



Efektifitas Pemberian Terapi Butterfly Hug Dan Aromaterapi Lavender Pada Pasien Dengan Ansietas Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga

Firmawati ¹, Nur Uyuun I. Biahimo ¹, Maryam Kau ¹

¹ Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:

mayakau6@gmail.com

firmawatiumgo@gmail.ac.id

ABSTRACT

Background: The identification of anxiety disorders that often appear, signs and symptoms that often appear are feeling confused, feeling worried about the conditions faced, difficulty concentrating, restlessness, difficulty sleeping, panic and difficulty concentrating, one of the signs that often appears is a feeling of panic and tightness in the chest so that people have difficulty breathing. If anxiety is not resolved it will cause further psychological problems such as depression which can trigger suicidal behavior, anxiety can be treated with non-pharmacological actions such as butterfly hug and lavender aromatherapy. this study aims to analyze the effectiveness of giving butterfly hug therapy and lavender aromatherapy to patients with anxiety in the work area of the telaga public health center.

Methods: This article used a quasi-experimental design using a two-group pre-test post-test design. The population in this study was 22 respondents. Data collection techniques were carried out by interviews and questionnaires. Sampling was carried out by purposive sampling for samples by considering inclusion and exclusion criteria.

Results: Based on the Statistical Test Results, it was found that anxiety before the intervention had a mean or average value of 2.62 and an SD or standard deviation value of 0.518 with a mean or average value, while after the intervention the mean or average value was 1.75 and an SD or standard deviation value of 0.463 with a mean difference before and after of 0.87. The significant value or Pvalue before and after the butterfly hug therapy and lavender aromatherapy intervention was 0.000 < 0.05

Conclusion: which means that the provision of combination therapy of butterfly hugs and lavender aromatherapy is effective for anxiety patients in the Telaga Health Center work area with a significance value or PValue of 0.000 < 0.05.

Keywords:

Effectiveness, Butterfly Hug, Lavender Aroma, Anxiety

PENDAHULUAN

Ansietas atau kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki obyek yang spesifik. Kecemasan dapat dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal. Sedangkan gangguan kecemasan adalah sekelompok kondisi yang memberi gambaran penting tentang kecemasan yang berlebihan biasanya disertai respons perilaku, emosional dan fisiologis. 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 traumatis, atau rasa khawatir yang tidak dapat dijelaskan atau berlebihan (Pristianto, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) diperkirakan sekitar 280 juta penduduk yang menderita akibat mengalami cemas dan depresi dan lebih dari 700 ribu orang bunuh diri setiap tahunnya dimana bunuh diri menempati 4 teratas penyebab kematian untuk rentang umur 15-29 tahun. Meskipun ada pengobatan untuk gangguan mental lebih dari 75% penderita dari negara menengah dan sedang tidak mendapat pengobatan (WHO, 2021).

Menurut Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) yang dilakukan pemeriksaan kepada 14,988 orang sejak tahun 2020-2022 ditemukan hasil peningkatan masalah psikologis yang terus meningkat setiap tahunnya yaitu 70,7% memiliki masalah psikologis pada tahun 2020, 80,4% memiliki masalah psikologis pada tahun 2021 dan 82,5% memiliki masalah psikologis pada tahun 2022. Untuk masalah cemas terdapat 68,8% memiliki masalah cemas pada tahun 2020, 76,1% memiliki masalah cemas pada tahun 2021 dan 75,8% memiliki masalah cemas pada tahun 2022. Untuk masalah depresi 69,3% memiliki masalah depresi pada tahun 2020, 77,2% memiliki masalah depresi pada tahun 2021 dan memiliki masalah depresi pada tahun 2022 (PDSKJI, 2022).

Menurut data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2023 didapatkan prevalensi masalah kecemasan di Provinsi Gorontalo sebanyak 190 orang dengan Kabupaten Pohuwato yang tertinggi yaitu sebanyak 60 orang, disusul dengan Kabupaten Gorontalo sebanyak 54 orang, kemudian Kabupaten Boalemo sebanyak 40 orang, Kabupaten Bone Bolango sebanyak 18 orang, Kota Gorontalo sebanyak 14 orang dan yang terakhir atau paling sedikit yaitu Kabupaten Gorontalo Utara

sebanyak 4 orang. Sedangkan di Puskesmas Telaga sendiri diketahui bahwa terdapat 23 pasien yang mengalami cemas dan depresi sejak bulan Januari hingga Juli tahun 2024 (PKM Telaga, 2024).

Ketika seseorang merasakan kecemasan, terdapat tanda gejala yang muncul seperti merasa bingung, merasa khawatir dengan kondisi yang dihadapi, sulit berkonsentrasi, gelisah, sulit tidur, panik dan sulit berkonsentrasi, salah satu tanda yang sering muncul yaitu perasaan panik dan sesak di dada sehingga orang menjadi kesulitan saat bernafas. Jika kecemasan tidak teratasi akan menimbulkan masalah psikologis lebih lanjut seperti depresi yang bisa memicu perilaku bunuh diri, kecemasan dapat ditangani dengan tindakan nonfarmakologi seperti *butterfly hug* dan aroma terapi lavender (Artaguna, 2022).

