



e-ISSN : 2621-4660, p-ISSN : 1979-004X

Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada
Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan dan Farmasi

Home page : https://ejournal.universitas-bth.ac.id/index.php/P3M_JKBTH/index



PENERAPAN TEKNIK BUTTERFLY HUG UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS PURBARATU TASIKMALAYA

APPLICATION OF THE BUTTERFLY HUG TECHNIQUE TO OVERCOME ANXIETY IN HYPERTENSIVE PATIENTS AT THE PURBARATU TASIKMALAYA HEALTH CENTER

Ishmah Nur Paridah*, Asep Riyana, Dudi Hartono

DIII Keperawatan Tasikmalaya, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
Jl. Babakan Siliwangi No.35, Kahuripan, Kec. Tawang, Kota Tasikmalaya, Jawa Barat 46115
*email korespondensi: banisulaeman@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit serius yang dikenal sebagai *silent killer* karena dampak yang ditimbulkannya dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis. Di Indonesia, persentase hipertensi di tahun 2018 mencapai 34% yang dimana hipertensi ini seringkali dipicu oleh stress dan cemas yang berlebihan. Kecemasan berlebihan dapat menjadi faktor risiko meningkatnya tekanan darah pada pasien hipertensi. Untuk meminimalisir terjadinya komplikasi pada penderita hipertensi yaitu dengan mengatasi kecemasannya menggunakan teknik *butterfly hug*. Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk menggambarkan karakteristik klien, menggambarkan tingkat kecemasan klien, dan menggambarkan penerapan teknik *butterfly hug* dalam mengatasi kecemasan. Teori yang mendasari penelitian ini diantaranya adalah konsep hipertensi, konsep kecemasan, dan konsep teknik *butterfly hug*. Metode penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian dilakukan selama 5 hari pada dua klien, hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan sebelum diberi terapi pada klien 1 dan klien 2 berada dalam tingkat kecemasan sedang. Setelah diberi terapi, tanda gejala klien 1 dan klien 2 mengalami penurunan menjadi tingkat kecemasan ringan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari penerapan teknik *butterfly hug* terhadap penurunan tanda gejala kecemasan. Disarankan bagi pasien hipertensi dengan kecemasan dapat menerapkan teknik *butterfly hug* ini untuk membantu menurunkan tingkat kecemasannya.

Kata Kunci : Kecemasan, Tingkat Kecemasan, Teknik Butterfly Hug

ABSTRACT

Hypertension is a serious disease known as the silent killer because of its importance on physical and psychological health. In Indonesia, the percentage of hypertension in 2018 reached 34%, which is often triggered by excessive stress and anxiety. Anxiety is a mood disorder accompanied by unrealistic anxiety and excessive worry. Excessive anxiety can be a risk factor for increased blood pressure in hypertensive patients. To minimize the occurrence of complications in hypertensive patients, namely by overcoming their anxiety using the butterfly hug technique used to calm feelings of relaxation. The purpose of this case study is to describe the characteristics of the client, describe the client's anxiety level, and describe the application of the butterfly hug technique in overcoming anxiety. The theories underlying this study include the concepts of hypertension, anxiety, and the butterfly hug technique. This research method uses a qualitative design with a descriptive approach. The research was conducted for 5 days on two clients, the result showed that the level of anxiety before being given therapy in client 1 and client 2 was a moderate level of anxiety. After being given therapy, the symptoms of two clients decreased to a mild level of anxiety. The result showed that there was an effect

of the application of the butterfly hug technique on reducing signs of anxiety symptoms. It is recommended that hypertensive patients with anxiety can apply this butterfly hug technique to help reduce their anxiety levels.

