

## **Edukasi Terapi *Butterfly Hug* untuk Menurunkan Masalah Psikososial: Ansietas pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar**

**Akbar Harisa<sup>1</sup>, Suci Ahliyatul Muinra<sup>2</sup>, Andi Zafirah Fitri<sup>3</sup>, Miftahul Hidayah<sup>4</sup>, Rezky Awalya Ramadhani. NB<sup>5</sup>, Nur hikmah D<sup>6</sup>, Bulkis Rosyidi<sup>7</sup>, Yodang Yodang<sup>8\*</sup>**

<sup>1-6</sup>Prodi Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin Makassar  
Tamalanrea Indah, Kec. Tamalanrea, Kota Makassar, 90245, Sulawesi Selatan, Indonesia

<sup>7</sup>Puskesmas Tamalanrea Jaya

Jalan Perintis Kemerdekaan IV No.9, Kota Makassar, 90245, Sulawesi Selatan, Indonesia

<sup>8</sup>Prodi D3 Keperawatan, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Sembilanbelas November Kolaka  
Jalan Pemuda No. 339 Tahoa, Kolaka, 93514, Sulawesi Tenggara, Indonesia

\*Email Korespondensi: [yodang.usnkolaka@gmail.com](mailto:yodang.usnkolaka@gmail.com)

### **Abstract**

*Anxiety is a condition that needs attention. Excessive worry about activities or events that take place almost every day, for 6 months or more is a frequent psychosocial problem, generally in adolescence to adulthood. Anxiety can be caused by various internal and external factors such as family history, history of trauma. Some people do not know how to deal with the anxiety they experience. For this reason, we from Hasanuddin University Nurse Profession Students, are trying to hold counseling regarding how to deal with anxiety with butterfly hug therapy in the work area of the Tamalanrea Jaya Makassar Health Center. This activity aims to increase public knowledge in dealing with anxiety experienced. The method used is a demonstration using leaflets and banners as reading material that can add to the public's insight regarding anxiety and butterfly hug relaxation technique. The results achieved from this counseling activity are that the community understands, understands, and can explain correctly related to psychosocial problems, namely anxiety and how to handle them with the butterfly hug relaxation technique.*

**Keywords:** *anxiety, butterfly hug, counseling*

### **ABSTRAK**

Kecemasan menjadi salah satu kondisi yang perlu diperhatikan. Kekhawatiran yang berlebih terhadap sejumlah aktivitas atau peristiwa yang berlangsung hampir setiap hari, selama 6 bulan atau lebih merupakan masalah psikososial yang sering terjadi, umumnya pada usia remaja hingga dewasa. Kecemasan dapat disebabkan oleh berbagai faktor internal dan eksternal seperti riwayat keluarga, riwayat trauma. Beberapa masyarakat belum mengetahui cara mengatasi kecemasan yang dialami. Untuk itu, kami dari Mahasiswa Profesi Ners Universitas Hasanuddin berupaya untuk mengadakan penyuluhan terkait cara mengatasi kecemasan dengan terapi *butterfly hug* (pelukan kupu-kupu) di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya Makassar. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam mengatasi kecemasan yang dialami. Metode yang digunakan adalah demonstrasi dengan media *leaflet* dan *banner* sebagai bahan bacaan yang bisa menambah wawasan masyarakat terkait kecemasan dan terapi relaksasi *butterfly hug*. Hasil yang dicapai dari kegiatan penyuluhan ini, yaitu masyarakat mengerti, memahami, dan dapat menjelaskan dengan benar terkait masalah psikososial yakni kecemasan serta cara penanganannya dengan teknik relaksasi *butterfly hug*.