Butterfly hug merupakan salah satu metode terapi dengan memberikan saran kepada diri sendiri agar merasa lebih baik, metode *butterfly hug* juga terbukti dapat meningkatkan kadar oksigen dalam darah dan dapat membuat kita lebih tenang. *Butterfly hug* (BH) adalah metode Stimulasi Bilateral (BLS) seperti gerakan mata atau ketukan untuk memproses ulang traumatis bagi individu atau kelompok untuk menenangkan diri. Teknik menenangkan yang baik dapat mengurangi kecemasan maupun tingkat stress, sehingga rasa cemas dan khawatir bisa meredah serta stress, melakukan teknik *butterfly hug* selama 10-30 menit dapat mengatasi kecemasan seseorang (Ramdhani, 2023).

Selain *butterfly hug* yang dapat mengatasi kecemasan, aroma terapi lavender juga memiliki kemampuan untuk menenangkan sehingga sangat baik digunakan dalam penanganan kecemasan. Aromaterapi merupakan salah satu terapi pengobatan komplementer teknik non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan dengan menggunakan bau-bauan minyak esensial aromaterapi. Salah satu jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan yaitu lavender. Minyak lavender telah digunakan sejak dulu sebagai salah satu jenis pengobatan karena sifatnya yang menenangkan, merangsang tidur, efek anxiolytic (anti kecemasan) dan efek psikologis lainnya (Atsumi, 2017).

Kombinasi antara *butterfly hug* dan aroma terapi lavender sangat cocok untuk mengatasi kecemasan dimana *butterfly hug* dilakukan dengan gerakan mata atau ketukan untuk memproses ulang traumatis bagi individu atau kelompok untuk menenangkan diri. Teknik ini menenangkan yang baik dapat mengurangi kecemasan maupun tingkat stres. Sedangkan aroma

terapi lavender diberikan dengan cara menghirup aroma dari lavender dimana efek dari aromaterapi lavender dapat memberikan rasa tenang, sehingga dapat digunakan sebagai penanganan kecemasan dan stress (Taramun, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Pristianto (2022) dengan judul *deep breathing* dan *butterfly hug*: teknik mengatasi kecemasan pada siswa MAN 2 Surakarta. Pemberian edukasi yaitu membuktikan bahwa teknik *deep breathing* dan *butterfly hug* efektif digunakan ketika sedang cemas. Penelitian yang dilakukan oleh Taramun (2024) dengan judul efektifitas aromaterapi lavender dalam menurunkan tingkat ansietas pasien pre operasi: Pemberian aromaterapi lavender secara inhalasi dengan dihirup terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan. Dari latar belakang masalah diatas maka peneliti telah tertarik untuk meneliti tentang “Efektifitas pemberian terapi *butterfly hug* dan aromaterapi lavender pada pasien dengan ansietas di wilayah kerja Puskesmas Telaga”.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan quasy experiment dengan menggunakan rancangan two group pra-test post-test. Populasi pada penelitian ini berjumlah 22 responden. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan kuesioner. Pengambilan sampel secara purposive sampling untuk sampel dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi.

HASIL

Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 11 responden yang diteliti pada kelompok intervensi, jumlah usia responden yang terbanyak yaitu 30-40 tahun sebanyak 6 responden dengan presentasi 54,5% sedangkan jumlah usia yang sedikit yaitu 61-70 tahun sebanyak 1 responden dengan presentase 9,1%. Pada karakteristik jenis kelamin yang terbanyak yaitu perempuan sebanyak 10 responden dengan presentasi 90,9% sedangkan jenis kelamin yang sedikit yaitu laki-laki sebanyak 1 responden dengan presentase 9,1% Karakteristik pendidikan yang terbanyak yaitu pendidikan SMA sebanyak 8 responden dengan presentasi 72,7% sedangkan pendidikan yang sedikit yaitu SD sebanyak 1 responden dengan presentase 9,1%. Sedangkan karakteristik pekerjaan terbanyak yaitu IRT sebanyak 10 responden dengan presentasi 90,1% dan yang terendah yaitu petani sebanyak 1 responden dengan presentase 9,1%.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	N	%	N	%
Umur				
30-40 Tahun	6	54.5	8	72.7
41-50 Tahun	2	18.2	2	18.2
51-60 Tahun	2	18.2	1	9.1
61-70 Tahun	1	9.1	0	0
Jenis Kelamin				
Laki-laki	1	9.1	3	27.3
Perempuan	10	90.9	8	72.7
Pendidikan				
SD	1	9.1	3	27.3
SMP	2	18.2	3	27.3
SMA	8	72.7	5	45.4
Pekerjaan				
IRT	10	90.9	7	63.6
Petani	1	9.1	1	9.1
Wiraswasta	0	0	2	18.2
Tidak bekerja	0	0	1	9.1
Total	11	100	11	100

Sumber: Data Primer

Karakteristik usia responden pada kelompok kontrol yang terbanyak yaitu 30-40 tahun sebanyak 8 responden dengan presentasi 72,7% sedangkan jumlah usia yang sedikit yaitu 51-60 tahun sebanyak 1 responden dengan presentase 9,1%. Karakteristik jenis kelamin yang terbanyak yaitu perempuan sebanyak 8 responden dengan presentasi 72,7% sedangkan jenis kelamin yang sedikit yaitu laki-laki sebanyak 3 responden dengan presentase 27,3%. Karakteristik pendidikan yang terbanyak yaitu pendidikan SMA sebanyak 5 responden dengan presentasi 45,4% sedangkan pendidikan yang sedikit yaitu SD dan SMP masing-masing sebanyak 3 responden dengan presentase 27,3%. Karakteristik pekerjaan yang terbanyak yaitu IRT sebanyak 7 responden dengan presentasi 63,6% dan yang terendah yaitu tidak bekerja sebanyak 1 responden dengan presentase 9,1%.