Keywords: Anxiety, Anxiety Level, Butterfly Hug Technique

Diterima: 5 Februari 2025

Direview: 7 Februari 2025

Diterbitkan: 25 Februari 2025

PENDAHULUAN / INTRODUCTION

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang serius karena dampak yang ditimbulkannya dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang dari segi fisiologis maupun psikologisnya (Kemenkes RI, 2019). Hipertensi sering dikenal dengan sebutan *silent killer* karena terkadang gejala awalnya tidak muncul sehingga akan meningkatkan risiko komplikasi (Lyndon, 2014).

Persentase penderita hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 telah mencapai 34,7 % atau sekitar lebih dari 70 juta penduduk (Kemenkes, 2018). Menurut Riskesdas (2018), sekitar 36,8% perempuan dan 31,3% laki-laki di Indonesia mengidap hipertensi. Di Tasikmalaya khususnya di Puskesmas Purbaratu tercatat sekitar 7.060 penduduk yang berjenis kelamin laki-laki dan 7.053 berjenis kelamin perempuan di atas usia 15 tahun mengidap hipertensi, dan yang baru mendapat pelayanan kesehatan baru sebesar 39,11% dari total 14.113 orang yang mengidap hipertensi (Data Kota Tasikmalaya, 2022).

Hipertensi dapat menimbulkan ancaman psikologis yaitu penderita hipertensi akan mengalami stress dan kecemasan yang berlebih karena membutuhkan pengobatan dengan waktu yang cukup lama serta dapat menyebabkan komplikasi penyakit yang serius (Inayati & Aini, 2023). Kecemasan berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah pada seseorang yang mengidap hipertensi. Oleh karena itu, salah satu faktor risiko meningkatnya tekanan darah pada penderita hipertensi adalah gangguan kecemasan (Bacon 2014). Gangguan kecemasan merupakan kondisi dengan gangguan mood atau suasana hati yang cenderung disertai perasaan cemas atau khawatir berlebihan yang tidak realistis. Adapun gejala yang timbul secara fisik yaitu peningkatan denyut jantung, peningkatan tekanan darah, berkeringat, dan ketegangan otot secara umum yang terjadi secara bersamaan (*World Health Organization*, 2022).

Untuk meminimalisir terjadinya resiko komplikasi pada penderita hipertensi, Pemerintah membuat program manajemen hipertensi yaitu CERDIK yang salah satu pilarnya “K” adalah “Kelola Stress” yang dapat dikaitkan dengan penatalaksanaan gangguan kecemasan secara umum. Kecemasan dapat diatasi dengan cara non-farmakologis menggunakan metode *self healing* yaitu teknik *butterfly hug*. Teknik *butterfly hug* bisa menjadi salah satu metode yang efektif untuk menurunkan kecemasan termasuk pada penderita hipertensi (Safitri et al, 2023).

Butterfly hug merupakan sebuah metode simulasi bilateral langsung (seperti gerakan mata atau tekanan) untuk mengurangi kecemasan dan menenangkan diri yang dikembangkan oleh Lucina Artigas dan Ignacio Jarero.

Metode ini dikenal sebagai metode penerimaan diri dengan memberikan sugesti agar merasa lebih baik sehingga bisa membantu mengatasi trauma mereka sendiri tanpa bantuan orang lain. Metode ini dilakukan dengan cara memeluk diri sendiri dan mengucapkan kata-kata yang menenangkan, serta mediasi yang berfokus pada tarikan nafas dan kata-kata yang diucapkan (Safitri et al, 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan studi kasus deskriptif. Studi kasus deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan penerapan teknik *butterfly hug* pada pasien hipertensi yang mengalami kecemasan dan disajikan dalam bentuk narasi deskriptif.

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya yang dimulai tanggal 27 Maret – 01 April 2024 dan dilanjutkan dari tanggal 01-05 April 2024. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 2 pasien hipertensi dengan tingkat kecemasan sedang.

Alat dan Bahan

Instrumen dan pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan ceklis pelaksanaan teknik *butterfly hug* dan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dengan 14 item pertanyaan untuk mengukur kecemasan yang dialami klien. Alat penunjang lain yang digunakan yaitu tensimeter, stetoskop, dan alat tulis.

