada usia tersebut ibu hamil akan terhindar dari kecemasan.

Berdasarkan pengalaman persalinan, jumlah responden dengan primigravida tidak jauh berbeda dengan multigravida, keduanya tetap mengalami kecemasan. Hal tersebut sesuai dengan teori Sari, Arini dan Arindari (2023) yang menyatakan bahwa pada primigravida kecemasan muncul karena belum adanya pengalaman sehingga mempengaruhi pikiran ibu hamil bahwa persalinan normal adalah proses yang menakutkan. Sedangkan pada multigravida kecemasan bisa muncul akibat teringat pada rasa sakit persalinan sebelumnya atau adanya pengalaman kurang baik di persalinan sebelumnya.

Faktor – faktor tersebut diterima oleh otak sebagai ancaman dan rasa takut, sehingga menyebabkan pelepasan hormon kortisol serta membuat saraf simpatik menjadi lebih aktif dan memicu respon “fight or flight” dalam tubuh. Kecemasan ditandai dengan perasaan tidak nyaman dan takut yang tidak menentu terhadap suatu hal sehingga orang yang mengalaminya menjadi tidak tenang dan gelisah (Yusuf, Rizky & Nihayati, 2015).

Hasil pretest kuesioner kecemasan HARS yang telah diisi responden menunjukkan bahwa gejala psikologis mayoritas yang diisi responden yaitu dari pernyataan nomor 1 yaitu firasat buruk dan takut akan pikiran sendiri dengan nilai rerata 2.12. Gejala psikologis lain yang mayoritas dialami responden yaitu ketegangan seperti merasa tegang, lesu, tidak bisa istirahat dengan tenang, gemetar dan gelisah dengan nilai rerata 2.04.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berasumsi bahwa kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan normal bervariatif setiap individu. Reaksi emosional dari kecemasan sebagian besar dikarenakan rasa takut terhadap proses persalinan yang akan dihadapinya, perasaan tegang, gelisah dan tidak bisa beristirahat dengan tenang muncul karena rasa sakit menjelang persalinan serta khawatir terhadap keselamatan jiwa dan bayi yang dikandungnya.

2) Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan normal sebelum pemberian metode *butterfly hug*.

Berdasarkan data hasil penelitian sesudah pemberian metode *butterfly hug*, sebagian besar kecemasan responden mengalami

perubahan atau penurunan ke tingkat kecemasan ringan dengan nilai rerata 13.92.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian Putri, Kurniawan & Listiyawati (2023) yang menunjukkan hasil bahwa setelah diberikan intervensi butterfly hug sebagian besar kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan mengalami penurunan dari kecemasan kualitas sedang menjadi kecemasan kualitas ringan sejumlah 14 responden (50%) dari 28 responden. Pada penelitian Naspuhah, Nasrudin & Heriana (2022) menunjukkan bahwa terdapat penurunan kecemasan yang dialami responden setelah diberikan intervensi butterfly hug yaitu dari nilai rerata kecemasan 39 turun menjadi 16.73.

Metode butterfly hug dapat menstimulasi otak dengan mengaktifkan saraf parasimpatik untuk mengirimkan sinyal pada hipotalamus dalam memproduksi hormon oksitosin yang berperan meningkatkan rasa nyaman dan menurunkan respon “fight or flight” dan hormon kortisol. Jika produksi hormon kortisol yang berlebih dapat diturunkan, maka gejala kecemasan juga akan menurun (Girianto, Widayati & Agusti, 2021).

Hasil jawaban posttest responden pada penelitian ini sesuai dengan teori tersebut. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan gejala pada indikator kuesioner HARS terutama terkait dengan pernyataan nomor 1 tentang perasaan yang dialami seperti rasa takut dan firasat buruk menunjukkan penurunan dari nilai rerata 2.12 menjadi 0.76. Jawaban dari pernyataan nomor 2 terkait ketegangan seperti rasa tegang, lesu, tidak bisa beristirahat dengan tenang, gemetar dan gelisah juga menunjukkan penurunan dari nilai rerata 2.04 menjadi 1.04. Pernyataan nomor 3 terkait ketakutan menjelang persalinan seperti takut ditinggal sendiri dan takut berada di ruangan gelap menunjukkan penurunan dari nilai rerata 0.56 menjadi 0.48. pernyataan nomor 5 terkait gangguan perhatian seperti sulit berkonsentrasi dan bingung menunjukkan penurunan dari nilai rerata 0.12 menjadi 0.00. Peryataan nomor 8 terkait gejala yang sering dialami menjelang persalinan seperti telinga berdengung, penglihatan kabur, merasa lemah dan pucat menunjukkan