Analisa Univariat

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa *ansietas* yang dialami sebelum diberikan terapi *butterfly hug* dan aromaterapi lavender terbanyak yaitu *ansietas* sedang sebanyak 7 orang dengan presentase 63,6% dan yang terendah yaitu *ansietas* ringan sebanyak 4 orang dengan presentase 36,4%. Sedangkan *ansietas* yang dialami sesudah diberikan terapi *butterfly hug* terbanyak yaitu *ansietas* ringan sebanyak 8 orang dengan presentase

72,7% dan yang terendah yaitu tidak ada gejala *ansietas* sebanyak 3 orang dengan presentase 27,3%. Pada pemberian intervensi aromaterapi lavender yang tertinggi yaitu *ansietas* ringan sebanyak 9 orang dengan presentase 81,8% dan yang terendah yaitu tidak ada gejala sebanyak 2 orang dengan presentase 18,2%. Intervensi dilakukan selama 5-15 menit sebanyak 1x sehari.

Tabel 2. Ansietas Pretest

Variabel	Kelompok Intervensi (<i>butterfly hug</i>)		Kelompok Intervensi (aromaterapi lavender)		Kelompok Kontrol	
	N	%	N	%	N	%
Ansietas pretest						
Ringan	4	36.4	4	36.4	5	45.5
Sedang	7	63.6	7	63.6	4	36.4
Berat	0	0	0	0	2	18.2
Ansietas posttest						
Tidak ada gejala	3	27.3	2	18.2	0	0
Ringan	8	72.7	9	81.8	5	45.5
Sedang	0	0	0	0	4	36.4
Berat	0	0	0	0	2	18.2
Total	11	100	11	100	11	100

Sumber: Data Primer

Analisa bivariat

Berdasarkan dengan hasil uji normalitas diketahui bahwa *ansietas pretest* pada *kolmogorov smirnov* nilai signifikan diperoleh sebesar 0,000 sedangkan pada *shapiro wilk* nilai signifikan diperoleh sebesar 0,000. *Ansietas posttest* pada *kolmogorov smirnov* nilai signifikan diperoleh sebesar 0,000 sedangkan pada *shapiro wilk* nilai signifikan diperoleh sebesar 0,000, dari hasil uji normalitas data diketahui bahwa data dalam penelitian ini dapat dikatakan bahwa data berdistribusi tidak normal atau nilai propabilitas $<0,05$. Berdasarkan hasil uji normalitas, maka uji analisis bivariat yang digunakan yaitu pada kelompok intervensi yaitu *wilcoxon* karena data berdistribusi tidak normal.

Tabel 3. Efektivitas Pemberian Terapi Butterfly Hug pada Pasien Dengan Ansietas di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga

Ansietas	N	Mean	MoD	SD	P-Value
Pretest intervensi	11	2.64		0.505	
Posttest intervensi	11	1.73	0,91	0.467	0.002

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 3 diatas *ansietas* sebelum pemberian intervensi nilai mean atau rata-rata 2,64 dan nilai SD atau standar deviation 0,505 sedangkan pada nilai sesudah diberikan intervensi nilai mean atau rata-rata 1,73 dan nilai SD atau standar deviation 0,467 dengan selisih rata-rata atau *mean of difference* antara sebelum dan sesudah yaitu 0,91. Nilai signifikan atau nilai Pvalue sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi *butterfly hug* yaitu $0,002 < 0,05$ yang artinya pemberian terapi *butterfly hug* efektif pada pasien dengan ansietas di wilayah kerja Puskesmas Telaga.

Tabel 4. Efektivitas Pemberian Aromatherapy Lavender pada Pasien Dengan Ansietas di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga

Ansietas	N	Mean	MoD	SD	P-Value
Pretest intervensi	11	2.64		0.505	
Posttest intervensi	11	1.82	0,82	0.405	0.003

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4 diatas *ansietas* sebelum pemberian intervensi nilai mean atau rata-rata 2,64 dan nilai SD atau standar deviation 0,505 sedangkan pada nilai sesudah diberikan intervensi nilai mean atau rata-rata 1,82 dan nilai SD atau standar deviation 0,405 dengan selisih rata-rata atau *mean of difference* antara sebelum dan sesudah yaitu 0,82. Nilai signifikan atau nilai Pvalue sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromatherapy lavender yaitu $0,003 < 0,05$ yang artinya pemberian aromatherapy lavender efektif pada pasien dengan ansietas di wilayah kerja Puskesmas Telaga.

