

PENGARUH KOMBINASI TERAPI *BUTTERFLY HUG* DAN TERAPI MUSIK ALAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Khoirun Naswa Maulidia

Abstrak

Trimester III merupakan fase kehamilan di mana banyak ibu hamil menghadapi gangguan psikologis berupa kecemasan akibat perubahan fisiologis dan psikologis yang semakin meningkat dan berpotensi meningkatkan risiko komplikasi kehamilan serta persalinan. Intervensi nonfarmakologis menjadi alternatif karena aman dan dapat menurunkan kecemasan tanpa penggunaan obat-obatan. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh kombinasi terapi *butterfly hug* dan terapi musik alam terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Metode dalam penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental dengan pendekatan *one group pre-test post-test*. Responden pada penelitian ini berjumlah 31 ibu hamil trimester III di wilayah UPT Puskesmas Situ Gintung. Intervensi yang dilakukan pada penelitian ini adalah kombinasi terapi *butterfly hug* dan terapi musik alam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata ibu hamil berusia 28 tahun dengan rata-rata usia kehamilan yaitu 33 minggu, mayoritas merupakan ibu nulipara (41,9%) dan multigravida (67,7%), sebagian besar berprofesi sebagai IRT (77,4%), dan berpendidikan SMA (71%). Rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi sebesar 27,32 yang termasuk kategori cemas sedang, kemudian menurun menjadi 19,87 yang termasuk kategori cemas ringan setelah intervensi, dengan penurunan skor sebesar 7,425. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada skor sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara kombinasi terapi *butterfly hug* dan terapi musik alam terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: *Butterfly hug*, Ibu hamil trimester III, Kecemasan, Terapi musik alam.

THE EFFECT OF COMBINATION OF BUTTERFLY HUG THERAPY AND NATURE MUSIC THERAPY ON ANXIETY LEVELS IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN

Khoirun Naswa Maulidia

Abstract

The third trimester is the stage of pregnancy where many pregnant women face psychological issues such as anxiety due to increasing physiological and psychological changes, and it has the potential to raise the risk of pregnancy and childbirth complications. Non-pharmacological interventions are an alternative because they are safe and can reduce anxiety without the use of medication. The purpose of this study is to analyze the effect of the combination of butterfly hug therapy and natural music therapy on anxiety levels in pregnant women in the third trimester. The method used in this study was a quasi-experimental design with a one-group pre-test post-test approach. The respondents in this study consisted of 31 pregnant women in their third trimester in the UPT Puskesmas Situ Gintung area. The intervention carried out in this study was a combination of butterfly hug therapy and nature music therapy. The research results show that the average pregnant mother is 28 years old with an average gestational age of 33 weeks, most of whom are nuliparous mothers (41.9%) and multigravida (67.7%), the majority work as housewives (77.4%), and have a high school education (71%). The average anxiety score before the intervention was 27.32, which falls into the moderate anxiety category, then decreased to 19.87, which falls into the mild anxiety category after the intervention, with a score reduction of 7.425. The results of the paired sample t-test showed a significant difference in scores before and after the intervention. The conclusion of this study is that there is a significant effect of the combination of butterfly hug therapy and nature music therapy on reducing anxiety levels in third-trimester pregnant women.

Keywords: *Anxiety, Butterfly hug, Nature music therapy, Third trimester pregnant women*