**Kata Kunci :** *butterfly hug, kecemasan, penyuluhan*

## PENDAHULUAN

Ansietas merupakan perasaan takut atau ketakutan yang tidak dapat dijelaskan dan merupakan respon dari stimulus internal dan eksternal yang memiliki tanda dan gejala perilaku, afektif, kognitif dan fisik. Pelayanan kesehatan jiwa di komunitas merupakan bagian integral dari pelayanan kesehatan secara umum. Pelayanan kesehatan jiwa juga bukan hanya ditujukan kepada klien gangguan atau klien risiko seperti pada klien hipertensi, tetapi mencakup semua lapisan masyarakat termasuk individu yang sehat dengan harapan akan tercapai hidup sehat secara fisik dan psikososial.<sup>8</sup>

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kecemasan dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal<sup>1</sup>. Kecemasan merupakan kekhawatiran yang berlebih terhadap sejumlah aktivitas atau peristiwa yang berlangsung hampir setiap hari, selama 6 bulan atau lebih. Penyakit ini sering terjadi, dimana sekitar 3-5 orang dewasa pernah mengalaminya dan 2 kali lebih sering terjadi pada wanita. Pada umumnya penyakit ini terjadi berawal dari anak-anak atau remaja. Kondisi penderita, kondisi ini penderita kerap mengalami stress dan menetap selama bertahun-tahun<sup>2</sup>.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2020 kecemasan merupakan penyebab utama dari ketidakmampuan seorang individu di seluruh dunia dan gangguan psikiatri akan menyumbang sekitar 15% dari angka kesakitan global. Amerika telah kehilangan setiap tahunnya uang sejumlah 80 miliar dolar akibat ketidakproduktifan yang dikarenakan menderita gangguan psikiatri<sup>3</sup>. Penelitian di Inggris pada dua kelompok masyarakat yaitu masyarakat kulit putih dan masyarakat keturunan Afrika didapatkan gangguan kecemasan pada kulit putih lebih besar yaitu 9% dibandingkan dengan keturunan Afrika yang memiliki persentase sebesar 3%<sup>4</sup>.

Di Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional seperti gangguan kecemasan dan depresi sebesar 6% dari populasi yang berumur >15 tahun. Sedangkan di Sumatera Barat prevalensi gangguan kecemasan yaitu sebanyak 4,5% dari populasi yang berumur >15 tahun<sup>5</sup>. Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan di Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar banyak warga yang mengalami kecemasan. Warga yang mengalami kecemasan tersebut dikarenakan kurang pengetahuan informasi mengenai kondisi penyakit yang diderita. Selain itu, warga yang mengalami kecemasan belum tahu bagaimana cara mengatasi kecemasan yang dialami. Dampak yang dapat terjadi jika kecemasan tidak ditangani segera yaitu ketidakmampuan berfokus atau tidak mampu menyelesaikan masalah, kesulitan berpikir, kesulitan mengambil keputusan bahkan mengalami gangguan adaptif dan mempengaruhi interaksi sosial dengan orang lain.

## METODE

Untuk dapat menjalankan kegiatan penyuluhan ini, maka diperlukan tahapan metode pelaksanaan yang terstruktur. Berikut ini metode pelaksanaan Penyuluhan *Butterfly hug* untuk mengatasi kecemasan di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya, Makassar.

### 1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, perizinan kegiatan dilakukan di lobi pendaftaran Puskesmas Tamalanrea Jaya. Preseptor institusi dan preseptor lahan berkoordinasi dengan mahasiswa dalam mempersiapkan bahan-bahan dan peralatan yang dibutuhkan dalam melakukan penyuluhan. Kemudian mahasiswa memasang *banner*, menyebarkan *leaflet* dan mendampingi peserta menanyakan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian materi dan demonstrasi.

## 2. Tahap Pelaksanaan

### a. Penyuluhan

Mahasiswa menyampaikan materi terkait edukasi teknik relaksasi *butterfly hug* dalam mengatasi kecemasan terhadap peserta yang ingin melakukan pemeriksaan di poli. Konten materi penyuluhan menjelaskan tentang definisi, faktor, tanda dan gejala, perilaku seseorang yang mengalami kecemasan, tingkat kecemasan dan penanganannya. Selain itu, mahasiswa juga menyampaikan teknik *butterfly hug* saat terjadi kecemasan.

Penyuluhan tentang cara mengatasi kecemasan dengan teknik *butterfly hug*, dilaksanakan di area lobi poli Puskesmas Tamalanrea Jaya pada Sabtu, 17 Juni 2023 yang diikuti oleh 10 warga sekitar yang ingin memeriksakan kesehatannya.