Tabel 5. Efektivitas Pemberian Kombinasi Terapi Butterfly Hug dan Aromatherapy Lavender Pada Pasien Dengan Ansietas di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga

Ansietas	N	Mean	MoD	SD	P-Value
Intervensi <i>butterfly hug</i>	11	2.62		0.518	
Intervensi aromaterapi lavender	11	1.75	0,87	0.463	0.000

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 5 diatas *ansietas* sebelum pemberian intervensi nilai mean atau rata-rata 2,62 dan nilai SD atau standar deviation 0,518 dengan nilai sedangkan pada nilai sesudah diberikan intervensi nilai mean atau rata-rata 1,75 dan nilai SD atau standar deviation 0,463 dengan selisih rata-rata atau *mean of difference* antara sebelum dan sesudah yaitu 0,87. Nilai signifikan atau nilai Pvalue sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi *butterfly hug* dan aromaterapi lavender yaitu $0,000 < 0,05$ yang artinya pemberian kombinasi terapi

butterfly hug dan aromaterapi lavender efektif pada pasien dengan ansietas di wilayah kerja Puskesmas Telaga.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat Pre Test Kelompok Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan terapi *butterfly hug* dan aromaterapi lavender sebanyak 7 orang pasien mengalami *ansietas* sedang, dengan menggunakan kuisioner HARS diketahui bahwa pasien mengalami beberapa gejala tingkat ringan dan sedang pada pernyataan seperti takut akan pikiran sendiri, gelisah, takut saat ditinggal sendiri, sukar masuk tidur, sulit konsentrasi, perasaan berubah-ubah sepanjang hari, sakit dan nyeri di otot-otot, sering menarik napas, gangguan pencernaan, sering buang air kecil, mudah berkeringat dan tidak tenang.

Sedangkan sebanyak 4 orang pasien mengalami *ansietas* ringan sebelum diberikan terapi *butterfly hug* dan aromaterapi lavender, dengan menggunakan kuisioner HARS diketahui bahwa pasien mengalami beberapa gejala tingkat ringan pada pernyataan seperti muka merah atau pucat, takut akan pikiran sendiri, gelisah, takut saat ditinggal sendiri, sukar masuk tidur, sulit konsentrasi, perasaan berubah-ubah sepanjang hari, sakit dan nyeri di otot-otot, sering menarik napas, gangguan pencernaan, sering buang air kecil, mudah berkeringat dan tidak tenang.

Ansietas merupakan kebingungan atau kekawatiran pada sesuatu yang terjadi dengan penyebab tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan ketidakberdayaan sebagai hasil penilaian terhadap suatu obyek. Ansietas merupakan keadaan emosi yang dirasakan secara subyektif dengan obyek tidak jelas dan terlihat dalam hubungan interpersonal. Setiap orang pernah mengalami ansietas sehingga ansietas bukanlah hal yang asing dalam hidup manusia. Ansietas merupakan masalah kesehatan jiwa yang masuk dalam kelompok gangguan mental emosional (Livana, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Wijaya (2023) dengan judul tingkat depresi dan ansietas pada usia produktif. Hasil penelitian menunjukkan penderita ansietas ringan terbanyak pada jenis kelamin perempuan sebanyak 2 orang (13,3%), ansietas sedang terbanyak berjumlah 4 orang pada jenis kelamin perempuan (26,7%), ansietas berat sebanyak 5 orang pada kedua jenis kelamin yaitu laki-laki (41,7%) dan perempuan (33,3%), ansietas sangat berat pada jenis kelamin perempuan sebanyak 3 orang (20%).

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa ansietas yang dialami oleh sebagian besar

ansietas sedang, biasanya ansietas terjadi karena terdapat perasaan takut atau karena adanya ancaman terhadap integritas diri, meliputi ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar; bahkan karena ancaman terhadap konsep diri seperti identitas diri, harga diri.

Analisa Univariat Post Test Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan sesudah diberikan terapi *butterfly hug* sebanyak 8 orang mengalami *ansietas* ringan dan 9 orang pada intervensi aromaterapi lavender mengalami *ansietas* ringan, dengan menggunakan kuisioner HARS diketahui bahwa pasien mengalami beberapa gejala tingkat ringan serta tidak ada atau tidak mengalami gejala pada pernyataan seperti takut akan pikiran sendiri, gelisah, takut saat ditinggal sendiri, sukar masuk tidur, sulit konsentrasi muka merah atau pucat, sukar masuk tidur, sulit konsentrasi, perasaan berubah-ubah sepanjang hari, merasa sakit dan nyeri di otot-otot, sering menarik napas, gangguan pencernaan, sering buang air kecil, mudah berkeringat dan tidak tenang.

Sedangkan sebanyak 3 pasien tidak mengalami gejala *ansietas* sesudah diberikan terapi *butterfly hug* dan 2 orang tidak mengalami gejala *ansietas* sesudah diberikan aromaterapi lavender, dengan menggunakan kuisioner HARS diketahui bahwa pasien tidak mengalami gejala seperti tidak takut akan pikiran sendiri, gelisah, takut saat ditinggal sendiri, tidak sukar masuk tidur, tidak sulit konsentrasi, perasaan berubah-ubah sepanjang hari, sakit dan nyeri di otot-otot, sering menarik napas, gangguan pencernaan, sering buang air kecil, mudah berkeringat dan tidak tenang, muka merah atau pucat.