Adapun prosedur penelitian sebagai berikut :

1. Menentukan 2 orang responden yang sesuai dengan kriteria penelitian
2. Memberikan *informed consent* kepada 2 orang responden yaitu pasien hipertensi yang mengalami kecemasan sebagai persetujuan untuk melakukan pengkajian sesuai dengan kriteria responden
3. Melakukan pengkajian untuk mengukur tingkatan ansietas kedua responden menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*)
4. Merumuskan diagnosa keperawatan yang sesuai dengan kondisi responden, lalu merencanakan asuhan keperawatan jiwa sesuai dengan diagnosa keperawatan
5. Melakukan implementasi teknik relaksasi *butterfly hug* dan mengevaluasi kondisi kecemasan klien setelah diberikan teknik *butterfly hug*
6. Penelitian diakhiri dengan pendokumentasian hasil asuhan keperawatan pada kedua responden yang dilakukan penerapan teknik *butterfly hug* untuk mengatasi kecemasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan gambaran kriteria hasil kedua klien sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Klien

Data	Klien 1	Klien 2
Umur	67 tahun	65 tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan
Pendidikan	SMA	SMP
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	Ibu Rumah Tangga
Status	Janda	Janda
Agama	Islam	Islam
Karakter	Tidak sensitif	Sensitif (mudah tersinggung)

Sumber : Data hasil penelitian

Berdasarkan data di atas, didapatkan hasil bahwa kedua klien mempunyai perbedaan dalam karakteristik diantaranya umur, pendidikan, dan karakter. Adanya perbedaan karakteristik pada kedua klien akan mempengaruhi bagaimana kemampuan mereka dalam melaksanakan teknik *butterfly hug*

Tabel 2. Gambaran Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah Diberikan Terapi Teknik *Butterfly Hug*

No.	Responden	Sebelum Diberi Terapi	Setelah Diberi Terapi
1.	Klien 1	25 (Ansietas Sedang)	14 (Ansietas Ringan)
2.	Klien 2	26 (Ansietas Sedang)	16 (Ansietas Ringan)

Sumber : Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel di atas, sebelum diberikan terapi teknik *butterfly hug* klien 1 dan klien 2 termasuk dalam tingkat ansietas sedang. Sedangkan setelah diberikan terapi, terdapat penurunan tanda gejala pada klien 1 dan klien 2 menjadi tingkat ansietas ringan.

Tabel 3. Gambaran Pelaksanaan Terapi Teknik *Butterfly Hug*

No.	Responden	Kemampuan	
		Hari ke-1	Hari ke-5
1.	Klien 1	B (Baik)	B (Baik)
2.	Klien 2	C (Cukup)	B (Baik)

Sumber : Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel di atas, sebelum diberikan terapi teknik *butterfly hug* klien 1 dan klien 2 termasuk dalam tingkat ansietas sedang. Sedangkan setelah diberikan terapi, terdapat penurunan tanda gejala pada klien 1 dan klien 2 menjadi tingkat ansietas ringan.

Dari hasil gambaran karakteristik kedua klien memiliki perbedaan dalam usia dan latar belakang pendidikan, tetapi mempunyai kesamaan dalam hal status pernikahan, pekerjaan, riwayat penyakit hipertensi, dan pernah mengalami masa lalu yang tidak menyenangkan.

Perbedaan karakteristik pada kedua klien sejalan dengan pendapat Wilcox dan Slota (2015) bahwa cara individu melihat dan merespon stress dipengaruhi oleh mekanisme koping, perbedaan kepribadian, dan cara pandang mereka. Oleh karena itu, karakteristik merupakan komponen yang dapat mempengaruhi respon seseorang terhadap stress dan cemas. Karakteristik yang pertama dari kedua klien adalah usia yang termasuk lansia. Menurut Iswatun (2023), lansia lebih cenderung merasa cemas berlebihan karena lansia termasuk golongan usia yang berisiko tinggi terserang masalah fisik dan psikologis. Kecemasan pada lansia dialami seiring dengan bertambahnya usia mereka.

