



Application of Butterfly Hug Therapy as an Effort to Manage Stress in the Communities with Risk Group in Jumerto sub-district, Patrang District, Jember

Penerapan Terapi *Butterfly Hug* Sebagai Upaya Manajemen Stres pada Masyarakat dengan Kelompok Risiko di Kelurahan Jumerto Kecamatan Patrang Kabupaten Jember

Nganga Eveny¹, Dwi Fitriani², Khaurinnisa Jesycha Febri³, Enggal Hadi Kurniyawan^{4*}, Erti Ikhtiarini Dewi⁵, Yeni Fitria⁶, Fitrio Deviantony⁷

¹Faculty of Nursing, Universitas Jember, Indonesia

Scope:
Health

A B S T R A C T

Based on the results of the assessment in RW 03 Jumerto Village, it showed that there were 45 people (12.1%) experiencing mental problems (ODMK) and 1 person (0.3%) experiencing mental disorders (ODGJ). One treatment to reduce anxiety is butterfly hug therapy. Butterfly hug therapy is a self-stimulation technique that helps eliminate feelings of anxiety and makes a person feel more relaxed. The aim of holding this community service activity is to provide health education accompanied by demonstrations related to butterfly hugs. It is hoped that people will know how to manage stress using self-management in the form of a butterfly hug. The number of health education participants was 20 people. The results of the health education evaluation showed that the majority of respondents stated that after doing it they felt much calmer, more enthusiastic about living their next life, and felt that someone was accompanying them when they were sad. This shows that butterfly hug health education can increase feelings of calm so that it can reduce feelings of anxiety.

ARTICLE INFO

Received 18-11-2024
Accepted 28-11-2024
Online

*Correspondence (*Korespondensi*):
Enggal Hadi Kurniyawan

E-mail: enggalhadi.psik@unej.ac.id

Keywords:
Psychology, stress, community, relaxation

A B S T R A K

Berdasarkan hasil pengkajian di RW 03 Kelurahan Jumerto menunjukkan bahwa terdapat 45 orang (12,1%) mengalami masalah kejiwaan (ODMK) dan 1 orang (0,3%) mengalami gangguan jiwa (ODGJ). Salah satu penanganan untuk mengurangi kecemasan adalah dengan terapi *butterfly hug*. Terapi *butterfly hug* merupakan teknik stimulasi mandiri yang membantu menghilangkan perasaan cemas dan membuat perasaan seseorang lebih relaks. Tujuan diadakannya kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pendidikan kesehatan yang disertai dengan demonstrasi terkait *butterfly hug*. Diharapkan masyarakat dapat mengetahui cara manajemen stress menggunakan *self management* berupa *butterfly hug*. Jumlah peserta pendidikan kesehatan adalah sebanyak 20 orang. Hasil evaluasi pendidikan kesehatan menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan setelah melakukan merasakan dirinya jauh lebih tenang, lebih semangat pada menjalani kehidupan selanjutnya, dan merasa ada yang menemani dirinya disaat sedang sedih. Hal tersebut menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan *butterfly hug* dapat meningkatkan perasaan tenang sehingga dapat menurunkan perasaan cemas.

Kata kunci:
Psikologi, stress, komunitas, relaksasi

PENDAHULUAN

Pada tahun 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa kecemasan akan menjadi penyebab utama ketidakmampuan di seluruh dunia dan gangguan mental akan menyumbang sekitar 15% dari semua kesakitan di dunia. Karena gangguan psikiatri, Amerika Serikat kehilangan uang sebesar 80 miliar dolar setiap tahun. Menurut penelitian yang dilakukan di Inggris pada dua kelompok masyarakat—kulit putih dan keturunan Afrika—gangguan kecemasan pada kulit putih lebih tinggi sebesar 9% dibandingkan dengan 3% pada keturunan Afrika (Harisa et al., 2023).