penurunan dari nilai rerata 1.20 menjadi 0.96. Pernyataan nomor 9 terkait gejala yang sering dirasakan seperti merasa berdebar dan rasa lemah menunjukkan penurunan dari nilai rerata 0.96 menjadi 0.12. Pernyataan nomor 10 terkait gejala pernapasan seperti napas sesak dan sering menarik napas Panjang menunjukkan penurunan dari nilai rerata 0.40 menjadi 0.08. Pernyataan nomor 13 terkait hal yang dirasakan seperti pusing, mudah berkeringat, mulut kering dan bulu kuduk merinding menunjukkan penurunan dari nilai rerata 1.76 menjadi 1.60. Pernyataan nomor 14 terkait tingkah laku saat wawancara seperti gelisah, mengerutkan dahi, muka tegang dan tidak tenang menunjukkan penurunan dari nilai rerata 1.48 menjadi 0.60.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berasumsi bahwa kecemasan ibu hamil menjelang persalinan normal sesudah pemberian metode mengalami penurunan. Hal ini dikarenakan Butterfly hug dapat menumbuhkan perasaan positif dan rileks pada keadaan cemas serta membantu menjaga kestabilan emosi pada seseorang yang berada di bawah tekanan emosional.

3) Menganalisa pengaruh metode *butterfly hug* terhadap perubahan tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan normal.

Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan normal sebelum dan sesudah pemberian metode butterfly hug. Berdasarkan hasil data dari 25 responden, menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Hal tersebut dibuktikan dengan rerata nilai kecemasan pretest yaitu 19 (kecemasan sedang), dan pada saat posttest rerata nilai kecemasan turun menjadi 13.92 (kecemasan ringan).

Hasil uji normalitas dengan menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi pretest 0.606 dan posttest 0.904 atau lebih besar dari P-Value (> 0.05). Hasil uji statistik menggunakan uji Paired T Test menunjukkan bahwa hasil dari nilai signifikansi yaitu 0.000 atau kurang dari (< 0.05), hal ini menunjukkan bahwa

H1 diterima yang artinya ada pengaruh metode butterfly hug terhadap perubahan tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan normal.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri, Kurniawan & Listiyawati (2023) yang menunjukkan hasil nilai signifikansi 0.016 atau kurang dari (<0.05) sehingga terdapat pengaruh yang signifikan pemberian teknik butterfly hug terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Penelitian Naspuhah, Saprudin & Heriana (2022) juga menunjukkan bahwa terapi butterfly hug efektif menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi, dibuktikan dengan hasil uji Paired T Test diperoleh p-value sebesar 0,000 (<0.05).

Menurut Girianto, Widayati & Agusti (2021) Butterfly hug banyak digunakan oleh para psikiater sebagai metode untuk menurunkan tingkat kecemasan karena metode ini berfokus untuk menenangkan pasien.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya penurunan gejala psikologis kecemasan yang dialami ibu hamil setelah pemberian metode butterfly hug. Pada pretest pernyataan nomor 1 terkait dengan perasaan yang dialami, sebanyak 56% responden memperoleh skor 3 yang berarti mengalami rasa takut dan firasat buruk. Pada posttest, terdapat perubahan yaitu sebanyak 64% responden memperoleh skor 1 yang berarti responden sudah tidak mengalami rasa takut atau firasat buruk. Pada pretest pernyataan nomor 2 terkait dengan gejala ketegangan, sebanyak 48% responden memperoleh skor 2 yang berarti mengalami gejala tegang, gelisah, lesu, tidak bisa beristirahat dengan tenang. Pada posttest, sebanyak 94% responden memperoleh skor 1 yang berarti responden sudah tidak mengalami rasa tegang, lesu, gelisah atau gemetar.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berasumsi bahwa pemberian metode butterfly hug dapat menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan normal karena metode sederhana dan mudah dilakukan. Gerakan menepuk – nepuk dada sambil memeluk diri sendiri dan pemusatan pikiran dalam proses imajinasi dapat membantu mengalihkan perhatian seseorang terhadap rasa cemas sehingga pikiran menjadi lebih tenang dan rileks.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik Kesimpulan sebagai berikut: Tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan normal sebelum pemberian metode butterfly hug berada pada rerata nilai 19 dan termasuk dalam kecemasan sedang. Tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan normal sesudah pemberian metode *butterfly hug* berada pada rerata nilai 13.92 dan termasuk dalam kecemasan ringan. Ada pengaruh metode *butterfly hug* terhadap perubahan tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan normal dengan hasil uji statistik nilai signifikasinya 0.000 atau kurang dari (<0.05).