Lansia cenderung akan mengalami tingkat kecemasan yang cukup tinggi yang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti ancaman terhadap konsep diri, usia, status pendidikan, dan lain-lain (Oktavianto, 2023). Selain itu, tingkat usia lansia juga berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan seseorang dalam daya pikir dan pola pikirnya (Budi, 2017).

Latar belakang pendidikan kedua klien memang berbeda, pada klien 1 pendidikannya lebih tinggi dari klien 2 sehingga klien 1 lebih mudah menerima informasi dan kemampuannya juga meningkat lebih cepat dari klien 2. Meningkatnya kemampuan kedua klien juga dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan mereka sebagaimana menurut Keliat (2014) bahwa pemahaman seseorang terhadap suatu hal juga dipengaruhi oleh pendidikan dan umur karena hal ini dapat memudahkan dalam proses menerima informasi.

Adanya perbedaan dalam pendidikan tentunya akan mempengaruhi kecemasan seseorang, sebagaimana menurut Yanianik (2017) dalam penelitiannya bahwa tingkat pendidikan akan memberikan efek secara langsung terhadap kecemasan. Oleh karena itu, tingkat pendidikan akan memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap kecemasan yang dialami seseorang, hal ini terjadi karena tingkat pendidikan seseorang akan berhubungan dengan pengetahuan yang dimilikinya mengenai suatu masalah.

Kepribadian atau karakter klien juga sangat berpengaruh terhadap penurunan tanda gejala ansietas, hal ini merujuk pada kepribadian klien 1 yang mulai memahami dalam mengontrol diri dan menerima dirinya. Sedangkan klien 2, ia mempunyai kepribadian yang sensitif seperti mudah tersinggung, selalu merasa bersalah, dan lebih sering menangis sehingga ia merasa kesulitan dalam mengontrol dirinya. Hal ini juga sesuai dengan pendapat Setyaningsih (2023) bahwa pemahaman dalam mengelola emosi sangat penting karena dapat membantu dalam mengurangi tingkat stress dan cemas.

Dari gambaran tingkat kecemasan kedua klien sebelum dan sesudah diberikan terapi teknik *butterfly hug*, ada perubahan tingkat kecemasan dimana sebelum diberikan terapi tingkat kecemasan kedua klien termasuk dalam kategori sedang, sedangkan setelah diberikan terapi teknik *butterfly hug* tingkat kecemasan kedua klien turun menjadi kategori ringan.

Dengan demikian, diketahui bahwa adanya pengaruh dari terapi teknik *butterfly hug* terhadap tingkat kecemasan kedua klien. Terapi teknik *butterfly hug* yang dilakukan sebanyak 2 kali sehari dengan durasi 5 menit dapat memberikan rasa tenang dan nyaman saat kedua klien merasa cemas. Kedua klien yang sudah melakukan teknik *butterfly hug* mengalami penurunan tanda gejala ansietas yang signifikan dibanding sebelum melakukan teknik *butterfly hug*.

Pelaksanaan teknik *butterfly hug* ini memberikan gambaran bagaimana penerapan teknik *butterfly hug* dalam mengatasi kecemasan dengan cara membantu menenangkan diri dan memberikan sugesti agar suasana hati menjadi lebih baik. Dalam pelaksanaan terapi teknik *butterfly hug*, kemampuan klien 1 dapat melaksanakannya dengan baik pada hari ke-1 dan kemampuannya terus

stabil sampai hari ke-5 sesuai dengan ceklis pelaksanaan teknik *butterfly hug*. Sedangkan klien 2, kemampuannya pada hari ke-1 juga termasuk dalam kategori baik dan kemampuannya semakin meningkat menjadi baik sampai hari ke-5.