### b. Demonstrasi

Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan praktek langsung oleh pemateri dalam menurunkan kecemasan yang baik dan benar. Dalam hal ini pemateri mempraktikkan langsung oleh dirinya sendiri dan beberapa fasilitator yang mendampingi peserta agar pemahaman yang nantinya peserta dapatkan bisa dipraktikkan dalam kesehariannya apabila terjadi kecemasan. Pemberian materi demonstrasi terapi *butterfly hug* dinilai penting karena individu yang mengalami gangguan kecemasan dapat memperlihatkan perilaku yang tidak lazim seperti panik tanpa alasan, takut yang tidak beralasan terhadap objek atau kondisi kehidupan, melakukan tindakan berulang-ulang tanpa dapat dikendalikan, mengalami kembali peristiwa yang traumatik, atau rasa khawatir yang tidak dapat dijelaskan atau berlebihan.<sup>1</sup>

## 3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Mahasiswa melakukan pemantauan dengan memberikan pertanyaan seputar materi mengenai kecemasan kepada peserta kegiatan penyuluhan sekaligus menilai peningkatan evaluasi pada peserta. Antusiasme peserta dapat terlihat dari respon menjawab pertanyaan yang diajukan dan mempraktikkan ulang cara terapi *butterfly hug*.

Selain itu, leaflet juga kami bagikan ke peserta dan banner dipasang di dekat pintu masuk Puskesmas agar masyarakat yang datang dapat melihat dan sekaligus menambah wawasan terkait kecemasan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 17 Juni 2023 yang diikuti oleh 10 warga sekitar Tamalanrea Jaya. Sesuai dengan metode pelaksanaan yang telah dipaparkan sebelumnya, kegiatan penyuluhan dilakukan melalui pemaparan materi mengenai kecemasan dan demonstrasi terapi *butterfly hug*.

Adapun distribusi frekuensi karakteristik responden peserta penyuluhan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=10)

| Karakteristik responden | n  | %     | Mean | Min-Max |
|-------------------------|----|-------|------|---------|
| Usia                    | 10 |       | 31.9 | 14-52   |
| Jenis Kelamin           |    |       |      |         |
| Laki-laki               | 0  | 0     |      |         |
| Perempuan               | 10 | 100.0 |      |         |
| Gangguan Psikososial    |    |       |      |         |
| Ansietas                | 8  | 80.0  |      |         |
| Harga Diri Rendah       | 0  | 0     |      |         |
| Ketidakberdayaan        | 1  | 10.0  |      |         |
| Gangguan Citra Tubuh    | 0  | 0     |      |         |
| Keputusasaan            | 0  | 0     |      |         |
| Tidak ada               | 1  | 10.0  |      |         |

Ket : n=frekuensi, %=persentase

Berdasarkan distribusi karakteristik responden pada tabel 1, menunjukkan bahwa jumlah responden yang mengikuti penyuluhan sebanyak 10 orang dengan rerata usia 31 tahun, dengan usia paling muda 14 tahun dan usia paling tua 52 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, semua responden berjenis kelamin perempuan (100%). Selain itu, responden yang memiliki gangguan psikososial kecemasan/ansietas sebanyak 8 orang (80%). Ketidakberdayaan 1 orang (10 %), dan tidak memiliki keluhan apapun sebanyak 1 orang (10%).

Hasil dari evaluasi yang dilakukan setelah pemberian materi terkait terapi Butterfly hug, mayoritas pasien merasa lebih rileks dan mampu mengikuti demonstrasi yang dilakukan oleh pemateri. Antusiasme peserta dapat terlihat dari respon peserta yang mampu menjelaskan ulang terkait materi yang telah diberikan. Berikut dokumentasi media dari penyuluhan.



Gambar 1. Media penyuluhan

Penyuluhan dilakukan dengan cara menyampaikan materi terkait edukasi teknik relaksasi *butterfly hug* dalam mengatasi kecemasan terhadap peserta yang ingin melakukan pemeriksaan di poli. Konten materi penyuluhan menjelaskan tentang definisi kecemasan, tanda dan gejala kecemasan, tingkatan kecemasan, definisi *butterfly hug*, dan cara melakukan *butterfly hug*. Berikut dokumentasi ketika penyampaian materi.