Setelah peneliti melakukan observasi terkait dengan *ansietas* yang dialami, kemudian peneliti memberikan intervensi terapi *butterfly hug* dan intervensi aromaterapi lavender sesuai dengan SOP yang digunakan, langkah pertama yang dilakukan oleh peneliti dalam memberikan intervensi terapi *butterfly hug* yaitu menjelaskan pada pasien tentang terapi *butterfly hug*, tujuan pemberian serta manfaat dari terapi *butterfly hug*, pemberian terapi *butterfly hug* diberikan selama 5-10 menit dan dilakukan 1x dalam sehari, terapi *butterfly hug* dilakukan sebanyak 5 langkah yaitu pada langkah pertama responden menyilangkan kedua tangan didepan dada dengan kedua telapak tangan dibahu, langkah kedua responen dapat memejambarkan mata dan fokuskan pikiran, langkah ketiga responen menepuk bahu selama 30 detik, langkah ini dilakukan secara bergantian pada dua sisi, langkah keempat responden diminta untuk dapat menarik nafas dalam-dalam

dan kemudian dihembuskan, langkah kelima yaitu mengulang kembali langkah pertama sampai keempat dilakukan sampai rasa cemas hilang dan diakhiri dengan menurunkan tangan kepala.

Sedangkan untuk intervensi aromaterapi lavender diberikan sesuai dengan SOP yang digunakan juga yaitu sebelum pemberian intervensi peneliti menjalskan tentang aromaterapi lavender, tujuan pemberian aromaterapi lavender kemudian peneliti menyiapkan alat dan bahan seperti aromaterapi lavender, air dan *diffuser*. Selanjutnya peneliti memberikan intervensi dengan cara melakukan penilaian kecemasan terlebih dahulu, memastikan ruangan atau lingkungan sekitar dalam keadaan tenang, langkah berikutnya yaitu menuangkan air kedalam *diffuser* secukupnya, menuangkan aromaterapi pada air 5-10 tetes, lalu menghidupkan *diffuser*, posisikan pasien dalam keadaan berbaring atau serileks mungkin, Anjurkan pasien untuk menghirup aroma selama 5-15 menit sampai benar-benar rileks, apabila pasien tertidur dibiarkan atau tidak diganggu, setelah intervensi diberikan selama tiga hari kemudia peneliti melakukan penilaian kecemasan kembali.

Penelitian yang dilakukan oleh Taramun (2024) dengan judul efektifitas aromaterapi lavender dalam menurunkan tingkat ansietas pasien pre operasi: *literature review*. Hasil penelitian didapatkan bahwa pemberian aromaterapi lavender secara inhalasi baik dihirup atau mennggunakan alat *diffuser* terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi, selain itu juga aromaterapi lavender terbukti dapat menstabilkan status hemodinamik pasien pre operasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Ramdhani (2023) dengan judul penelitian penerapan teknik butterfly hug untuk menurunkan kecemasan pada lansia di panti usia lanjut 'Aisyiyah Surakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah penerapan teknik *butterfly hug* yang telah dilakukan di Panti lanjut usia 'Aisyiyah Surakarta, Jalan Pajajaran Utara 3 No. 7, desa Sumber Rt. 03 Rw. 10, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta selama 3 hari berturut-turut pada Ny. P dan Ny. S termasuk dalam kategori kecemasan sedang, sedangkan sesudah diberikan penerapan teknik *butterfly hug* termasuk dalam kategori kecemasan ringan

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa pemberian intervensi terapi terapi *butterfly hug* dan aromaterapi lavender dapat menurunkan *ansietas* yang dialami oleh pasien hal ini karena *butterfly hug* dapat membuat perasaan jauh lebih baik serta dapat meningkatkan rasa percaya diri sedangkan aromaterapi lavender dapat menimbulkan perasaan yang rileks.

Analisa Univariat Pre Test Kelompok Kontrol

Hasil penelitian pada kelompok yang tidak diberikan intervensi pada pemeriksaan pertama atau *pretest* menunjukan bahwa 5 orang mengalami *ansietas* ringan dan 4 orang mengalami *ansietas* sedang, dengan menggunakan kuisioner HARS diketahui bahwa pasien mengalami beberapa gejala tingkat ringan hingga sedang pada pernyataan seperti takut akan pikiran sendiri, gelisah, takut saat ditinggal sendiri, sukar masuk tidur, sulit konsentrasi, perasaan berubah-ubah sepanjang hari, sakit dan nyeri di otot-otot, sering menarik napas, gangguan pencernaan, sering buang air kecil, muka terlihat muka merah atau pucat mudah berkerigat dan tidak tenang.

Sedangkan 2 orang pasien kelompok kontrol mengalami *ansietas* berat dengan menggunakan kuisioner HARS diketahui bahwa pasien mengalami beberapa gejala tingkat sedang hingga tingkat berat pada pernyataan seperti takut akan pikiran sendiri, gelisah, takut saat ditinggal sendiri, sukar masuk tidur, sulit konsentrasi, perasaan berubah-ubah sepanjang hari, sakit dan nyeri di otot-otot, sering menarik napas, gangguan pencernaan, sering buang air kecil, muka terlihat muka merah atau pucat mudah berkerigat dan tidak tenang.