Meningkatnya kemampuan kedua klien dalam melaksanakan teknik *butterfly hug* juga dipengaruhi oleh faktor internal seperti karakteristik klien sebagaimana menurut Setyaningsih (2023) bahwa pemahaman seseorang khususnya dalam mengelola emosi sangat penting karena dapat membantu dalam mengurangi tingkat stress dan cemas. Selain itu, keberhasilan penerapan teknik *butterfly hug* pada klien 1 didukung oleh latar belakang pendidikannya yang cukup tinggi, sebagaimana menurut Keliat (2014) bahwa pemahaman seseorang terhadap suatu hal juga dipengaruhi oleh pendidikan dan umur karena hal ini dapat memudahkan dalam proses menerima informasi.

Sedangkan pada klien 2 meskipun mempunyai perbedaan dalam latar belakang pendidikan, klien 2 juga mampu melaksanakan terapi dengan baik dan keberhasilannya didukung oleh usianya yang lebih muda dari klien 1. Klien 2 masih termasuk dalam usia lansia awal (*elderly*), hal ini menjadikan klien 2 juga mudah dalam menerima informasi dan mempunyai tingkat pengetahuan yang baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian pada dua klien penderita hipertensi dengan ansietas yang dilakukan penerapan teknik *butterfly hug* dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

Dari gambaran karakteristik klien menunjukkan bahwa kedua klien mempunyai perbedaan karakteristik dalam usia, pendidikan, dan karakter. Gambaran tingkat kecemasan kedua klien sebelum diberikan terapi teknik *butterfly hug* termasuk dalam kategori ansietas sedang, sedangkan setelah diberikan terapi teknik *butterfly hug* tingkat kecemasan kedua klien menurun menjadi kategori ansietas ringan. Pada gambaran pelaksanaan teknik *butterfly hug* pada hari ke-1 menunjukkan kemampuan kedua klien dalam melaksanakan terapi termasuk dalam kategori baik dan pada hari ke-5 juga menunjukkan kemampuan kedua klien dalam melaksanakan terapi termasuk dalam kategori baik.

Disarankan untuk peneliti selanjutnya untuk menjadikan ini sebagai landasan melakukan penelitian lebih lanjut tentang penerapan teknik *butterfly hug* dengan mempertimbangkan efektifitas waktu dan variabel agar lebih berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan. Bagi institusi pendidikan diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi dan acuan untuk meningkatkan dan Diharapkan klien dengan ansietas dapat melakukan teknik *butterfly hug* sebagai alternatif tindakan dalam membantu mengatasi gangguan kecemasan. Dan diharapkan juga hasil penelitian ini dijadikan sebagai salah satu intervensi alternatif dalam melakukan asuhan keperawatan jiwa untuk membantu klien mengatasi gangguan kecemasannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bacon, S. L., Campbell, T. S., Arsenault, A., & Lavoie, K. L. (2014). The impact of mood and anxiety disorders on incident hypertension at one year. *International Journal of Hypertension*. <https://doi.org/10.1155/2014/953094>.
- Budi, W.S., & Tri, P. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Lansia Dengan Perilaku Personal Hygiene Lansia Di Desa Krasakan Lumbungrejo Tempel Sleman Yogyakarta. Yogyakarta
- Inayati, B. and Aini, D. (2023) 'Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Desa Tratemulyo Weleri Kendal', 3rd WIDYA HUSADA SEMARANG NURSING CONFERENCE, 3(1), pp. 1–5. Available at:<http://journal.uwhs.ac.id/index.php/whnc/article/view/561/515>.
- Kemenkes RI. (2019). Riset Kesehatan Dasar:RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes
- Keliat, B. (2014). Terapi Aktivitas Kelompok (B. Angelina, Ed.). Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Lyndon. (2014). *Buku Saku Keperawatan Kardiovaskuler*. Jakarta: EGC.
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In Lembaga Penerbit Balitbangkes (p. 226). Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- WHO. (2022, June 8). *Mental disorders*. World Health Organization (WHO).