Wilayah RW 003 Kelurahan Jumerto terdiri dari RT 005 dan telah dilakukan pengkajian kepada 460 orang. Sebanyak 372 orang berusia dewasa atau sebesar 80,7%, usia 15 – 18 tahun sebanyak 12 orang atau 2,6%, dan <15 tahun sebanyak 76 anak atau 16,5%. Setelah melakukan pengkajian menggunakan instrument SRQ & SDQ terdapat 45 orang atau sebesar 12,1% dengan masalah kejiwaan (ODMK) dan 1 orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) atau sebesar 0,3%.

Ansietas adalah perasaan takut atau ketakutan yang tidak dapat dijelaskan yang dipicu oleh stimulus internal dan eksternal dan menunjukkan tanda dan gejala dalam perilaku, afektif, kognitif, dan fisik. Pelayanan kesehatan jiwa di komunitas merupakan komponen penting dari pelayanan kesehatan secara keseluruhan. Ini mencakup semua lapisan masyarakat, termasuk individu yang sehat dengan harapan untuk menjalani hidup yang sehat secara fisik dan psikososial, bukan hanya klien dengan gangguan atau risiko seperti pasien hipertensi (Deviantony et al., 2024; Dewi, et al., 2023).

Teknik self-healing, seperti terapi butterfly hug, diyakini bahwa tubuh manusia sebenarnya memiliki kemampuan untuk memulihkan dan menyembuhkan diri sendiri dengan berbagai cara yang alami, termasuk melalui pikiran positif, afirmasi, dan hypnosis, bersama dengan teknik relaksasi lainnya. Karena setiap orang memiliki kemampuan untuk menyembuhkan dirinya dengan cara yang mudah dan membuatnya nyaman, penanganan self-healing adalah proses yang alami (Sambonu et al., 2019). Untuk mengatasi kecemasan, Anda dapat menggunakan teknik self-healing seperti terapi Butterfly Hug, yang merupakan teknik stimulasi mandiri yang membantu seseorang menjadi lebih relaks dan menghilangkan perasaan cemas. Metode yang dapat dilakukan sendiri digunakan dalam teknik ini untuk menghentikan diri dan berterima kasih kepada diri sendiri karena telah mampu melewati banyak hal dalam kehidupan (Astuti, 2024).

METODE

Penelitian ini dilakukan guna melaksanakan kegiatan pengabdian Masyarakat yang menggunakan sasaran Masyarakat RW 3 Kelurahan Jumerto sebagai peserta penyuluhan yang dilaksanakan di rumah salah satu kader RW 3 Kelurahan Jumerto dan dilaksanakan sekitar pukul 09.00 WIB. Dalam kegiatan ini masyarakat memperoleh beberapa manfaat yaitu manajemen stress menggunakan *self management* berupa *butterfly hug*. *Butterfly hug* ini memiliki manfaat antara lain mampu meningkatkan konsentrasi oksigen di dalam darah dan menjadikan diri merasa lebih tenang, mengobati perasaan yang negatif maupun traumatis, memberikan ketenangan sehingga mempunyai pengaruh yang besar terhadap penurunan ketegangan, meredakan stress dan kecemasan yang dialami oleh seseorang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan yang disertai dengan demonstrasi terkait butterfly hug. Bentuk kegiatan pengabdian Masyarakat telah disusun

secara sistematis, sebagai berikut :

1. Bekerjasama dengan Puskesmas Banjarsengon.
2. Bekerjasama dengan kader setempat, bidan wilayah, Pak Lurah, ketua RT, dan RW.
3. Kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya dilakukan pengkajian menggunakan instrument SRQ-20 dan SDQ kepada masyarakat RW 3.
4. Melakukan kegiatan penyuluhan dengan memberikan materi manajemen stress dan terapi *butterfly hug*.
5. Pembuatan laporan akhir dan evaluasi.