Ansietas merupakan gangguan kecemasan terjadi karena berbagai hal yang kompleks. Paparan dini dan selalu terpapar dengan peristiwa kehidupan yang penuh tekanan dikaitkan dengan risiko penyakit kronis dan masalah kesehatan termasuk ansietas. Namun, terdapat berbagai respon yang signifikan dalam bagaimana individu menanggapi kesulitan, dapat diakibatkan karena perbedaan individu dalam memproses dan mengatur emosional. Perbedaan dalam kontrol kognitif dikaitkan dengan paparan stres dan kecemasan, dengan adanya paparan terus menerus membuat kontrol kognitif yang memburuk dimana lebih mudah untuk terjadinya ansietas (Wijaya, 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan Harisa (2023) dengan judul penelitian edukasi terapi butterfly hug untuk menurunkan masalah psikososial: *ansietas* pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar. Hasil penelitian 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* sebelum pemberian materi sebanyak 8 orang (80%). Ketidakberdayaan 1 orang (10%) dan tidak

memiliki keluhan apapun sebanyak 1 orang (10%).

Berdasarkan dengan hasil penelitian diatas, peneliti berasumsi bahwa ansietas atau kecemasan dapat dialami oleh siapa saja dan setiap orang memiliki cara atau coping sendiri dalam mengatasi kecemasan yang dialami baik dengan menggunakan obat ataupun dengan melakukan terapi atau relaksasi.

Analisa Univariat Post Test Kelompok Kontrol

Hasil penelitian pada kelompok yang tidak diberikan intervensi pada pemeriksaan pertama atau *pretest* menunjukkan bahwa 5 orang mengalami *ansietas* ringan dan 4 orang mengalami *ansietas* sedang, dengan menggunakan kuisioner HARS diketahui bahwa pasien mengalami beberapa gejala tingkat ringan hingga sedang pada pernyataan seperti takut akan pikiran sendiri, gelisah, takut saat ditinggal sendiri, sukar masuk tidur, sulit konsentrasi, perasaan berubah-ubah sepanjang hari, sakit dan nyeri di otot-otot, sering menarik napas, gangguan pencernaan, sering buang air kecil, muka terlihat muka merah atau pucat mudah berkeringat dan tidak tenang.

Sedangkan 2 orang pasien kelompok kontrol mengalami *ansietas* berat dengan menggunakan kuisioner HARS diketahui bahwa pasien mengalami beberapa gejala tingkat sedang hingga tingkat berat pada pernyataan seperti takut akan pikiran sendiri, gelisah, takut saat ditinggal sendiri, sukar masuk tidur, sulit konsentrasi, perasaan berubah-ubah sepanjang hari, sakit dan nyeri di otot-otot, sering menarik napas, gangguan pencernaan, sering buang air kecil, pasien mudah berkeringat dan tidak tenang.

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 (Wijaya, 2023).

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. 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 (Harisa, 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Setyawan (2020) dengan judul penelitian efektifitas aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan menghadapi osce pada mahasiswa keperawatan. Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan, yaitu kelompok kontrol tingkat kecemasan juga menurun dari 62,50 menjadi 62,42.

Berdasarkan dengan hasil penelitian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa *ansietas* apabila tidak ditangani dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan terjadinya gangguan pada mental seseorang, selain itu kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti takut akan kegagalan atau takut penyakit yang diderita, setiap orang memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda hal ini terjadi karena berbagai masalah yang dihadapi oleh setiap orang berbeda-beda juga.

Analisa Bivariat

Efektivitas Pemberian Terapi Butterfly Hug pada Pasien Dengan Ansietas di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *ansietas* sebelum pemberian intervensi nilai mean atau rata-rata 2,64 dan nilai SD atau standar deviation 0,505 sedangkan pada nilai sesudah diberikan intervensi nilai mean atau rata-rata 1,73 dan nilai SD atau standar deviation 0,467 dengan selisih rata-rata atau *mean of difference* antara sebelum dan sesudah yaitu 0,91. Nilai signifikan atau nilai Pvalue sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi *butterfly hug* yaitu $0,002 < 0,05$ yang artinya pemberian terapi *butterfly hug* efektif pada pasien dengan ansietas di wilayah kerja Puskesmas Telaga.

Penelitian yang dilakukan oleh Wijaya (2023) dengan judul penelitian tingkat depresi dan ansietas pada usia produktif. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 25,9% responden yang mengalami depresi ringan, 14,8% yang depresi sedang dan sisanya normal. Tingkat ansietas menunjukkan terdapat 11,1% responden yang mengalami ansietas sangat berat, 18,5% responden dalam kategori normal dan sisanya terdistribusi dalam kategori ansietas ringan hingga berat. Usia dewasa awal terdapat 57,1% yang mengalami depresi.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ramdhani (2023) dengan judul penelitian penerapan teknik butterfly hug untuk menurunkan kecemasan pada lansia di panti usia lanjut

'di Aisyiyah Surakarta. Hasil penelitian menunjukan bahwa Tingkat kecemasan sebelum dilakukan penerapan pada kedua responden termasuk dalam kategori kecemasan sedang dengan responden ke-1 skor 10 dan pada responden ke-2 skor 9, kemudian setelah dilakukan penerapan, tingkat kecemasan kedua responden menurun dalam kategori kecemasan ringan dengan responden ke-1 skor 3 dan responden ke-2 skor 4.