Bagi Instansi STIKES Bhakti Husada Madiun. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai standar operasional prosedur dalam institusi sebagai teknik untuk menurunkan kecemasan. Bagi tempat penelitian. Diharapkan metode *butterfly hug* dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam penanganan kecemasan pada pasien ibu hamil yang akan menghadapi persalinan normal di rumah sakit. Bagi responden. Peneliti menyarankan agar metode *butterfly hug* dapat dijadikan sebagai cara alternatif bagi responden untuk menurunkan tingkat kecemasan dengan mengulang metode beberapa kali sesuai dengan kebutuhan dan responden dapat melakukannya mulai dari awal fase laten sampai mendekati persalinan. Bagi peneliti selanjutnya. Diharapkan dengan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan normal. Peneliti juga menyarankan agar peneliti selanjutnya membandingkan metode *butterfly hug* dengan metode lain atau menggunakan desain penelitian yang berbeda.

DAFTAR RUJUKAN

- Aisyah, S., & Syarifatul, A. (2021). Dukungan Suami Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Bersalin Primigravida. *Health Journal*, 1, 12(1), 382–394.
Girianto, P. W. R., Widayati, D., & Agusti, S. S. (2021). *Butterfly Hug Reduce Anxiety on Elderly*. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 8(3), 295–300.
<https://doi.org/10.26699/jnk.v8i3.art.p295-300>

- Indah, I., Fidayanti, F., & Nadyah, N. (2019). Manajemen Asuhan Kebidanan Intranatal Pada Ny “N” dengan Usia Kehamilan Preterm di RSUD Syekh Yusuf Gowa Tanggal 01 Juli 2018. *Jurnal Midwifery*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.24252/jmw.v1i1.7531>
- Naspufah, M., Saprudin, A., & Heriana, Y. (2022). Terapi *Butterfly Hug* Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan Tahun 2022.
- Putri, L., Kurniawan, T., & Listianawati. (2023). Pengaruh *Metode Self Healing Dengan Teknik Butterfly Hug* Terhadap Kecemasan Pasien *Pre Operasi Caesarea* di RSUD Ibu Fatmawati Soekarno Surakarta. 1 –9. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Safitri, D., Caturini, E., & Sugiyarto. (2023). *The Effectiveness of Butterfly Hug in Reducing Anxiety Long-Distance Relationship (LDR) with Parents in Nursing Students*. *Basic and Applied Nursing Research Journal*, 4(1), 9–19. <https://doi.org/10.11594/banrj.04.01.02>
- Sari, S. M., Arini, D. M., & Arindari, D. R. (2023). Analisis Faktor-Faktor Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di BPM Ellna Palembang. *JURNAL SMART ANKe s*, 7(1), 25–37.
- Swardjana, K., (2022). *Konsep Pengetahuan Sikap Perilaku Persepsi Stress Kecemasan Nyeri Dukungan Sosial Kepatuhan Motivasi Kepuasan Pandemi Covid-19 Akses Layanan Kesehatan*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Wahyudi, E. K., Dasuki, D., & Anjarwati, A. (2022). *Scoping Review Hubungan Dukungan Suami Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Proses Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Health Sains*, 3(10), 1509–1517. <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i10.614>
- Wulansari, N. (2019). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea di Ruang Bersalin RSUD Kota Madiun*. Skripsi, STIKES Bhakti Husada Mulia, Madiun.
- Yusuf, A., Fitryasari, R., & Nihayati, E. A. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.