Gambar 2. Penyampaian Materi

Demonstrasi dilakukan dengan mahasiswa langsung menjelaskan dan mempraktekkan tahap demi tahap cara melakukan *butterfly hug* yang baik dan benar. Kemudian pada tahap selanjutnya mahasiswa melakukan cara *butterfly hug* bersama-sama dengan peserta penyuluhan. Berikut dokumentasi demonstrasi cara melakukan teknik *butterfly hug* untuk mengurangi ansietas.



Gambar 3. Demonstrasi terapi *butterfly hug*

Gambar 4. Roleplay terapi *butterfly hug*

Evaluasi kegiatan penyuluhan dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan mengenai materi kecemasan dan bagaimana cara melakukan teknik *butterfly hug* untuk menurunkan kecemasan. Antusiasme peserta dapat dilihat dari adanya respon menjawab pertanyaan yang diajukan dan keinginan untuk melakukan *roleplay* terapi *butterfly hug*. Berikut dokumentasi *roleplay* yang dilakukan peserta.

*Butterfly hug* merupakan salah satu intervensi alternatif yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan yang dilakukan dengan cara menyilangkan kedua tangan di dada kemudian menepuk-nepukkan kedua tangan seperti kepakan sayap kupu-kupu.<sup>2</sup> *Butterfly hug* telah terbukti memiliki dampak positif pada berbagai faktor seperti stres, kecemasan, tehnik tersebut merupakan bentuk terapi yang juga dipercaya meningkatkan rasa percaya diri serta reward untuk berterima kasih kepada diri sendiri yang sudah mampu menghadapi banyak hal dalam segala proses kehidupan ini.<sup>3</sup>

Berdasarkan hasil pendidikan kesehatan yang dilakukan didapatkan pengetahuan masyarakat berada dalam kategori baik setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang

mengatasi kecemasan dengan *butterfly hug*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menggambarkan bahwa setelah dilakukan edukasi *butterfly hug* diperoleh adanya peningkatan terkait pemahaman pada murid kelas X IPA MAN 2 Surakarta tentang teknik *butterfly hug* yang diajarkan<sup>7</sup>. Adapun dalam hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 60.7% perawat yang mengalami tingkat stres ringan, sebagian besar respondennya menurun tingkat stresnya setelah dilakukan intervensi *Butterfly hug*<sup>7</sup>. Responden yang telah dilakukan intervensi mengemukakan lebih merasa nyaman dan lega sehingga lebih siap dan senang untuk melakukan pekerjaan, semakin terpacu untuk lebih maksimal dalam bekerja.

Penelitian mengenai Terapi *butterfly hug* yang diberikan sebanyak 3 kali dalam 3 hari berturut-turut selama 10 menit setiap pertemuan, dapat memberikan efek relaksasi dalam penyusunan skripsi yang terasa berat pada mahasiswa keperawatan yang mengalami kecemasan. Hampir semua mahasiswa yang telah melakukan terapi *butterfly hug* mengalami penurunan kecemasan yang bermakna dibandingkan sebelum dilakukan terapi *butterfly hug* kondisi meditatif ringan yang sudah diketahui dapat mengurangi tingkat stress dalam tubuh<sup>8</sup>. Tubuh mereka akan menjadi rileks, dan secara cepat akan merasa lebih baik. kecemasan. Hampir semua mahasiswa yang telah melakukan terapi *butterfly hug* mengalami penurunan kecemasan yang bermakna dibandingkan sebelum dilakukan terapi *butterfly hug*. Peneliti menyimpulkan bahwa prosedur *butterfly hug* dengan teknik sentuhan ternyata dapat menurunkan kecemasan yang dirasakan karena prosesi *selfhealing* dengan sentuhan membuat seseorang dalam kondisi meditatif ringan yang sudah diketahui dapat mengurangi tingkat stress dalam tubuh. Tubuh mereka akan menjadi rileks, dan secara cepat akan merasa lebih baik.