Secara umum, kecemasan pada seseorang dapat ditangani melalui pendekatan farmakologis, non-farmakologis, atau kombinasi keduanya, tergantung pada tingkat kecemasan, karakteristik pasien dan kondisi klinis. Penanganan kecemasan secara farmakologi seperti benzodiazepin digunakan untuk jangka pendek. Obat ini tidak digunakan untuk jangka panjang karena bersifat toleransi dan menimbulkan ketergantungan. Sedangkan penanganan kecemasan non farmakologi contohnya pemberian terapi *butterfly hug* dan aromaterap lavender (Wijaya, 2023).

Butterfly hug merupakan salah satu metode terapi dengan memberikan saran kepada diri sendiri agar merasa lebih baik, metode *butterfly hug* juga terbukti dapat meningkatkan kadar oksigen dalam darah dan dapat membuat kita lebih tenang. *Butterfly hug* (BH) adalah metode Stimulasi Bilateral (BLS) seperti gerakan mata atau ketukan untuk memproses ulang traumatis bagi individu atau kelompok untuk menenangkan diri. Teknik menenangkan yang baik dapat mengurangi kecemasan maupun tingkat stress, sehingga rasa cemas dan khawatir bisa meredah serta stress, melakukan teknik *butterfly hug* selama 10-30 menit dapat mengatasi kecemasan seseorang (Ramdhani, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas, peneliti menyimpulkan bahwa pemberian *butterfly hug* sangat cocok untuk mengatasi kecemasan. Terapi *butterfly hug* dapat memproses ulang traumatis pasien untuk menenangkan diri sehingga tingkat kecemasan pada pasien dapat menurun atau dapat diatas.

Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Pasien Dengan Ansietas di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga

Hasil penelitian menunjukan bahwa *ansietas* sebelum pemberian intervensi nilai mean atau rata-rata 2,64 dan nilai SD atau standar deviation 0,505 sedangkan pada nilai sesudah diberikan intervensi nilai mean atau rata-rata 1,82 dan nilai SD atau standar deviation 0,405 dengan selisih rata-rata atau *mean of difference* antara sebelum dan sesudah yaitu 0,82. Nilai signifikan atau nilai Pvalue sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterap lavender yaitu $0,003 < 0,05$ yang artinya

pemberian aromaterap lavender efektif pada pasien dengan ansietas di wilayah kerja Puskesmas Telaga.

Penelitian yang dilakukan oleh Wijaya (2023) dengan judul penelitian tingkat depresi dan ansietas pada usia produktif. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 25,9% responden yang mengalami depresi ringan, 14,8% yang depresi sedang dan sisanya normal. Tingkat ansietas menunjukkan terdapat 11,1% responden yang mengalami ansietas sangat berat, 18,5% responden dalam kategori normal dan sisanya terdistribusi dalam kategori ansietas ringan hingga berat. Usia dewasa awal terdapat 57,1% yang mengalami depresi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Taramun. (2024) dengan judul penelitian efektifitas aromaterapi lavender dalam menurunkan tingkat ansietas pasien pre operasi: literature review. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender secara inhalasi dengan dihirup terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi.

Secara umum, kecemasan pada seseorang dapat ditangani melalui pendekatan farmakologis, non-farmakologis, atau kombinasi keduanya, tergantung pada tingkat kecemasan, karakteristik pasien dan kondisi klinis. Penanganan kecemasan secara farmakologi seperti benzodiazepin digunakan untuk jangka pendek. Obat ini tidak digunakan untuk jangka panjang karena bersifat toleransi dan menimbulkan ketergantungan. Sedangkan penanganan kecemasan non farmakologi contohnya pemberian terapi dan relaksasi seperti terapi *butterfly hug* dan aromaterap lavender (Wijaya, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas, peneliti menyimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat diberikan atau dapat menurunkan tingkat kecemasan, aromaterapi lavender diberikan dengan cara menghirup aroma dari lavender dimana efek dari aromaterapi lavender dapat memberikan rasa tenang, sehingga dapat digunakan sebagai penanganan kecemasan.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan pada penelitian ini ialah:

1. Ansietas yang dialami sebelum diberikan terapi *butterfly hug* dan aromaterapi lavender terbanyak yaitu ansietas sedang sebanyak 7 orang dan yang terendah yaitu ansietas ringan sebanyak 4 orang.
2. Ansietas yang dialami sesudah diberikan terapi *butterfly hug* terbanyak yaitu ansietas ringan sebanyak 8 orang dan yang terendah yaitu tidak

ada gejala ansietas sebanyak 3 orang. Ansietas yang dialami sesudah diberikan terapi aromaterapi lavender yang tertinggi yaitu ansietas ringan sebanyak 9 orang dan yang terendah yaitu tidak ada gejala sebanyak 2 orang.

- Pemberian terapi kombinasi butterfly hug dan aromaterapi lavender efektif pada pasien dengan ansietas di wilayah kerja Puskesmas Telaga dengan nilai signifikan atau nilai PValue $0,000 < 0,05$.

SARAN

Bagi Instansi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dijadikan sebagai bahan bacaan atau referensi bagi mahasiswa Ners Universitas Muhammadiyah Gorontalo khususnya disiplin ilmu keperawatan jiwa.