Adapun pada tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat juga telah disusun secara sistematis terkait persiapannya, sebagai berikut :

1. Tahap kerjasama dengan jejaring sosial setempat antara lain Puskesmas Banjarsengon, bidan wilayah, pak lurah, ketua RT 1, 2, 3, 4, 5, ketua RW 3, dan kader setempat.
2. Tahap kegiatan penyuluhan kesehatan

No	Strategi Pelaksanaan	Uraian Kegiatan	Penanggung Jawab
1.	Fase Orientasi	a) Memberi salam terapeutik: <ul style="list-style-type: none"> • Salam pembuka • Memperkenalkan diri • Menjelaskan tujuan umum dan tujuan khusus b) Evaluasi/Validasi: <ul style="list-style-type: none"> • Menanyakan keadaan dan perasaan klien c) Kontrak: <ul style="list-style-type: none"> • Kontrak waktu kegiatan 	Leader dan Co Leader
2.	Fase Kerja	a) Menjelaskan Terkait Pendidikan Kesehatan (Manajemen Stress) <ul style="list-style-type: none"> • Pengertian stress • Tanda-tanda stress • Faktor-faktor yang menimbulkan stress • Penatalaksanaan stress • Manajemen stress dengan <i>butterfly hug</i> • Demonstrasi Pemberian Terapi Relaksasi Napas Dalam 	Fasilitator dan Co Leader
3.	Fase Terminasi	a) Evaluasi <ul style="list-style-type: none"> • Mengevaluasi perasaan klien • Salam penutup 	Observer

		• Dokumentasi	
--	--	---------------	--

3. Tahap demonstrasi

Kegiatan pengabdian masyarakat (Pendidikan Kesehatan) ini telah dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan dan demonstrasi terkait relaksasi napas dalam. Kegiatan ini diawali dengan pembukaan yaitu pengenalan tim kelompok dengan peserta penyuluhan. Tim kelompok akan memperkenalkan diri, kemudian melakukan kontrak waktu dan menjelaskan maksud dan tujuan kepada peserta, setelah itu peraturan main dari kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya. Kemudian mendemonstrasikan terkait pemberian pendidikan kesehatan (manajemen stress) dan penerapan terapi relaksasi napas dalam yang dilakukan secara bersama-sama dengan baik. Kegiatan yang telah dilaksanakan nantinya akan dilakukan evaluasi secara keseluruhan dari awal kegiatan hingga akhir kegiatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan dan demonstrasi terkait *self management* berupa *butterfly hug*. Kegiatan ini diawali dengan pembukaan yaitu pengenalan tim kelompok dengan peserta penyuluhan. Tim kelompok akan memperkenalkan diri, kemudian melakukan kontrak waktu dan menjelaskan maksud dan tujuan kepada peserta, setelah dilanjutkan penyuluhan materi dan kemudian mendemonstrasikan terkait *butterfly hug* yang dilakukan secara bersama-sama dengan baik. Kegiatan yang telah dilaksanakan nantinya akan dilakukan evaluasi secara keseluruhan dari awal kegiatan hingga akhir kegiatan.

4. Tahap evaluasi

- a) Evaluasi Struktur
- b) Evaluasi Proses
- c) Evaluasi Hasil

HASIL

Pelaksanaan kegiatan pelatihan teknik *Butterfly Hug* dilakukan oleh Mahasiswa Pendidikan Profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Jember yang berjumlah 7 orang di Posyandu 108 Kelurahan Jumerto, Kecamatan Patrang, Kabupaten Jember. Kegiatan ini dimulai dari tahap persiapan sampai dengan evaluasi:

a. Tahap persiapan

Pada tanggal 05 November 2024, mahasiswa melakukan konsultasi dan pengajuan melakukan implementasi kepada Pembimbing Wilayah dan Klinik terkait terapi *Butterfly Hug* untuk menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada warga di kelurahan Jumerto. Selanjutnya mahasiswa mempersiapkan perlengkapan kegiatan, diantaranya *leaflet* dan materi yang akan digunakan dalam kegiatan tersebut.

b. Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan dilakukan pada tanggal 06 November 2024 yang bertempat di Posyandu 108. Kegiatan ini diikuti oleh masyarakat Kelurahan Jumerto yang berjumlah 20 orang. Pada pelaksanaan kegiatan dilakukan beberapa tahap yaitu pertama, menyiapkan tempat dan media *leaflet*. Kedua, peserta diminta untuk mengisi daftar hadir yang telah disediakan. Ketiga, pemaparan materi tentang manajemen stres (pengertian stres, ciri-ciri stres, cara menganggulangi stres). Keempat, pemaparan materi teknik *Butterfly Hug* dan disertai demonstrasi. Pemateri mencontohkan terlebih dahulu teknik *Butterfly Hug*, kemudian diikuti oleh peserta. Kelima kegiatan diakhiri dengan evaluasi kegiatan dan tanya jawab.



Gambar 1 Absensi Peserta



Gambar 2 Pemaparan Materi dan Demonstrasi



Gambar 3 Tanya Jawab dan Evaluasi

PEMBAHASAN

Butterfly hug ialah teknik psikologis yang positif yang mana dapat memberikan efek lebih tenang dari berbagai rasa kecemasan, yang bisa dilakukan dimanapun dan kapanpun oleh semua orang dengan seolah memeluk diri kita sendiri dan mengatakan diri kita agar jauh lebih baik. *Butterfly hug* berpengaruh pada memberikan stimulasi perhatian ganda, yang memiliki dampak positif seperti mengembangkan perasaan dan sensasi fisik tubuh, membantu mendekatkan dirinya kepada tuhan, dan mengurangi kekerasan. Selain itu, *butterfly hug* berdampak baik pada mengontrol emosi secara mandiri sehingga membuat diri menjadi lebih tenang, meningkatkan rasa percaya diri dan membuat perasaan menjadi jauh lebih baik (Ramdhiani et al, 2024)

Setelah melakukan *Butterfly hug* peneliti melakukan evaluasi dengan bertanya perasaan dan kesan setelah melakukan *Butterfly hug*, beberapa responden menyatakan setelah melakukan merasakan dirinya jauh lebih tenang, lebih semangat pada menjalani kehidupan selanjutnya, dan merasa ada yang menemani dirinya disaat sedang sedih (Ayuwatini et al., 2018). Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Girianto et al., (2021) pada penelitiannya melakukan *Butterfly hug* terhadap lansia di panti sosial, lansia pada penelitian tersebut mengaku nyaman saat melakukan *Butterfly hug*, keluhan cemas dan khawatir yang dirasakan oleh lansia perlahan hilang, dan menunjukkan memikirkan pikiran yang optimis dan tidak memikirkan hal buruk di kedepannya (Widodo et al., 2022).

Menurut asumsi peneliti dengan adanya perubahan nilai tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi dapat dinyatakan bahwa gerakan *butterfly hug* (Gerakan Kupu-kupu) bermanfaat untuk membuat pikiran menjadi tenang dan tubuh menjadi rileks, sehingga rasa cemas dan khawatir bisa mereda serta dapat menekan rasa stres melalui penciptaan rasa nyaman dan rileks disertai imajinasi, sehingga dapat merangsang meningkatnya endorfin dalam tubuh dan menurunkan ACTH. Peningkatan endorfin dan penurunan ACTH ini menyebabkan hormon kortisol menurun dan tingkat stres menjadi turun dan *butterfly hug* mudah dilakukan hanya dengan tepukan dan merangkul diri sendiri. (Kurniawan, 2022). Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Girianto, et al (2021) bahwa *Butterfly Hug* merupakan teknik yang banyak digunakan oleh psikiater untuk mengurangi tingkat kecemasan dan stress yang berdasarkan penelitian dari hasilnya setelah dilakukan selama tiga sesi teknik *Butterfly Hug* selama satu minggu, terdapat perubahan tingkat stress, hasil dengan metode *Butterfly Hug* menunjukkan bahwa setengah responden mengalami stress sedang dan setengah responden mengalami stress ringan.

