



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

SKRIPSI

KHOIRUN NASWA MAULIDIA

2210711037

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA**

2026



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana**

KHOIRUN NASWA MAULIDIA

2210711037

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang ditunjuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Khoirun Naswa Maulidia

NIM : 2210711037

Tanggal : 31 Desember 2025

Apabila dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 31 Desember 2025

Yang Menyatakan,



(Khoirun Naswa Maulidia)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Khoirun Naswa Maulidia
NIM : 2210711037
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **Pengaruh Kombinasi Terapi *Butterfly Hug* dan Terapi Musik Alam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Trimester III**. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola data bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 31 Desember 2025

Yang Menyatakan,



(Khoirun Naswa Maulidia)

PENGESAHAN

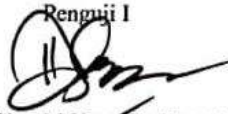
Skripsi diajukan oleh:

Nama : Khoirun Naswa Maulidia
NIM : 2210711037
Program Studi : Sarjana Keperawatan
Judul : Pengaruh Kombinasi Terapi *Butterfly Hug* dan Terapi Musik Alam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 31 Desember 2025

Penguji I



Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Kep. Mat., PhD.

NIP. 197602142021212005

Penguji II

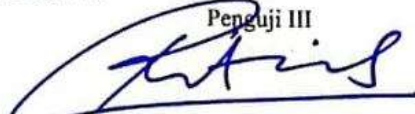


Ns. Dora Samaria, S.Kep., M.Kep.
NIP. 198807202018032001

Ph. Dekan
FIKES UPN "Veteran" Jakarta

Dr. Ife Henry Binsar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T.
NIP. 197212191999031002

Penguji III



Rita Ismail, SKp. MKM, MTD (HE), PhD.
NIP. 197810262005012004

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
Keperawatan Program Sarjana



Ns. Gamyra Tri Utami, S.Kep., M.Kep.
NIP. 198105202008122003



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*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan Maret tahun 2025 ini adalah “Pengaruh Kombinasi Terapi *Butterfly Hug* dan Terapi Musik Alam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III”.

Terima kasih penulis ucapkan kepada Dr. Anter Venus, MA, Comm selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Dr. Henry Binsar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T selaku Plt. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ns. Gamyatri Utami, M.Kep selaku Koordinator Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Desmawati, SKp, MKep, Sp.Mat., Ph.D selaku penguji I, Ns. Dora Samaria, S.Kep., M.Kep selaku penguji II, dan tentunya kepada Rita Ismail, S.Kp., M.K.M., MTD (HE), Ph.D selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat.

Ucapan terima kasih penulis ucapkan kepada responden yang telah bersedia mengikuti penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada almh. Mama Armi, Bapak Tawih, Adik saya Inaya, serta seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis doa dan semangat. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada sahabat-sahabat yang menemani dan selalu memberikan semangat yang tidak ada hentinya. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada diri sendiri atas usaha dan konsistensi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan dan besar harapan penulis agar skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

Jakarta, 27 Desember 2025

Penulis

(Khoirun Naswa Maulidia)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	5
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
II.1 Konsep Dasar Kecemasan	8
II.2 Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III	14
II.3 Terapi <i>Butterfly Hug</i>	18
II.4 Terapi Musik Alam	21
II.5 Kerangka Teori	27
II.6 Penelitian Terdahulu	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
III.1 Kerangka Konsep.....	33
III.2 Hipotesis Penelitian	34
III.3 Definisi Operasional	34
III.4 Desain Penelitian	36
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	37
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	39
III.7 Metode Pengumpulan Data.....	39
III.8 Instrumen Penelitian	42
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas	44
III.10 Analisa Data	44
III.11 Etika Penelitian	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	47
IV.2 Hasil Penelitian.....	47
IV.3 Pembahasan	50
IV.4 Keterbatasan Penelitian	53

BAB V_PENUTUP.....	55
V.1 Kesimpulan.....	55
V.2 Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu.....	28
Tabel 2	Definisi Operasional.....	34
Tabel 3	Distribusi Rata-Rata Usia Ibu Hamil dan Usia Kehamilan Pada Ibu Hamil Trimester III (n=31)	48
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Paritas, Gravida, Pendidikan, dan Pekerjaan Pada Ibu Hamil Trimester III (n=31).....	48
Tabel 5	Distribusi Rata-rata Tingkat Kecemasan Berdasarkan Hasil Skor Kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) Pada Ibu Hamil Trimester III (n=31)	49
Tabel 6	Hasil Uji Normalitas.....	49
Tabel 7	Analisis Pengaruh Kombinasi Terapi Butterfly Hug dan Terapi Musik Alam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III.....	50

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Teori.....	27
Skema 2 Kerangka Konsep.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Penjelasan Sebelum Penelitian
Lampiran 2	Informed Consent
Lampiran 3	Kuesioner Karakteristik Responden
Lampiran 4	Kuesioner <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
Lampiran 5	Permohonan Izin Kuesioner <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
Lampiran 6	Permohonan Izin Penggunaan Musik Suara Alam
Lampiran 7	Standar Operasional Prosedur
Lampiran 8	Lembar Observasi
Lampiran 9	Lembar Persetujuan Pendaftaran Sidang Proposal
Lampiran 10	Surat Ijin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 11	Surat Ijin Penelitian Dinas Kesehatan
Lampiran 12	Persetujuan Etik
Lampiran 13	Lembar Persetujuan Judul Skripsi
Lampiran 14	Lembar Persetujuan Pendaftaran Sidang Skripsi
Lampiran 15	Lembar Pendaftaran Sidang Skripsi
Lampiran 16	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 17	Dokumentasi Pengambilan Data Penelitian
Lampiran 18	Jadwal Penelitian
Lampiran 19	Tabel Hasil Set Data
Lampiran 20	<i>Output</i> Analisis SPSS
Lampiran 21	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 22	Hasil Uji Turnitin