Bagi Puskesmas Telaga

Hasil penelitian ini nantinya dapat menambah informasi tentang terapi *butterfly hug* dan aromaterapi lavender efektif pada pasien dengan ansietas sehingga pihak puskesmas dapat menerapkan intervensi ini dalam mengatasi ansietas yang dialami oleh pasien.

Bagi Peneliti dan Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini nantinya dapat menambah pengetahuan dan wawasan serta sebagai pengalaman dalam menganalisis terapi *butterfly hug* dan aromaterapi lavender efektif pada pasien dengan ansietas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi. (2022). Ingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Artaguna. (2022). Pengaruh Latihan Meditasi Dengan Tingkat Kecemasan Perawat Yang Bertugas Di Ruang Isolasi Covid-19 Rumkit Tk. Ii Udayana. *Jurnal Medika Usada*, 5(2), 1-11.
- Atsumi. (2017). Gambaran Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Lansia. Literature Review. Prosding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajang Pekalongan, Volume 1.
- Cahyasar. (2016). Perbedaan Efektivitas Inhalasi Aromaterapi Lavender Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Persepsi Nyeri Pada Inersi AV Shunt Pasien Hemodialysis Di RSUD Prof. DR. Margono Soekarjopurwokerto. *Bachelor Thesis*, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Dewi. (2017). Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. Bali Bagian Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Girianto, Maniatunufus, Pratiwi RDN, Agustina habsyah S. (2021). Intervensi Non-farmakologis untuk Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa: Sebuah Narrative Review. *J Keperawatan BSI [Internet]*. 9(2):234-45.
- Handayani. (2018). Perbandingan Pengaruh Aromaterapi Mawar Dan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Bidan "Midwife Journal"* Volume 4 No,02, Juli 2018. pISSN 2477-3441. eISSN 2477- 345X.
- Harisa. (2023). Edukasi Terapi Butterfly Hug untuk Menurunkan Masalah Psikososial: Ansietas pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, November 2023, 5 (3): 604-610.
- Keliat. (2016). *Stres Manajemen. Dalam: kongres nasional keperawatan jiwa ix: Senggigi Nusa Tenggara Barat*.
- Kusumawati. (2017). 5 Cara Membuat Minyak Aromaterapi Alami Sendiri Di Rumah, mudah dan hemat.
- Livana. (2016). Penurunan Respons Ansietas Klien Penyakit Fisik Dengan Terapi Generalis Ansietas Di Rumah Sakit Umum Bogor. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. Volume 4, No. 1.
- Lubis. (2021). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Pada Ibu Bersalin Di Praktek Bidan Nurhayati Pohan Desa Sibaganding Kecamatan Batang Angkola. Skripsi. Program Studi Kebidanan Program Sarjana.
- PDSKJI. (2022). *Masalah Psikologis 2 Tahun Pandemi COVID-19 di Indonesia*, Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia, 2022. <http://www.pdskji.org/home>.
- Periyadi. (2023). Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesaria Pasca Intervensi Biologic Nurturing Baby Led Feeding. *Medisains*. 83. doi.
- Purwanti. (2017). Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Wbp Menjelang Bebas Di Lp Wanita Kelas Iia Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- Pristianto. (2022). Deep Breathing dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta. Kontribusi: *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 36–46.
- Rafika. (2017). Perancangan Ulang Kemasan Viko Aromaterapi Desain Komunikasi Visual Bina Nusantara University.
- Rahayu. (2017). Perbandingan Pengaruh Aromaterapi Mawar Dan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Bidan "Midwife Journal"* Volume 4 No,02, Juli 2017. pISSN 2477-3441. eISSN 2477- 345X.

- Ramdhani. (2023). Penerapan Teknik *Butterfly Hug* Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Di Panti Usia Lanjut 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia (JIKKI)* Vol.3, No.3 November 2023.
- Saputro. (2017). Kecemasan terhadap Kematian: Peran Perilaku Prososial dan Kebesyukuran pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Volume 7 :237-248.
- Septianti. (2021). Pre-Post Pemberian Aromaterapi Bunga Lavender Terhadap Skala Ansietas Pada Pasien Pre-Mastektomi. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 5(1), 1-9.
- Setyawan. (2020). Efektifitas Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Osce pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Berkala Kesehatan*, Vol 6, No. 1, Mei 2020: 9-13 DOI: 10.20527/jbk.v6i1.8356.
- Stuart (2006). *Buku saku keperawatan jiwa, edisi 5*. Jakarta: EGC.
- Suci. (2023). Meningkatkan Psikospiritual Perawat dengan Pengukuran *Assesment of Sprituality and Religious Sentiments (Aspires)*. *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada*, pp. 343– 350.
- Taramun. (2024). Efektifitas Aromaterapi Lavender dalam Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Pre Operasi: *Literature Review*. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia The Indonesian Journal of Health Promotion. MPPKI* (April, 2024) Vol. 7 No. 4.
- WHO. (2021). "Depression," *World Health Organization* 2, 2021.
- Wijaya. (2023). Cara Mengatasi Kecemasan Dental secara Farmakologis dan Non-farmakologis: Sebuah *Tinjauan Literatur*. *DENThalib Journal* | Vol. 1 | No. 3 | November 2023.