KESIMPULAN

Pelaksanaan screening kesehatan pada warga RW 003 kelurahan Jumerto perlu untuk dilakukan agar mengetahui persentase kesehatan jiwa yang perlu untuk mendapatkan penanganan kesehatan yang lebih lanjut terutama pada salah satu warga mengalami gangguan jiwa agar segerah mendapatkan penanganan. Adanya kegiatan pendidikan kesehatan dapat memberikan informasi tambahan kepada masyarakat terkait dengan suatu kesehatan jiwa terutama yang berisiko. Sama halnya seperti kegiatan yang dilakukan dengan mengusung judul “Penerapan Terapi *Butterfly Hug* Sebagai Upaya Manajemen Stres pada Masyarakat dengan Kelompok Risiko di Kelurahan Jumerto Kecamatan Patrang Kabupaten Jember” dimana telah diberikan penjelasan terkait hubungan stress dengan kesehatan jiwa, dimana kondisi tubuh dan pikiran yang stress dapat menyebabkan gangguan kesehatan jiwa. Oleh karena itu perlu adanya sebuah manajemen untuk mengendalikan stress sehingga mengurangi risiko pencegahan gangguan kesehatan jiwa. Kegiatan ini berlangsung dengan baik dan diikuti oleh peserta yang antusias mendengarkan dan mengikuti demonstrasi Teknik *Butterfly Hug* yang diberikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak yang berperan penting dalam terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat khususnya Kelompok E sebagai tim, serta pihak telah memberikan sumbangan pemikiran juga pengalaman yang sangat berharga dalam pengabdian masyarakat ini. Mohon maaf bila terdapat kekurangan dalam penyusunan jurnal ini. Semoga dapat memberikan manfaat bagi masyarakat Indonesia khususnya bagi para masyarakat dengan gangguan psikologis. Saran yang membangun kami harapkan dalam meningkatkan efektifitas dan kualitas pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuwatini, S., Ardiyanti, Y., Ners, P. S., & Jiwa, J. K. (2018). Overview of Community Mental Health. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 60–63.
- Astuti, N. A. P. (2024). Butterfly Hug sebagai Teknik Relaksasi: Metode Efektif untuk Mengurangi Kecemasan Remaja. *Konseling: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 5(4), 133–137. <https://doi.org/10.31960/konseling.v5i4.2530>
- Dewi, E. I., Sriharja, B., Deviantony, F., Kurniyawan, E. H., & Fitria, Y. (2023). The Relationship Between Family Support And Death Anxiety In The Elderly Undergoing Hemodialysis. *UNEJ e-Proceeding*, 109-115.
- Deviantony, F., Kurniyawan, E. H., Yulfansha, A. M., Salasabila, A. N., Zalsabilla, A. R., Dewi, E. I., & Fitria, Y. (2024). The Effect Of Therapeutic Communication On The Anxiety Level Of The Elderly. *International Health Sciences Journal*, 2(1), 1-12.
- 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>
- Harisa, A., Muhinra, S. A., Fitri, A. Z., Hidayah, M., Ramadhani NB, R. A., Hikmah D, N., Rosyidi, B., & Yodang, Y. (2023). Edukasi Terapi Butterfly Hug untuk Menurunkan Masalah Psikososial: Ansietas pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(3), 604. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i3.603>
- Kurniawan, E.A.P.B., et al. (2022). Efektifitas Terapi Butterfly Hug Terhadap Kesehatan Mental: Stres Orang Tua Dengan Anak Kebutuhan Khusus di SLB Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*. 11(1):1-8.
- Ramdhiani, S. et al. (202). Pengaruh Butterfly Hug Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Remaja di SMK Al-Mafatih Jakarta. *Nursing Inside Community*. 5(2): 8-14.
- Sambonu, F., Aspuri, L., Farihah, N., & Rosyad, Y. S. (2019). Deteksi Dini Status Kesehatan Jiwa Warga Sorosutan. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 1(2), 41. <https://doi.org/10.30644/jphi.v1i2.269>
- Widodo, A., Rahmad, A., Septiana, E., Ida, R., Putu, A., & Sinthiya, A. (2022). AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Konsep Konseling Lintas Budaya. *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 271–284.