Penelitian yang dilakukan pada lansia yang berada di UPT PSTW Jombang-Kediri menunjukkan terdapat 50% responden mengalami penurunan tingkat kecemasan lansia dari kecemasan berat turun menjadi sedang, begituan juga setengah dari respon mengalami penurunan kecemasan sedang menjadi ringan<sup>9</sup>. Berdasarkan dari hasil wawancara lansia UPT PSTW bahwa mereka merasa nyaman saat melakukan terapi *Butterfly hug* sehingga keluhan cemas perlahan-lahan hilang. Selain itu, keuntungan terapi *Butterfly hug* ini adalah dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja serta yisak membutuhkan waktu yang banyak.

Menurut *Association for Comprehensive Energy Positive* bahwa cara ini juga dapat membuat hati menjadi nyaman, mengontrol emosi serta dapat menyeimbangkan otak kanan dan kiri. Pemberian intervensi terapi *Butterfly hug* membuat seseorang menjadi rileks, menimbulkan rasa percaya diri dan aman, melepaskan rasa gembira dan sedih, melepaskan rasa sakit dan menurunkan tingkat kecemasan, sehingga dapat menyebabkan penurunan kecemasan<sup>10</sup>. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi *butterfly hug* efektif terhadap tingkat kecemasan pada pasien di Puskesmas Tamalanrea Jaya, Makassar.

## KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan terapi *butterfly hug* untuk menurunkan kecemasan merupakan kegiatan yang penting dilakukan dalam membantu menambah literasi kesehatan masyarakat, khususnya di wilayah kerja Tamalanrea Jaya. Kegiatan ini meliputi pemaparan materi mengenai kecemasan dan demonstrasi terapi *butterfly hug* dengan menggunakan media *leaflet* dan *banner* sebagai bahan bacaan masyarakat. Kegiatan ini bertujuan memberikan informasi dan menambah wawasan kepada masyarakat yang datang berobat ke Puskesmas Tamalanrea Jaya mengenai cara menangani kecemasan dengan teknik relaksasi *butterfly hug*.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Stuart GW, Sundeen S. Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta: Elsevier; 2016. [http://pustaka.poltekkes-pdg.ac.id:80/images/docs/KESEHATAN\\_JIWA\\_2.jpg.jpg](http://pustaka.poltekkes-pdg.ac.id:80/images/docs/KESEHATAN_JIWA_2.jpg.jpg)
2. Fatmawati F, Ahmad NF. Kecemasan Masyarakat di Tengah Pandemi Covid-19. Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO). 2021 Nov 30;2(2):56-61.
3. Murtiwiidayanti SY, Ikawati I. Kecemasan Masyarakat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. Sosio Konsepsia: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial. 2021 Sep 14;10(3).
4. Suara E, Retnaningsih D. Efektifitas Eye Movement Desensitization and Reprocessing Butterfly Hugs sebagai Self Healing untuk Stres Kerja Perawat. Jurnal Keperawatan. 2023 Jun 8;15(4):1573-80.
5. Diferiansyah O, Septa T, Lisiswanti R. Gangguan cemas menyeluruh. Jurnal Medula. 2016 Aug 1;5(2):63-8.
6. Pristianto A, Tyas RH, Muflikha IA, Ningsih AF, Vanath IL, Reyhana FN. Deep Breathing dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta. Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat. 2022 Nov 1;3(1):36-46.
7. Martini NL, Nerta IW, Sena IG. Pengaruh Meditasi Memaafkan Terhadap Peningkatan Life Satisfaction Dengan Mengembangkan Konsep Diri, Regulasi Emosi, dan Aktualisasi Diri Pada Ibu Rumah Tangga di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung. Jurnal Yoga dan Kesehatan. 2022 Sep 26;5(2):199-214.
8. Naspufah M. *Pengaruh Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan Tahun 2022* (Skripsi, STIKes Kuningan).
9. Girianto PW, Widayati D, Agusti SS. Butterfly Hug Reduce Anxiety on Elderly. Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery). 2021 Dec 26;8(3):295-300.
10. Zaini M. Asuhan keperawatan jiwa masalah psikososial di pelayanan klinis dan komunitas. Deepublish; 2019 Apr 17.